

نهيان مبارك يكرم الفائزين
بجائزة خليفة الدولية لنخيل
التمر في دورتها الخامسة



دولي شاهين تعود
للشاشة الصغيرة مع
(حرب النجوم)



الجديد بالأطعمة يخفف أعراض الطمث

كشفت دراسة حديثة أن الأطعمة الغنية بعنصر الحديد تقلل فرص إصابة النساء بمتلازمة ما قبل الطمث. وتوصل الباحثون من جامعة ماساتشوستس الأمريكية إلى هذه النتيجة بعد دراسة، استغرقت 10 سنوات، وشملت 3000 امرأة تناولن أطعمة غنية بالحديد. وأفاد الباحثون بأن النساء اللواتي يتناولن أطعمة غنية بالحديد تقلل فرص إصابتهن بمتلازمة ما قبل الطمث بنسبة تتراوح بين 30% و40% مقارنة باللاتي لا يتناولن تلك الأطعمة. ويرجع الباحثون السبب إلى احتواء معدن الحديد على مادة السيروتونين الكيمائية، التي تسمى في بعض الأحيان هرمون السعادة المعدل للمزاج والمانع للاكتئاب. وتعرف متلازمة ما قبل الطمث بأعراض تظهر في الأيام القليلة التي تسبق الدورة الشهرية بسبب التغيرات الهرمونية، ومنها تقلب المزاج، وانفتاح البطن، وازدياد الشهية للطعام، والتعب، والتوتر، والاكتئاب. وأخيراً يتوجب التكثير بأن من الأطعمة الغنية بمعدن الحديد اللحوم والأسماك، والبقوليات والخضراوات كالسبانخ والبروكلي.

رصد كوكب في طور التكوين

اكتشف العلماء ما يعتقدون أنه كوكب في طور التكوين لا يزال يستجمع مكوناته المختلفة من النجم الأم الذي انبثق عنه هذا الكوكب. وقال علماء الفلك في ورقة بحثية نشرتها دورية الفيزياء الفلكية يوم الخميس الماضي ان هذا الجرم الفضائي يبدو كبقعة خافتة داخل تكوينات على شكل قرص من مواد غازية وأتربة تدور حول نجم حديث النشأة يعرف باسم اتش دي 100546 ويقع على بعد 335 سنة ضوئية ضمن كوكبة الدبابة. والكوكبة هي مجموعة من النجوم تتخذ شكلاً معيناً مثل الدب أو الثورين أما السنة الضوئية فهي المسافة التي يقطعها الضوء في عام كامل بسرعة 300 ألف كيلومتر في الثانية الواحدة. ويبدو الجرم المكتشف حديثاً في حجم كوكب المشتري تقريباً على الرغم من أنه يبعد عن النجم الأم له بمسافة تعادل نحو 68 مرة المسافة التي تفصل بين الأرض والشمس. ويكمل هذا الكوكب دورة كاملة حول النجم الأم في 360 يوماً وعلى سبيل المقارنة فإن كوكب المشتري وهو أكبر كواكب المجموعة الشمسية ويبلغ حجمه أكثر من 300 مرة مثل الأرض يكمل دورة كاملة في مداره حول الشمس في 12 عاماً. وفي حال التأكد من هذا الكوكب فسيتكون الأول الذي اكتشف وهو لا يزال في طور التكوين بين أكثر من 800 كوكب مكتشف خارج المجموعة الشمسية. وقال ساشا كوانز كبير الباحثين في معهد الفلك بزوريخ في سويسرا في بيان نشأة الكواكب لا تزال حتى الآن من الموضوعات التي تناوّلها في الأغلب برامج المحاكاة في أجهزة الكمبيوتر. إذا كان اكتشافنا حقاً يخص كوكب في طور التكوين فسيتكون بمقدور العلماء للمرة الأولى دراسة عملية تكون الكواكب.

مرضى يموتون جوعاً بمشاةً بريطانيا

كشفت صحيفة بريطانية امس أن 1165 مريضاً على الأقل ماتوا جوعاً في المستشفيات الحكومية البريطانية خلال السنوات الأربع الماضية. وذكرت صحيفة صندي اكسبريس إن أرقاماً جديدة أظهرت أيضاً أن أربعة مرضى عانوا من نقص شديد بالمياه في أجسادهم وفقاً لشهادات وقاتهم، مقابل كل مريض فقد حياته جراء سوء التغذية. وأضافت أن 291 مريضاً توفوا عام 2011 في المستشفيات الحكومية البريطانية جراء سوء التغذية الحاد وفقد 43 مريضاً آخرين حياتهم بسبب الجوع، فيما تم خلال الفترة نفسها إخراج 5558 مريضاً من المستشفيات وهم يعانون من سوء التغذية، وبمعدل أكثر من 100 في الأسبوع. وأشارت الصحيفة إلى أن تحقيقاً استمع في تموز يوليو الماضي إلى أن مريضاً بالسرطان توفى بسبب العطش في مستشفى القديس جورج بجنوب لندن، على الرغم من مناقشته المرصات والممرضين تزويده بالماء.

كيف تعيدون المياه إلى مجاريها؟

الرابط العاطفي بين الحبيبين جسر يصل حياتين مختلفتين، وحين تنقطع أواصر الاتصال، يُصبح العبور إلى الآخر أمراً صعباً.



أردني يبكي في أحضان وائل كفوري

فضل المشترك الاردني في برنامج اكتشاف المواهب اكس فاكتور، احمد ابو خضرة، باستعطف الفنان اللبناني وائل كفوري على الرغم من انحناؤه باكياً أمامه وإمام لجنة التحكيم. احمد كارلوس وهو اسم الشهرة كما قال، لم يستطع الوقوف أمام لجنة التحكيم المكونة من اليسا وحسين الجسمي وكارول سماحة إضافة الى وائل كفوري الذي كحل عيناه بالنظر اليه. وفي جو من الكوميديا سيطر على أعضاء لجنة التحكيم، وقف كارلوس أمام اللجنة مرتبكاً، وقال : سأغني لأمين زبيب، ثم عاد وأدى أغنية للفنان المصري محمد فؤاد، وهو ما دفع كافة أعضاء اللجنة الى رفض اكمال مشواره في المسابقة.

سيرفيس برو وأيباد أصعب اللوحيات صيانة

صنفت حواسيب أيباد اللوحية التي تصنعها شركة أبل وحاسب مايكروسوفت اللوحي سيرفيس برو كأصعب الحواسيب اللوحية في عملية الفك والصيانة، حيث أوضح موقع أي فيكس إت (iFixIt) المختص في عمليات فك وصيانة الأجهزة الإلكترونية أن عملية فصليهما قد تؤدي في بعض الأحيان إلى زادة تلفهما. وحصل حاسب سيرفيس برو على درجة واحدة من أصل عشر في مقياس سهولة الصيانة لدى الموقع، في حين حصلت حواسيب أيباد بداية من الإصدار الثاني على علامتين. ويشير خبراء أي فيكس إت إلى أن صعوبة صيانة سيرفيس برو تكمن في كثرة مسامير الربط والأدوات اللاصقة التي تثبتت البطارية الداخلية فيه، في حين تعد البطارية أسهل ما يمكن تغييره، أما حاسب أيباد ميني فصعوبة صيانتته تكمن في تثبيت قطعه بمادة لاصقة قوية تصعب من عملية إزالة تلك القطع، أما الشاشة فيسهل فصلها. وتكمن صعوبة صيانة أيباد 2 وأيباد 3 وأيباد الجيل الرابع، في زيادة خطورة كسر زجاج الشاشة أثناء عملية فك الحاسب لكثرة المواد اللاصقة للقطع الداخلية، في حين يسهل إزالة الواجهة الأمامية لشاشة LCD المزود بها الجهاز.



إعادة بناء علاقتك بالآخر بعض الوقت. اعتمد خطوات صغيرة للتواصل مجدداً مع الشريك: دعوات للخروج ليلاً، الحفاظ على التقارب المادي بينكما، مشاركة الآخر في نشاطاته واعتماد أسلوب تواصل عاطفي. بالإضافة إلى الشعور بالوحدة رغم الارتباط العاطفي، يعزز بعض الأمور شعور العزلة. تأكد أن الشريك لن يتمكن أبداً من تلبية مختلف احتياجاتك ولكن من الضروري أن تعززوا علاقتكما كحبيبين وأن تحافظا عليه. إن شعرت أنك وشريكك تتجزآن عن صحبح البعد العاطفي الذي يعكس صفو علاقتكما، الجأ إلى خبير في العلاقات لمساعدتكم على التقرب الواحد من الآخر أكثر فأكثر.

إعاده بناء علاقتك بالآخر بعض الوقت. اعتمد خطوات صغيرة للتواصل مجدداً مع الشريك: دعوات للخروج ليلاً، الحفاظ على التقارب المادي بينكما، مشاركة الآخر في نشاطاته واعتماد أسلوب تواصل عاطفي. بالإضافة إلى الشعور بالوحدة رغم الارتباط العاطفي، يعزز بعض الأمور شعور العزلة. تأكد أن الشريك لن يتمكن أبداً من تلبية مختلف احتياجاتك ولكن من الضروري أن تعززوا علاقتكما كحبيبين وأن تحافظا عليه. إن شعرت أنك وشريكك تتجزآن عن صحبح البعد العاطفي الذي يعكس صفو علاقتكما، الجأ إلى خبير في العلاقات لمساعدتكم على التقرب الواحد من الآخر أكثر فأكثر.

تجد نفسك مع الوقت بعيداً أكثر فأكثر عن شريك. قد لا تكون متأكداً من الأسباب التي أوصلتك إلى هذه الحالة، وقد تتساءل إن كنت قادراً أو راغباً في العودة، وقد يحفزك أن تعرف أن شريكك ينتظرك على الضفة الأخرى ويشجعك على النظر إلى الوراء والرجوع. إلا أن طبيعة البعد العاطفي قد تزج في نفسك الخوف وتدفعك إلى التفكير في الطريقة التي سيستقبلك بها الآخر.

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى البعد العاطفي؟ يشبه البعد العاطفي إلى حد ما الفرق في الرمال المتحركة وعدم القدرة على الحد منه. تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ذلك ومن بينها:

- النزاعات: يدفع التوتر العاطفي المستمر في العلاقة أحد الشريكين أو كليهما إلى التراجع عاطفياً.
- ظروف ضاغطة: تقضي عوامل عدة كالبطالة، الحزن، عدم القدرة على الإنجاب وغير ذلك على الطاقة وتؤدي إلى جمود عاطفي.
- الخوف من الكشف عن الذات استناداً إلى علاقات سابقة مع أشخاص آخرين: يقوِّض أفراد العائلة والشركاء السابقون والأصدقاء ثقتنا بأنفسنا ويزعزعون مفهوماً للحب.
- الخوف من الكشف عن الذات استناداً إلى علاقة سابقة مع الحبيب نفسه: قد يتردد الآخر في استئناف علاقته بك إن سبق وظهرت عديم الحساسية ولا مبالياً.
- الفارق بين الرجل والمرأة: يتواصل الرجال في شكل مختلف عن النساء ويفهم كل منهما العلاقة العاطفية في شكل مختلف.
- الفروقات العائلية والثقافية: تختلف الطرق التي تعتمدها الأسر والثقافات للتعبير عن الحب، من هنا قد يتوقع كل منكما شكلاً مختلفاً لنقطع الوصل بينكما. على غرار محاولة الخروج من الرمال المتحركة، قد تزيد محاولات إعادة الرابطة العاطفي مع الآخر الأمر سوءاً. في ما يلي نعرض لبعض الوسائل التي قد تساعدك على مواجهة البعد العاطفي مع الشريك في ما تتجنب الوقوع في مازق التواصل الشائعة.

كيف تواجه البعد العاطفي؟

راقب خطواتك: غالباً ما يبدو تجنّب الأخطاء التي يقع فيها الناس في العلاقات العاطفية ممكناً من خلال مراقبة خطواتك. ننصحك بأن تتطلع على أساليب التواصل التي تزجج شريكك أو تدفعه إلى الانسحاب أو الابتعاد عنك من دون سبب قوي.

الاسترخاء: قد تجد نفسك غارقاً لا محالة حين تحاول أن تكافح بعنف سقوطك في الرمال المتحركة. في المواقف الصعبة، تنتفض غريزة (قاتل أو هرب) الكامنة في نفس كل إنسان. عوضاً عن ذلك، ننصحك بأن تتنفس بعمق وأن تحاول الاسترخاء. افتح لشريكك المجال ليبرك كيف تواجه البعد العاطفي مع الشريك في ما تتجنب الوقوع في مازق التواصل الشائعة.

العديد من المراهقين يشددون على خطورة حب الشباب لديهم الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب أو حتى الانتحار. في مجتمع يولي أهمية كبيرة للمظهر يشعر الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب بالازدواج والاحراج. ومن المعروف ان الضغط والتوتر يحفز نمو الألياف العصبية قرب الغدد الدهنية مما يساهم في زيادة إفراز الزهم وهو المادة الدهنية التي تجمع بين بقايا الخلية وخلايا الجلد الميتة لتشكل الرؤوس السوداء والبثورات من جانب آخر فالأشخاص الذين يعانون من ضائقة نفسية يميلون إلى تناول الكثير من الأطعمة السريعة المليئة بالملح والدهون وبالتالي يبنون حول أنفسهم دائرة مفرغة. وبحسب مجلة تايم أولايين فقد أظهرت دراسة أن هناك علاقة وطيدة بين المزاج وحب الشباب. فتم التوصل إلى أنه كلما ساعات مشكلة حب الشباب كلما كانت عوارض الاكتئاب أسوأ.

كروم يتراجع وإكسبلورر يعزز صدارته

تراجعت حصة متصفح الإنترنت غوغل كروم في قائمة المتصفحات الأكثر استخداماً على الحواسيب المكتبية والمحمولة في فبراير-شباط الماضي، رغم أنه لا يزال يحتل المرتبة الثالثة، في حين عزز متصفح مايكروسوفت إنترنت إكسبلورر صدارته. فقد تراجع استخدام متصفح كروم على الحواسيب المكتبية والمحمولة من نسبة 17.48% في يناير-كانون الثاني إلى 16.27% في فبراير-شباط الماضي، رغم أنه ظل في المركز الثالث في قائمة أكثر متصفحات الإنترنت استخداماً. حسب الأرقام التي صدرت أمس عن شركة نت ماركت شير المعنية بدراسات الإنترنت، وفي المقابل، واصل متصفح إنترنت إكسبلورر ترعيه على قمة تلك المتصفحات بنسبة 55.82%، محققاً ارتفاعاً بنسبة 0.62% عن شهر يناير-كانون الثاني. وجاء متصفح موزيلا فايرفوكس في المركز الثاني بنسبة 20.12%، محققاً ارتفاعاً قدره 0.18% عن الشهر السابق، في حين حل متصفح أبل سفاري رابعا بنسبة 5.42%، ومتصفح أوبرا خامسا بنسبة 1.82%. وتعد نسخة إنترنت إكسبلورر 8 الأكثر شيوعاً على الحواسيب المكتبية والمحمولة بنسبة 23.38%، تليها نسخة إنترنت إكسبلورر 9، ثم نسخة فايرفوكس 18، ثم كروم 24. كما لوحظ أن نسخة إنترنت إكسبلورر 6 التي لا تدعمها أغلب مواقع الإنترنت لا تزال تستخدم بنسبة 6.33%. أما على صعيد الأجهزة النقالة كالتلفونات الذكية والحواسيب اللوحية فما زال متصفح سفاري هو الأول بين بقية المتصفحات بنسبة استخدام قدرها 55.41%، يليه في الترتيب متصفح أندرويد بنسبة 22.82%، ثم أوبرا ميني بنسبة 12.72%. وتراجع عدد مستخدمي كروم على الأجهزة الذكية كذلك، حيث وصلت نسبة استخدامه إلى 1.96%، مقارنة بنسبة 2.2% في يناير-كانون الثاني الماضي.



حب الشباب يؤدي إلى الاكتئاب والقلق

أظهرت دراسة نشرتها المجلة البريطانية لطب الأمراض الجلدية أن المرضى الذين يعانون من حب الشباب يواجهون مشاكل اجتماعية ونفسية وعاطفية تماماً مثل المرضى المصابين بأمراض صحية مزمنة كالصرع والسكري والتهاب المفاصل. وأظهرت دراسة أخرى نشرها علماء من تورونتو رابطاً واضحاً بين مشاكل البشرة وتقدير المراهقين والشباب الصغار لذاتهم. فيحسب الدراسة عدد كبير من المراهقين يعانون من مشاكل في البشرة (أكثر من 85%) وكثير منهم يصابون باكتئاب معتدل إلى حاد. فالإكتئاب والقلق شائعان لدى الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب أكثر من الأشخاص العاديين.

العديد من المراهقين يشددون على خطورة حب الشباب لديهم الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب أو حتى الانتحار. في مجتمع يولي أهمية كبيرة للمظهر يشعر الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب بالازدواج والاحراج. ومن المعروف ان الضغط والتوتر يحفز نمو الألياف العصبية قرب الغدد الدهنية مما يساهم في زيادة إفراز الزهم وهو المادة الدهنية التي تجمع بين بقايا الخلية وخلايا الجلد الميتة لتشكل الرؤوس السوداء والبثورات من جانب آخر فالأشخاص الذين يعانون من ضائقة نفسية يميلون إلى تناول الكثير من الأطعمة السريعة المليئة بالملح والدهون وبالتالي يبنون حول أنفسهم دائرة مفرغة. وبحسب مجلة تايم أولايين فقد أظهرت دراسة أن هناك علاقة وطيدة بين المزاج وحب الشباب. فتم التوصل إلى أنه كلما ساعات مشكلة حب الشباب كلما كانت عوارض الاكتئاب أسوأ.

تاييلاند تحظر الإتجار في العاج

أعلنت رئيسة وزراء تاييلاند ينجلوك شيناواترا امس ان بلادها ستحظر الإتجار في العاج محليا ووعدت بسن تشريع يساعد بانكوك على تجنب تعرضها لعقوبات تجارية دولية في اعقاب انتقادات من جماعات الحفاظ على البيئة. يجيء الاعلان عن رغبة تاييلاند في سن تشريع لانهاء الإتجار في العاج خلال الحفل الافتتاحي لمؤتمر ينمقد في بانكوك لاتفاقية التجارة الدولية في الأنواع المهددة بالانقراض من الحيوانات والنباتات البرية سايتس. وقالت ينجلوك في بيان سيسهم ذلك في حماية جميع أنواع الفيلة بما في ذلك الفيلة البرية والمستأنسة في تاييلاند وأفغال القارة الافريقية. وتستمر اعمال مؤتمر سايتس حتى 14 مارس آذار.



نهيان مبارك يكرم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر في دورتها الخامسة

رعاية خليفة بن زايد قيمة إضافية للبحث العلمي في خدمة النخلة والعاملين فيها

نهيان يطلق النسخة الخامسة من المؤتمر الدولي لنخيل التمر عام 2014



•• ابوظبي - الفجر: تصوير - امجد ضرغام وعمر البحرة

أعلن معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر، إنشاء مركز خليفة للتقانات الحيوية والهندسة الوراثية، تحت مظلة جامعة الإمارات العربية المتحدة، كونها الوعاء الحاضر للمعرفة والمنتج لاختلاف العلوم وتقديراً لدور الوالد صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله في دعمه اللا محدود للبحث العلمي عبر مؤسساته المتخصصة،

بهدف تنمية قطاع زراعة النخيل على أرضية علمية وتقنية راسخة، وتشجيع الاستثمار في صناعة التمر كونه أحد ركائز اقتصادنا الوطني بالإمارات. جاء ذلك خلال كلمة معاليه التي ألقاها خلال حفل تكريم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر في دورتها الخامسة صباح أمس الأحد في الثالث من شهر مارس 2013 بقصر الإمارات في العاصمة أبوظبي. بحضور عدد من أصحاب المعالي وزعماء الزراعة العرب وأصحاب السعادة السفراء المعتمدين لدى الدولة، إضافة إلى رؤساء المنظمات الإقليمية والدولية وعدد كبير من الباحثين والمهتمين بشجرة نخيل التمر وأعضاء اللجنة العلمية والفائزين والمكرمين بالجائزة بدورتها الخامسة 2013.

كما رفع معالي الشيخ نهيان أسمى آيات التهاني وبالغ الشكر والتقدير والامتنان، إلى راعي الجائزة، صاحب السمو الوالد الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله وأشاد بجهوده الكبيرة، التي بذلها سموه بكرم وسخاء، من أجل تحقيق التنمية الشاملة لمجتمع الإمارات، على اعتبار أن شجرة نخيل التمر هي أحد ركائز التنمية المستدامة وتحقيق الأمن الغذائي على مستوى العالم.

والفائز بالمركز الثاني المهندس أمين زوية من الجمهورية التونسية. وختم معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي رئيس مجلس أمناء الجائزة كلمته بمقابلة علمية قيمة حيث أعلن بأن محبي النخلة سوف يكونوا جميعاً على موعد في العام المقبل مع أكبر وأضخم مؤتمر بالعالم هو المؤتمر الدولي لنخيل التمر تستضيفه العاصمة أبوظبي في نسخته الخامسة، والذي أديت على تنظيمه منذ البداية جامعة الإمارات العربية المتحدة كل أربع سنوات مرة بالتعاون مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر وبعض المنظمات الدولية والإقليمية المختصة، بمشاركة عربية ودولية واسعة نخبة من علماء نخيل التمر حول العالم. كما شكر معاليه كافة أعضاء مجلس أمناء الجائزة، على اهتمامهم وعطائهم، كما شكر كافة الهيئات والمؤسسات، التي تتعاون مع إدارة الجائزة، مقدراً للجميع، دورهم المهم، وإسهامهم الملحوظ، في هذا المجال، وادعياً المولى سبحانه وتعالى، أن يستمر العمل على هذا النحو، في دعم وتطوير زراعة النخيل وإنتاج التمور، ولتكون هذه الجائزة دائماً وياذن الله، أداة مهمة، تشجع العمل والإبداع والابتكار، في مسيرة الدولة، بل في العالم بأسره.

منها. كما هنأ معاليه الشخصيات المكرمة بالجائزة في دورتها الخامسة 2013 وعلى رأسها معالي الدكتور عزيز أختوش وزير الفلاحة والصيد البحري في المملكة المغربية، ومعالي الدكتور طارق بن موسى الزدجالي مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية، وسعادة علي مصطفى محمد التجلي مدير عام مشاتل الساحل الأخضر من الإمارات العربية المتحدة على جهودهم المتميزة ودورهم المؤثر في خدمة شجرة نخيل التمر والعاملين في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى المنطقة والعالم. كما هنأ جميع الفائزين على فوزهم بفئات الجائزة في دورتها الخامسة وهم على التوالي: عن فئة البحوث والدراسات المتميزة كرم الفائز بالمركز الأول جهاز ابوظبي للرقابة الغذائية من دولة الإمارات العربية المتحدة، والفائز بالمركز الثاني المعهد الوطني للبحث الزراعي في المملكة المغربية.

وعن فئة المتجوزين المتميزون كرم الفائز بالمركز الأول المهندس مهلهل جاسم إبراهيم المظف من دولة الكويت. في حين تم حجب الجائزة عن المركز الثاني. وعن فئة أفضل تقنية متميزة كرم الفائز بالمركز الأول الدكتور عبد الله محمد الحمدان من المملكة العربية السعودية.

كما أشاد برعايته للجائزة ودعمه القوي لها، إنما يأتي امتداداً طبيعياً، لاهتمام سموه بالنخلة، والعاملين فيها من أكاديميين وباحثين ومنتجين ومزارعين، باعتبارها أحد ركائز الأمن الغذائي والاقتصاد الوطني لكثير من دول العالم. كما تقدم معاليه بجزيل الشكر، وصادق التقدير، إلى الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، ونائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، لدعمه القوي للجائزة العالمية، التي تؤكد رؤية سموه، في تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة، على أرض هذا الوطن المعطاء، واعتزازة الكبير، برؤيته الحكيمة، لمستقبل التنمية الزراعية بالدولة وزراعة نخيل التمر بصفة خاصة، ونعزز أيضاً، بحرص سموه على أن تكون دولة الإمارات دائماً، نموذجاً رائداً، في العمل الناجح، والإنجاز المتميز، في كافة المجالات.



طلاب وطالبات الجامعة وأعضاء تكاتف يشاركون في تنظيم فعاليات جائزة خليفة لنخيل التمر

التي أقيمت أمس في قصر الإمارات وقد أشاد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي رئيس مجلس أمناء الجائزة بالدور الهام الذي قام به طلاب وطالبات الجامعة وأعضاء تكاتف التطوعية مؤكداً على أن مشاركة الطلاب

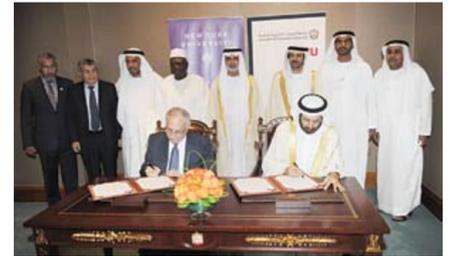
والطالبات في مثل هذه الفعاليات يساهم وبشكل مباشر في تنمية قدرات ومهارات الطلبة من أجل مواجهة تحديات المستقبل بعد تخرجهم وممارستهم للحياة العملية. وكان طلاب وطالبات جامعة الإمارات وأعضاء تكاتف قد قاموا ومنذ بداية الفعاليات صباح

التي أقيمت أمس في قصر الإمارات وقد أشاد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي رئيس مجلس أمناء الجائزة بالدور الهام الذي قام به طلاب وطالبات الجامعة وأعضاء تكاتف التطوعية مؤكداً على أن مشاركة الطلاب

شارك العديد من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى أعضاء تكاتف التطوعية في تنظيم احتفالية تكريم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر

•• العين- الفجر:

منوعات الفجر



مذكرة تفاهم بين جامعة الإمارات ونيويورك أبوظبي لبحث التسلسل الجيني للتمور المحلية

•• ابوظبي - الفجر:

بحضور معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الدكتور فايو بيانو المدير الأكاديمي لجامعة نيويورك أبوظبي، وقعت جامعة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بوحدة دراسات وبحوث تنمية النخيل والتمور مذكرة تفاهم مع جامعة نيويورك أبوظبي، بهدف تعزيز التعاون الفني بين الطرفين عبر وضع الشروط والأحكام التي بموجبها سوف يتم التعاون بين الطرفين لإجراء البحث العلمي المتصل بتسلسل الجينوم لأنواع المختلفة من التمور المحلية (Phoenix dactylifera L). من أجل معرفة ودراسة جينات شجرة النخيل.

وأكد الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات أنه وفي إطار هذه المذكرة ستقوم وحدة دراسات وبحوث تنمية النخيل والتمور بالجامعة بتوفير الأصول النباتية اللازمة لأنواع التمور المحلية لإجراء التسلسل الجيني لها، وتوفير الدعم التقني واللوجستي المناسب لجامعة نيويورك أبوظبي حتى تتمكن من تنفيذ خدماتها بموجب مذكرة التفاهم. في حين ستقوم جامعة نيويورك أبوظبي بكافة العمليات الخاصة بتقنية التسلسل الجيني وفحص الجينومات، ورفع تقارير دورية لجامعة الإمارات حول تقدم البحوث ونتائجها. بالإضافة إلى تجميع كافة التقارير والمقالات المتعلقة بالأبحاث من أجل نشر نتائج البحث العلمي في المجلات الدولية المحكمة. من جهته أعرب الدكتور فايو بيانو المدير الأكاديمي بجامعة نيويورك أبوظبي عن سعادته بتوقيع هذه المذكرة التي من شأنها تعزيز أطر التعاون العلمي مع جامعة الإمارات، مشيداً بالدور الريادي لدولة الإمارات في خدمة الشجرة المباركة قولاً وعملاً على المستوى الإقليمي والدولي. وأكد الدكتور النعيمي بأن هذه المذكرة تأتي في إطار توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات بالعمل على توطيد علاقات التعاون مع كافة جهات الاختصاص حول العالم بما يساهم في الارتقاء بمستوى البحث العلمي بجامعة الإمارات وأثره الإيجابي على المجتمع المحلي. وقع المذكرة كل من الدكتور علي راشد النعيمي مدير جامعة الإمارات، والدكتور فايو بيانو المدير الأكاديمي لجامعة نيويورك أبوظبي، وحضر حفل التوقيع سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر ومدير وحدة دراسات وتنمية بحوث نخيل التمر.

مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية يشيد بدور الإمارات في تطوير البحث العلمي الخاص بالنخيل والتمور

•• ابوظبي - الفجر:



تحدث معالي الدكتور طارق بن موسى الزدجالي مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية في حفل تكريم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر في دورتها الخامسة ليؤكد على أهمية هذه الجائزة العالمية التي أسسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظه الله، في عام 2007م، مقنياً خطى والده الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل

نهيان، طبيب الله شراه، باني ومؤسس دولة الإمارات الحديثة، الذي جعل منها واحة لنخيل ومركزاً لخدمته والعناية به، حتى أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة واحدة من أكبر الدول العربية المنتجة للتمور والمتممة برعاية هذه الشجرة المباركة وتطوير مزارعها وترقيتها إنتاجياً. وقال إن تأسيس هذه الجائزة وإطلاقها كبادرة أصيلة جاء لتعزيز الدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة في تنمية وتطوير البحث العلمي الخاص بالنخيل والتمور وتشجيع العاملين في قطاع زراعة نخيل التمر ونشر ثقافة الاهتمام به وتوطيد المعرفة المتخصصة بهذه الشجرة الطيبة المباركة وتكريم الشخصيات المتميزة في القطاع، فلنخلعه بعدها الوجداني والحضاري والروحي لدى الإنسان العربي، شرفها الله بالذكر في كتابه الكريم، وأثنى عليها رسوله الأمين وظلت الأمة، منذ سالف العصور والأزمان، تفتياً ظللاًها وتتقذى على ثمارها. وهي شجرة كريمة معطاءة، متعددة المنافع، تجود بالثمار والألياف والسعف والحطب. ولأجل ذلك فقد أولت منظماتكم العربية للتنمية الزراعية هذه الشجرة المباركة الكريمة اهتماماً خاصاً، فنفذت أبحاثها ودراسات ومشروعات وعقدت حولها دورات ومؤتمرات وقامت بوضع مواصفات عربية موحدة للتمور، وحرصت على تضمين التمور في الإطار السليم للبرنامج الطارئ للأمن الغذائي العربي، وتوجت ذلك بعقد المؤتمر الإقليمي لإدارة أبحاث نخيل التمر في مدينة العين بدولة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع وزارة البيئة والمياه بدولة الإمارات العربية المتحدة، وهو مؤتمر سيكون له ما بعده خدمة واهتماماً ورعاية لهذه الشجرة التي لا غنى لبيت عربي عن ثمرها.

منوعات العقل

23



مؤشرات الشك في نظر الطفل

يعاني عدد كبير من الأشخاص من مشكلة القصور في النظر، التي بالرغم من كثرة انتشارها، يصعب أحياناً الانتباه لها خاصة عند الاطفال. ان المؤشرات التي قد تدعو للشك باحتمال إصابة الطفل بقصور في النظر أو غيرها من المشكلات سواء في الطفولة أو لاحقاً في سن الذهاب إلى المدرسة بشكل يؤثر سلباً على المستوى الدراسي، فهي في الطفولة:

- وضع الكتاب على مسافة قريبة جداً من الوجه عند القراءة
- حكاك مستمر واحمرار مزمن في العينين
- بعض الحول في العينين
- الجلوس على مقربة من شاشة التلفزيون
- حساسية زائدة على الضوء
- صعوبة في التركيز
- مشكلة دمع مزمنة
- بؤبؤ أبيض بدلاً من أسود

في سن الذهاب إلى المدرسة:

- عدم القدرة على رؤية غرض على مسافة معينة
- عدم القدرة على قراءة ما كتب على اللوح في الصف
- صعوبة في القراءة
- الجلوس على مقربة من شاشة التلفزيون
- وجود حول
- يصح الاخصائيون بمراجعة طبيب العيني على الفور عند وجود أحد أو عدد من هذه المؤشرات.



الأعشاب الطبيعية... تأثير إيجابي على الأعصاب

تُصاب الأعصاب بحالات كثيرة، أبرزها التهاب الأعصاب وعرق النسا والهربس العصبي. في ما يلي نتعرف إلى أسباب هذه الحالات وطرق معالجتها. التهاب الأعصاب (Neuritis (Neuralgia)) يسبب التهاب الأعصاب أماً حاداً على امتداد عصب واحد أو أكثر في منطقة ما من الجسم. وقد يؤدي إلى تورم أو احمرار أو فقدان للإحساس في المنطقة التي يغذيها العصب الملتهب. وفي الحالات الحادة قد يحدث تقلص أو تشنج.

الإجهاد أو تناول أدوية كيميائية معينة مثل العلاج الكيميائي للسرطان أو الإصابة باللاينز ينشط الفيروس ويظهر المرض. ومن الجدير بالذكر أن تهيج الأوعية الدموية أو انفجارها يؤديان إلى نشاط هذا الفيروس، الذي قد يظهر تأثيره قرب العينين أو أعلى الأنف أو على الجبهة، وفي هذه الحالة قد تتأثر قرنية العين وربما يُصاب المريض بالعمى.

علاجه

لعلاج الهربس العصبي يجب تقوية مناعة الجسم بشكل عام لقائمة تأثير الفيروس كما يلي:

- تناول الفيتامين A بمعدل 75000 وحدة دولية لمدة أسبوعين، ثم تخفيف الجرعة إلى 50000 وحدة لمدة أسبوعين آخرين.

- تناول الفيتامين B المركب بمعدل 100 ملليغرام ثلاث مرات يومياً.

- تناول الفيتامين C بمعدل غرامين صباحاً ومساءً.

- تناول الفيتامين D بمعدل 400 إلى 1000 وحدة دولية يومياً.

- تناول الفيتامين E بمعدل 400 إلى 800 وحدة دولية يومياً لمدة أسبوعين.

- لشفاء الأنسجة يمكن وضع محتوى كبسولة من الفيتامين E مباشرة على الجلد.

- يجب تعريض الأنسجة المصابة لأشعة الشمس المباشرة لفترات قصيرة.

- وضع قليل من الشطة في كوب ماء وتناول رشفة منه كل ساعتين ولدة يومين.

- تناول الكثير من العناصر المعدنية، لا سيما الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والفرمانيوم.

أعشاب مفيدة

الشطة، المرة، عرق الذهب، الأشنة، البرسيم الأحمر، الذريرة (قصب الطيب)، زهرة الآلام، الصفصاف الشجيري، وخشب الصندل.



عين الثور، البرزان المائي (حشيشة البوق)، حشيشة النقرس، زهرة الآلام، السكران، الغليون الهندي، والشطة.

الهربس العصبي (Shingles (Herpes Zoster))

الهربس العصبي عبارة عن ألم شديد وتهيج أو انفجار لمجموعة من الأوعية الدموية في نهايات الأعصاب الطرفية في الجلد، والتي غالباً ما تظهر في منطقة البطن تحت الضلوع مباشرة على جانب واحد من الجسم. ويستمر الألم في المنطقة المتهيجة لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام، ثم تتحول المنطقة إلى بثور مؤلمة لمدة سبعة إلى 14 يوماً أخرى. بعدها تتحول البثور إلى قشور بنية اللون تسقط في نهاية الثوب.

يسبب هذا المرض فيروس يطلق عليه Varicella-Zoster Virus والذي غالباً ما يكون موجوداً في حالة كمون في العقد العصبية والحبل الشوكي، فإذا تعرض الجسم لضعف في مناعته نتيجة

الأعصاب لأنها تحتوي على البروتين وكثير من العناصر اللازمة لضبط عمل الأعصاب.

أعشاب مفيدة

الكافور، التنناع البري، الياسمين الأصفر، اليوكا، الأرقيطون، الأسبرجس البري، الأسقوتلارية، الأفيون، الأفيون، الكليل أقحوان عين الثور، الأقونطين، الكليل الجبل (حصاليان)، اليرتقال المر، حشيشة باريس، حشيشة الدود، حشيشة الديتار، اللوبيا، زهرة الآلام، السافوري، السكران، الصفصاف الشجيري، العتر البري، الغار (اللوري)، الغليون الهندي، والشطة.

عرق النسا (Sciatica)

عرق النسا عبارة عن ألم شديد على طول العصب الوركي (Sciatic Nerve) يبدأ في أعلى الفخذ ويمتد إلى أسفل داخل الساق. وقد يظهر الألم فجأة أو يأتي بالتدريج، ويتميز بأنه يكون مؤلماً عند تحريك الساق المصابة. كذلك قد يكون الألم متجانساً على طول الساق أو قد تظهر عند بعض الأشخاص نقاط يتركز فيها الألم عن بقية الساق. وقد يعاني المريض تشميلاً أو يفقد الإحساس وقد تصبح الحالة أكثر سوء خلال الليل عنها خلال النهار. كذلك قد يتراوح زمن الثوبية من أيام عدة إلى أشهر.

أسبابه

- اذا كان عرق النسا سببها انزلاق غضروفي فقد يتطلب الأمر في بعض الحالات إجراء عملية جراحية يحددها الطبيب المعالج.

- قد يكون السبب صدمة أو كدمة في العصب الوركي أو أحد جذوره، خصوصاً التي تنتج من انزلاق غضروفي في إحدى الفقرات القطنية.

- حدوث التهاب في عظام الفقرات - قد تنتج هذه الحالة بسبب وضع حافظة

أسبابه

- نتيجة إصابة ميكانيكية مثل الكدمات أو الرضوض أو الجروح أو الحروق.

- مضاعفات لمرض ما مثل البرص أو الجذام أو السل أو الملاريا أو الحصبة أو السكر أو السرطان أو النقرس.

- التسمم بأحد العناصر السامة مثل الأرسنيك أو الرصاص أو الكاديوم أو بعض المركبات السامة.

- تسمم الحمل عند النساء قد يؤدي إلى التهاب الأعصاب.

- نقص الفيتامين B1 الثيامين.

- قصور في وظائف الجهاز الهضمي.

- إجهاد.

- سوء التغذية.

علاجه

- الراحة التامة في السرير وتجنب المثيرات العصبية بقدر الإمكان.

- تجنب المنبهات مثل الشاي والقهوة والمياه الغازية.

- تجنب التدخين.

- علاج الأسباب التي أدت إلى التهاب الأعصاب مثل: عسر الهضم أو سوء التغذية أو نقص الفيتامين B1 أو ارتفاع سكر الدم أو التعرض للعناصر السامة.

- تجنب تعريض مناطق الأعصاب المتهبة إلى درجات عالية مع عمل كمادات دافئة وباردة بالتبادل يومياً على المناطق المؤلمة مع تدليكها برفق.

- تناول الكثير الفيتامينات يومياً على أن تتضمن نسبة عالية من الفيتامينين A و B، خصوصاً B1 و B2 المركب.

- ينصح بتناول غرامين من الكالسيوم و400 إلى 750 ملليغراماً من كلوريد المغنسيوم يومياً لأهميتهما بتوصيل النبضات العصبية.

- ينصح بتناول 50 إلى 80 ملليغراماً يومياً من الزنك لتقوية الجهاز المناعي.

- تناول نصف ملعقة صغيرة من الخميرة يومياً يساعد على تخفيف آلام التهاب

كيف تتصرفين حين يعاني طفلك مغصاً؟



هل يبكي طفلك بعد الرضاعة؟ تأكدى إذا أنه يعاني مغصاً وهي حالة شائعة لدى الأطفال. في ما يلي نصائح عملية لمساعدتك على تهدئته.

هل للأعشاب أحر مهدئ فعلاً؟ يتسم بعض أنواع النباتات كالزيرفون والبابونج والمليسة والشبث والجنجل وزهر الليمون بخصائص طبيعية مضادة للتشنج. في حال اعتدت إرضاع طفلك، اشربي شاي الفاكهة أو أضيفي ملعقة صغيرة من إحدى هذه النباتات إلى زجاجة 10 ملل واطعمي طفلك منها على مَرَّ ساعات اليوم. علاوةً على ذلك، تترك مهدئات يمكن الحصول عليها من الصيدليات، كمستخرج الشبث أو الزيرفون أو زهر الليمون وزيت (بايبيفين) المستخرج من الكمون، نتائج فاعلة. كذلك أقصي متاجر المنتجات الحيوية وابتاعي مياه الطين الأخضر، صبي ملعقة صغيرة في نصف كوب من الماء وضعيه في زجاجة 10 ملل واطعمي طفلك قليلاً منه قبل كل رضاعة، على أن تتركي المسحوق في قعر الزجاجة.

هل يساعد التدليك؟

يساعد التدليك جسم الطفل على الاسترخاء بعدما يبق سجيناً لأشهر طويلة قبل ولادته. اخضعي طفلك

هل يبكي طفلك بعد الرضاعة؟ تأكدى إذا أنه يعاني مغصاً وهي حالة شائعة لدى الأطفال. في ما يلي نصائح عملية لمساعدتك على تهدئته.

يصيب المغص الأطفال الذي يرضعون حليب أمهاتهم تماماً كما يصيب أولئك الذين يرضعون من الزجاج، لعدم نضوج جهازهم الهضمي. غالباً ما يستدل إلى إصابة طفل بمغص من استمراره في البكاء فترة طويلة، لا سيما في المساء.

بعد الرضاعة، يتحول لون الطفل إلى الأحمر، فيبكي ويسحب ركبتيه ناحية بطنه ويصدر الكثير من الغازات. لحسن الحظ أن المغص لا يرافقه الطفل طويلاً، فهو يبدأ في عمر ثلاثة أسابيع ويؤول في عمر ثلاثة أشهر أي حين يصل وزنه إلى خمسة كيلوغرامات.

ماذا أفعل لتتحسن حال طفلي؟

دلكي بطنه بعد الأكل أو قبل النوم، ضميه إليك وضعي يديك على بطنه، تنفسي بعمق ودلكيه برفق باتجاه عقارب الساعة، إن لم يرقه الأمر، احمليه بطريقة توجيهين فيها وجهه إلى الأسفل وضعي بطنه على ساعدك وهددي له وتنزهي به في أرجاء الغرفة. احرصى على تدفئة بطنه



الكالسيوم من الصيدلية وأعطيتها ملعقة صغيرة، مرتين إلى ثلاث مرات يومياً قبل الرضاعة. في غضون ثلاثة أيام خفَّ الألم فبات بكأوها أقل ونومها أفضل. كذلك زرت طبيباً معالجاً باليد فذلك بطن ابنتي، عندها زال المغص نهائياً واختفت معه معاناتي).

شهادة حية

هيلين، أم لطفلة تدعى تبليغ من العمر شهرين، تقول: (زجاجة مياه ساخنة على بطنها، تدليك، مهددة... لم تفد هذه الوسائل واستمرت ابنتي تعاني مغصاً. استناداً إلى نصيحة الطبيب، ابتعت محلول هيدروكسيد

لبعض العلاجات الناعمة لمساعدته على التخلص من التوتر الذي يحيط بأمعائه. تأكدى أن جلستين أو ثلاث جلسات يفصل بينها أسبوع تبقى خياراً مهماً واحرصي على عدم إهماله. في حال زاد بكاء الطفل أو أنه لا تتردي في استشارة طبيب.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/٢١١٢ تجاري كلي

الى المدعى عليه/ ١- سولنكي للهندسة والمصاولات (ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / الاديب لقنوات البناء (ش.ذ.م.م) ويمثله: وعبد الرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسب خبير متخصص مع الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٢٠ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (علما بان تم استبدال الخبير السابق بخبير الجدي صاحب الدور بالجدول-عبدالقادر الجراد)

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان حكم تهديدي بالنشر
في الدعوى ٢٠١١/١٩٦٩ تجاري كلي

الى المدعى عليه/ ١- ميسون الصادق حواله مجهول محل الإقامة بما ان المدعى/ انهاب احمد فتحي عن نفسه وبصفته مالك المكتب الهندسي المحلي قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلنكم بان المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٣/١/٢٩ الحكم التمهيدي التالي: حكمت المحكمة حضوريا للثاني ويمثلية بالحضور للاولى وقبل الفصل في الموضوع بنسب الخبير الصربي المخصص في الدعوى تكون مهمته الاطلاع على اوراق الدعوى ومستنداتها وما عسى ان يقدمه الخصوم له والانتقال الى مقر طرقة الندي للاطلاع على مالدبيهم من اصول مستندات. وحددت امانة خيرة قدرها عشرة الاف درهم كتلت المدعى بسادها خزنة المحكمة. وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/٢٥ الساعة ٩:٣٠ صباحا في القاعة ch2. E.21 علما بان الدعوى قد تم حائلها الى الدائرة الرابعة لنظرها.

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٧٤٤ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده / ١- راجيش كومار ديبك مجهول محل الإقامة بما الى المستأنف ضدها / شركة السيميبي التجارية (ذ.م.م) ويمثله: طلال محمد حسن التميمي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١١٥٣ بتاريخ ٢٠١٢/٦/١٨ وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/٣١ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٦٥٢ استئناف تجاري

الى المستأنف ضدهما / ١- شركة نجمة السرور لنقل المواد بالشاحنات- ش.ذ.م.م. ٢- محمد عرفان رحيم احمد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / محمد عبدالرحمن عبدالله علي الزرعوني ويمثله: طلال محمد حسن التميمي قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١٥٢٩ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/٥/٢٧ وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١/١٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان حكم تهديدي بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩٤٥ تجاري كلي

الى المدعى عليها/ ١- محمد عوض الحلبي - عمر عوض الحلبي مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى/ شركة الاتحاد للتأمين ش م ع ويمثله: خالد احمد عبدالله احمد بما ان المدعى/ شركة الاتحاد للتأمين ش م ع قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلنكم بان المحكمة حكمت بتاريخ ٢٠١٢/١١/١٨ الحكم التمهيدي التالي: حكمت المحكمة بمناينة الحضور بنسب الخبير الحسابي صاحب الدور بالجدول ما لم يتفق الطرفان على تسميته خلال اسبوع من تاريخه تكون مهمته الاطلاع على اوراق الدعوى ومستنداتها وما عسى ان يقدمه الخصوم وذلك المأمورية وقدرت امانة قدرها ١٥٠٠٠ درهم التزم المدعية ايداعها في خزينة المحكمة. وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/٢٤ الساعة ٩:٣٠ صباحا في القاعة ch1.B.8

قسم القضايا التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٦٨١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- بريسماس سيبس فريم (ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مؤسسة التوسل للتجارة- لصاحبها عبدالله بن احمد بن علي ويمثله: محمد حسن محمد البحر قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٢٥٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/ ١- جهيلم لنقل المواد العامة بالشاحنات الثقيلة والخفيفة ش.ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ نصير غنى عبدال احمد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٨٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالاضافة الى مبلغ ٤٤٠ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم الخدمات المركزية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٥٧٨ استئناف عقاري

الى المستأنف ضده / ١- محمود احمد مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / شركة اسكان العقارية (ش.م.ع) ويمثله: الفاضل معتمد عبدالرحمن المقبول قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/٢٤٥ عقاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/١٠/١٦ وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/١/١١ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch1B.10 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٦٢٥ احوال نفس مسلمين

الى المدعى عليه/ ١- فيصل هلال سيف نعمان مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / راشيل جينيفير واتسون ويمثله: هبه علي غلوم محمد باقر اهل قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالحقوق للضرر ونفقة وادارة اولاد شاملة وموخر الصداق والمساكن شرعي وتقرير الحضنة وجره حاضنة وجره خادمة والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٢ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حال تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم قضايا الاسرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/١٠٢١ عقاري كلي

الى المدعى عليها/ ١- شركة الماسة العقارية ش.ذ.م.م. ٢- شركة نيورلد انضمتت جروب ش.ذ.م.م. ٣- شركة مارينا اكسيكلوسيف ليتمت مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى/ عادل القصاب ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليهم بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (٣٠٦٠٠) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٢١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٧ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٢٥ عقاري كلي

الى المدعى عليه/ ١- بافاري جلف ساندوفال ليتمت مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / براين كلارك ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتصديق على حكم محكم. من ميثاق خاتشادوريان والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٢١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/١٧ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٩٨٢ عقاري كلي

الى المدعى عليها/ ١- شركة الماسة العقارية ش.ذ.م.م. ٢- شركة نيورلد انضمتت جروب ش.ذ.م.م. ٣- شركة مارينا اكسيكلوسيف ليتمت مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى/ عبدالحمد بن جابر القصاب قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها بمبلغ وقدره (٣٠٦٠٠) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٢١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/١٤ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٧١١ عقاري كلي

الى المدعى عليها/ ١- شركة تنميات للاستثمار والتطوير العقاري ذ.م.م. ٢- مجموعة تنميات مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى / جاسم محمد عبدالرحمن محمد درويش قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسخ العقد بين المدعى والمدعى عليهم والزام المدعى عليهم بالتكافل والتضامن بمبلغ وقدره (٣٣٧٠٥٨) درهم) بالاضافة الى مبلغ (٣٣٧٠٥٨) كتعويض عن الاضرار والفائدة بواقع القانونية ١٢٪ من تاريخ المطالبة والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/١٨ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٥٠٠ عقاري كلي

الى المدعى عليه/ ١- ا.ر.كي. ام العقارية ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / جون يانغ قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسخ العقد المؤرخ ٢٠٠٨/٥/٣ المبرم بين المدعى والمدعى عليها الثانية واعادة الحال الى ماكان عليه بالزام المدعى عليها بالتضامن بمبلغ وقدره (٢٤١٨٧٨) درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/١٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch1.A.1 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٤٢٤ عقاري كلي

الى المدعى عليه/ ١- احمد عبدالرحيم العطار بصفته الشخصية وبصفته مالك عقارات احمد عبدالرحيم العطار مجهول محل الإقامة بما ان المدعى / غضنفر اقبال محمد اقبال ويمثله: مروان محمد احمد نور المزاح قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بنسب خبير متخصص مع الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/٢٥ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

قسم الدعاوي العقارية

محاكم دبي
محاكم الاستئناف

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٠١٢/٦٩٢ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده / ١- وميت للتجارة العامة (ش.ذ.م.م) مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / بنك صادرات ايران- فرع المكتوم ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١٢٤٥ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٢/٦/٥ وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/١/١٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2D.16 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا .

قسم الطعون

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٢/٢٨٣٨) ت عمل - م - ت - اظف)

طالب التنفيذ/ شاه نواز غلام محمد الجنسية: باكستان المنفذ ضده: سالم عبدالله محمد عبدالله المنصوري ٣٧٨٠١ الجنسية: الامارات المطلوب اعلاه: سالم عبدالله محمد عبدالله المنصوري ٣٧٨٠١ الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٥٩٢ ت عمل - م - ت - اظف وحدد لنظره جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٣ موعدا لنظر طلب التنفيذ. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الثانية بإدارة التنفيذ. الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد تنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم العمالي

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١١١١ عم جز- م- ب- اظف

مدعي/ نورا عول لبت عبدالمالك الجنسية: بنغلاديش مدعى عليه: خط الشمال للمقاولات العامة الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات عمالية المطلوب اعلاه/ خط الشمال للمقاولات العامة الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٢ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها في الجلسة على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢١

قلم المحكمة

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٠٧ عم جز- م- ب- اظف

مدعي/ انور حسين زين العاديين الجنسية: بنغلاديش مدعى عليه: هارون صمد لاعمال التكيف والتبريد الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات عمالية المطلوب اعلاه/ هارون صمد لاعمال التكيف والتبريد الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٢ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها في الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٢/١٣

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٢٠٢ عم جز- م- ب- اظف

مدعي/ محمود عبدالله محمد عثمان الجنسية: فلسطين مدعى عليه: شركة اطلس للخضار والفواكه ذ.م.م. فرع ابوظبي الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات عمالية المطلوب اعلاه/ شركة اطلس للخضار والفواكه ذ.م.م. فرع ابوظبي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/١١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها في الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٥

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/٤٨١ م دكل - م - ب - اظف

مدعي/ خالد سمير عبدالعزيم السبوني الجنسية: مصر مدعى عليه: خالد سيف عبدالله محمد الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: تعويض بمبلغ ١٠١,٠٠٠ درهم المطلوب اعلاه/ خالد سيف عبدالله محمد الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٣ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بدائرة القضاء شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها في الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٥

قلم المحكمة المدنية

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٣٧٥ ت عم جز- م - ب - اظف

مدعي/ شركة سعيد المقدم المواد البناء بوكالة سهراب حسين خوش خو الجنسية: الامارات مدعى عليه: شركة الفارس للمقاولات العامة لصاحبها حسين الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبات مالية وقدرها ٣٣٤٥ درهم المطلوب اعلاه/ شركة الفارس للمقاولات العامة لصاحبها حسين الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٣/٢٨ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨:٣٠ صباحا امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بمسكن آل نهيان شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وعليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستنداتك موقعا عليها في الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٧

قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٢/٢٣٧٧) ت تجم- م - ت - اظف)

طالب التنفيذ/ برستيج لتاجير السيارات الجنسية: الامارات المنفذ ضده: شركة الراجحي للمشاريع والانشاءات ذ.م.م. الجنسية: الامارات المطلوب اعلاه: شركة الراجحي للمشاريع والانشاءات ذ.م.م. الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١١/٢٤٢٥ ت عم كل- م - ت - اظف وحدد لنظره جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٣/٥ موعدا لنظر طلب التنفيذ. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ- ابوظبي الكائنة باقصر الرئيسي شخصيا او بواسطة وكيل معتمد تنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

امارة ابوظبي
دائرة القضاء

العدد ١٠٧٣١ بتاريخ ٢٠١٣/٢/٤
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٢/٢٣٧٨) ت عمل - م - ت - اظف)

طالب التنفيذ/ رازق كوتي شاداين الجنسية: الهند المنفذ ضده: برستيج لسائنة الطائرات الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٢١٤ عم جز- م ع - ب - اظف وحدد لنظره جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٣/١٣ موعدا لنظر طلب التنفيذ. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الثانية بإدارة التنفيذ- الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد تنفيذ السند اعلاه، تقاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.

القلم العمالي



دانات منتجع العين يستقبل زواره بحلته الجديدة وهيئة ابوظبي للسياحة تمنحه تصنيف الخمس نجوم

•• العين-الفجر:

يستعد دانات منتجع العين لاستقبال ضيوفه وزواره من الامارات ودول مجلس التعاون الخليجي وغيرها بحلته الجديدة حيث تم تحديث كافة اجنحته وغرفه والفيلات المحيطة به لاضفاء رونق علي هذا المنتجع الفاخر وسط واحات النخيل الخضراء في قلب مدينة العين. وتم تصنيف دانات منتجع العين من فئة الخمس نجوم ، بعد اكتمال عملية التحديث الشاملة في المنتجع وذلك بقرار هيئة ابوظبي للسياحة والثقافة .



التاريخية، والمباني القديمة التي تُوخّر للمدينة وعين الفايضة وميزة الخضراء التي تتميز بوجود ينابيع المياه الكبريتية ومساحات خضراء ممتدة* ويوفر المنتجع لزواره فرصة للتعرف على الواحات والافلاج التاريخية حيث تشكل مدينة العين من سبع واحات نخيل استقر حولها الإنسان منذ القدم وتشتهر مدينة العين بمواقعها السياحية وخاصة القلاع والحصون والمتاحف ، وتعرف بمساحاتها الخضراء يطلق عليها اسم المدينة الحديثة أو حديقة الخليج الخضراء حيث تضم أكثر من 70 حديقة مزودة بالأشجار والأزهار .

العين موطن التاريخ :
الزائر الى مدينة العين يكتشف لغة موطن التاريخ الذي تخلده قلعة الجاهلي الشامخة التي كانت مقرا للحكم في المدينة الواقعة في المنطقة الشرقية لامارة ابوظبي . وتضم اقدم مبنى أثري يعود تاريخه إلى 3000 سنة قبل الميلاد يقع في حديقة آثار هيلي التاريخية.

كما ان العين هي مدينة الآباء والأجداد التي يعتز بها اهل الامارات والمقيمين فيها ، وهي اليوم مدينة المهرجانات الموسيقية والثقافية والفنية وتحتضن مقر الجامعات والكليات وتضم عددا كبيرا من الآثار التاريخية التي تجعل منها واحدة من اهم المقاصد السياحية ليس في الدولة حسب وانما في المنطقة الخليجية والعربية . المهرجانات التي تقام في المدينة تنقل الزوار الى هذا الجو التاريخي الجذاب لمدينة العين المعروفة بقلاعها وواحاتها الخضراء وصحرانها وخضرتها.

ويعد دانات منتجع العين أحد ستة فنادق ومنتجعات راقية تملكها أو تديرها سلسلة فنادق ومنتجعات دانات التابعة للمؤسسة الوطنية للسياحة والفنادق وهي فندق شاطئ الراحة وفندق تلال ليوا وفندق شاطئ الخضر ودانات منتجع جبل الظنة وفندق ساندرز بابوظبي .

ويشتمل المنتجع ايضا ملاعب لكرة القدم والتنس والاسكواش لتوفير الفرصة امام النزلاء والضيوف في ممارسة الرياضة المفضلة لكل منهم. ويقدم المنتجع امسيات تراثية وفنية بالوان من التراث الشرقي والاسيوي والفن العربي ايضا لاضفاء اجواء من البهجة لراحة النزلاء من مختلف الجنسيات .

الواحات والافلاج التاريخية :
يقع المنتجع في قلب مدينة العين التي تعرف بأنها واحدة من اجمل المناطق خضرة وصفاء في منطقة الخليج العربي، تمتاز بالهدوء ونقاء الجو. ونظرا لقربه من واحات النخيل ومراكز التسوق التجارية في المدينة اصبح المكان المفضل لدى الزوار من مواطني دولة الامارات والمقيمين والوفود السياحية الاجنبية . يقول السيد احمد المرجوشي مدير عام دانات منتجع العين ان المنتجع يتيح الفرصة للزوار والضيوف للاستمتاع باجواء مدينة العين التي تتميز بمقومات سياحية مثل صالة التزلج وحديقة الحيوان وجبل فحيت، والفنادق والاستراحات وسوق الجمال التاريخي والأسواق القديمة والقلاع والحصون



الخاص والتي تقدم علي شرفات المطعم الزجاجية المطلة علي المسبح والحديقة الغناء وسط المنتجع. كما يقدم مطعم تانجورالهندي الوجبات الهندية والاسيوية وينقل زواره إلى شبه القارة الهندية نظرا لاجواء المطعم الداخلية وللوحات المعلقة علي الجدران والوجبات التي يقدمها تانجور لضيوفه الباحثين عن الذوق الهندي بوجه خاص.

ويقدم المنتجع خدمة الغرف لمدة 24 ساعة لضيوفه كما ان النادي الصحي مفتوح من الصباح حتي المساء لممارسة الرياضة والاسترخاء في اجواء هادئة واطلالة على المسبح والحدايق المحيطة بالمنتجع. وهناك ايضا المشفى الصحي (سبا) و يتميز بالمعدات التايلانديا المهره في اجواء هادئة .

ويعد دانات منتجع العين الوحيد في مدينة العين الذي يضم ثلاثة مسابح الاول اولمبي للرياضات والمسابقات المحلية والعالمية والثاني للعبات والثلث للاطفال وكلها محاطة بحدايق وارفه الظلال واشجار النخيل ذات الطبيعة الجميلة والتي تعكس الارث التاريخي والنقلية لمدينة العين.

قبل اليونسكو علي قائمة التراث العالمي فان المدينة سوف تكرس حضورها القوي كوجهة سياحية ومدينة أثرية لها تاريخ تجتذب الزوار من داخل الامارات وخارجها الامر الذي سيؤدي الي ارتفاع حركة السياحة الي المدينة.

ارقي معايير الضيافة
وذكر المدير العام انه تم تحديث دانات منتجع العين بالكامل وفقا ارقى معايير الضيافة الفندقية .

ويضم المنتجع 216 غرفة وجناحا فاخرا اضافة الي 22 شاليها لاقامة العائلات ويشتمل علي مطاعم فاخرة مثل اربيسك،لوتشي ، تانجور ، الووك ، والهورس اند جوكي الانجليزي. ويعتبر مطعم اربيسك عالي الطابع اذ يقدم لضيوف الفندق المأكولات الشرقية والغربية ، كما ان لوتشي يعتبر من افضل المطاعم الايطالية في مدينة العين وتتميز اجوائه بالرومانسية اذ يصحب الضيوف فرقة موسيقية في الامسيات التي تمتد الي منتصف الليل. ويقدم مطعم الووك المأكولات الاسيوية من تايلاند وماليزيا وسنغافورة واليابان والمستمدة من الاسماك والخضار الطازجة ذات المذاق الاسيوي

والمشرف علي تحديث المنتجع في الامارات. تتميز القاعة الجديدة التي تستوعب حوالي 600 شخص بعدم وجود أعمدة داخلية، وخاصة انزال الصوت، وتوفر أيضا مصعد خاص من الغرف إلى القاعة مباشرة والتي غالبا ما تستخدم في مناسبات حفلات الزفاف.

وأعرب السيد أحمد المرجوشي المدير العام لدانات منتجع العين عن سعادته بهذا التحديث الشامل في المنتجع ، وقال نحن نؤكد على دعمنا الدائم للضيافة في دولة الإمارات وقد بدأنا العمل على تحديث الفندق بالكامل ، من اجل راحة ورفاهية ضيوفنا.

وقال المرجوشي إنني واثق من استمرار النمو السياحي في مدينة العين وتوقع اشغالا كبيرا في الموسم الحالي. و اضاف أن مدينة العين مستقبل باهر في عالم السياحة بفضل اقامة مشاريع مهمة فيها مثل افتتاح المعرض الجديد ، ومهرجان الاستعراضات الجوية ، ومنتجع حديقة الحيوانات و مدينة الهيلي واستضافة العديد من الاحداث والفعليات الرياضية العالمية والخليجية حيث سوف تستقبل هذا العام بطوله العالم للرمايه وكأس العالم للشباب. وأشار الي انه تم ادراج مدينة العين من

يجسد دانات منتجع العين النهضة السياحية والعمرانية التي تشهدها المنطقة الشرقية لامارة ابوظبي.

ويحظى المنتجع الذي يضم 216 جناحا وغرفة و22 فيلا فاخرة تطل علي حدائق ومساح فاخرة باعجاب الزائر لما يتمتع به من موقع فريد وسط الواحات الخضراء الساحرة واطلالته علي مشاهد طبيعية في مدينة العين التاريخية وملاحم التراث المحيطة به مثل القلاع والحصون وواحات النخيل. ويمضي الزائر وقتا طويلا للتأمل في دانات منتجع العين الذي اعيد تحديثه بالكامل وفقا لطراز المعماري الذي يعكس روح التراث الاماراتي الاصيل .ويبلي دانات منتجع العين طموحات الباحثين عن سياحة الصحراء الراقية الجميلة التي تتميز بالهدوء والطبيعة الفريدة . ويتناغم التصميم المعماري الجديد لدانات منتجع العين وسط الواحات مع أحدث الخدمات التقنية التي يوفرها الفندق في جميع الغرف والأجنحة مثل شاشات البلازما المسطحة والانترنت اللاسلكي.

ويشهد الزائر الي البهو في دانات منتجع العين افواس وثريات ولوحات تنسج في وحدة لونية في حين تضيف المشربيات التراثية معني للجمال في داخل الفندق ، كما تضيئ الثريات النحاسية ذات الأشكال التقليدية الداكنة ، جمالا علي المكان لتتحول إلى نجوم متألئة فيزاد المكان دفئا وقربا إلى الطبيعة ويبعث الراحة لدي الزائر .

وكل تفاصيل التصميم الفنية في البهو تحمل اجمل عنوان للتراث والأصالة، ومضردات تعبر عن تراث المنطقة وثقافتها كما ازدادت الجدران بلوحات تعكس ألوان الصحراء بتلالها وجمالها وسحر طبيعتها.

قاعة الاحتفالات
اكثر ما يميز دانات منتجع العين هو قاعة الاحتفالات التي تم تحديثها بالكامل لاستقبال المؤتمرات والمناسبات وحفلات الزفاف من مدينة العين ومدن دولة الامارات.

تتميز القاعة الجديدة التي تستوعب حوالي 600 شخص بعدم وجود أعمدة داخلية، وخاصة انزال الصوت، وتوفر أيضا مصعد خاص من الغرف إلى القاعة مباشرة والتي غالبا ما تستخدم في مناسبات حفلات الزفاف.

وأعرب السيد أحمد المرجوشي المدير العام لدانات منتجع العين عن سعادته بهذا التحديث الشامل في المنتجع ، وقال نحن نؤكد على دعمنا الدائم للضيافة في دولة الإمارات وقد بدأنا العمل على تحديث الفندق بالكامل ، من اجل راحة ورفاهية ضيوفنا.

وقال المرجوشي إنني واثق من استمرار النمو السياحي في مدينة العين وتوقع اشغالا كبيرا في الموسم الحالي. و اضاف أن مدينة العين مستقبل باهر في عالم السياحة بفضل اقامة مشاريع مهمة فيها مثل افتتاح المعرض الجديد ، ومهرجان الاستعراضات الجوية ، ومنتجع حديقة الحيوانات و مدينة الهيلي واستضافة العديد من الاحداث والفعليات الرياضية العالمية والخليجية حيث سوف تستقبل هذا العام بطوله العالم للرمايه وكأس العالم للشباب. وأشار الي انه تم ادراج مدينة العين من

منوعات الفجر

26



بهدف الترويج للفندق في أسواق مهمة وجديدة

تلال ليوا تعلن مشاركتها في برلين ITB 2013



فندق تلال ليوا، والذي يقع على كتف صحراء الربع الخالي في المنطقة الغربية للعاصمة ابوظبي، يشارك في برلين ITB لهذا العام، المعرض الرائد في مجال صناعة السياحة والسفر، والذي يستمر من 6 إلى 8 مارس. حيث تعتزم إدارة الفندق لقاء وكلاء سفر ومنظمي رحلات جدد، بالإضافة الى التعرف على وسائل التواصل الإلكتروني الجديدة لهذا المجال. كقوة دافعة في صناعة السفر، ITB يسهم في عرض إمارة ابوظبي كوجهة سياحية أساسية

في السوق الألمانية، والجهة الرئيسية لتغذية وجذب الزوار الى فندق تلال ليوا. فمنذ العام الماضي يشهد الفندق نمو كبير في الطلب على الغرف من هذه المنطقة.

يهتم الضيوف من السوق الألمانية بالأنشطة الخاصة ،كالصحراء وكومي بيتش، حيث ينظم الفندق رحلات سياحية بالتنسيق مع أحد فنادق ابوظبي للبقاء 3 ليال، مع فرصة لزيارة ومشاهدة المعالم السياحية والإستمتاع برحلات السفاري وتسلق الكثبان الرملية بسيارات الدفع الرباعي والدراجات الرباعية والتزلج على الرمل وكوب الخيل وكوب الدراجات الهوائية وزيارة مزارع الجمال ومضمار السباق، بالإضافة لجلسات الشواء والموسيقى الحية والكثير من الأنشطة المسلية للأطفال، كما يؤمن وسيلة نقل لجميع الاضيوف من مطار ابوظبي الى الفندق.

أيهن عاشور، المدير العام لفندق تلال ليوا سوف يحضر هذا الحدث جنباً إلى جنب مع فريق من قسم المبيعات في الفندق. ITB هو أول معرض لتجارة السفر يحصل مع بداية العام، حيث يحضره صناع القرار الرئيسيين في هذه الصناعة. كونه مكانا يضم جميع العاملين في قطاع الأعمال B2B تحت سقف واحد، إن منظمي الرحلات السياحية هم الأكثر أهمية في المعرض من حيث البحث عن فرص عمل جديدة. وعليه فإن مشاركتنا هذا العام تأتي بهدف إطلاع شركائنا على عروضنا لموسم فصل الصيف والذي يستمر من نيسان الى ايلول وكذلك عروض موسم الشتاء القادم. وسوف نناقش أيضا الوضع الحالي لسوق الترفيه والتسليه وأمل أن نتعاون مع مشغلين أساسيين في المستقبل، الآن في دورته 10، ITB يستعد لاستقبال أكثر من 170.000.00 زائر، ومن بين هؤلاء الزوار 113.000.00 تاجر و 11.000.00 شركة ممثلة لـ 180 بلدا. برنامج هذا العام يتضمن مناقشة أحدث القضايا والمواضيع السياحية حول صناعة السفر، سواء الآن أو في السنوات المقبلة. وسيكون جناح فريق فندق تلال ليوا في قاعة 22، D 210 في قسم هيئة ابوظبي للسياحة. زوار الجناح سوف يحصلون على سجل الأحداث والنشاطات في الفندق مع عرض لآدائه، كما وسيقوم فريق العمل بالإجابة على أية أسئلة لديهم عن ابوظبي والإمارات العربية المتحدة.



منوعات

الفن

27

تعود للشاشة الصغيرة مع (حرب النجوم)

دولي شاهين: خطواتي الفنية محسوبة بدقة

أكدت الفنانة اللبنانية دولي شاهين أن عودتها للشاشة الصغيرة من خلال مسلسل (حرب النجوم) ستضيف الكثير لرصيدا الفني، لأن العمل مختلف من كل جوانبه عن التي يتم تقديمها في مجال الدراما التلفزيونية خاصة على مستوى الشكل، موضحة أنها رفضت في الفترات السابقة العديد من الأعمال الدرامية لأنها لم تكن على المستوى الذي تتمناه.

وقالت دولي شاهين: منذ أن بدأت مشواري الفني، وخطواتي محسوبة بدقة سواء كمطربة أو كممثلة، فأنا أسعى لتقديم الأعمال التي تضيف لرصيدي عند الجمهور، وأعتز بالعديد من الأعمال التي قدمتها على شاشة السينما، خصوصا فيلمي (ويجا) مع المخرج خالد يوسف والنجم هاني سلامة و(نمس بوند) مع النجم هاني رمزي.

وأضافت: تحمست لمسلسل (حرب النجوم) بمجرد أن قرأت السيناريو الذي كتبه الدكتور عصام الشمام وهو أيضا مخرج العمل، والمسلسل يرصد الأوضاع الحالية في الحارة المصرية والمشاكل التي تحيط بالمواطن المصري في فترة ما بعد ثورة 25 يناير، وأحلام البسطاء في حياة خالية من الفقر والقهر، ويشاركني البطولة الفنان الكبير محمود قابيل وعدد كبير من الوجوه الشابة، وستبدأ التصوير خلال الأيام القليلة المقبلة.

وأشارت دولي إلى أنها تجسد من خلال حلقات المسلسل شخصية فتاة من أسرة بسيطة لكن لديها طموحاً إلى أن تصبح شخصية مهمة، فتصطدم بالعديد من المشاكل، مؤكدة أن الدور يقدمها في شكل مختلف عن الذي اعتاد أن يراها فيه الجمهور.

واعترفت دولي بأنها كانت تتمنى طوال الفترة الماضية أن تقدم مسلسلاً تلفزيونياً ناجحاً مثل الكثير من بنات جيلها لكنها كانت تنتظر السيناريو الذي ينال إعجابها، موضحة أن العمل في الدراما التلفزيونية يمنح الفنان القدرة على دخول ملايين البيوت عكس السينما التي يشاهدها عدد محدود من الجمهور.

وقالت دولي: بعد تجربتي التلفزيونية الوحيدة في مسلسل (أدمم الشرقاوي) مع الفنان محمد رجب، انتظرت أن يأتي عمل على نفس المستوى، لكن هذا لم يحدث، فقررت الابتعاد عن الشاشة الصغيرة، وكنت أحمس زميلاتي اللاتي يحققن النجاح في أعمال تلفزيونية، لأن الفنان لا بد أن يشعر بالغيرة من نجاح الآخرين، بشرط أن تكون هذه الغيرة إيجابية وتدفعه لتقديم أعمال ناجحة و متميزة وليست من النوع السلبي التي تجعله يقف محلك سر. وأكدت دولي أن تجربتها الجديدة في الدراما التلفزيونية لن تجعلها تنسى أحلامها على شاشة السينما، لأن السينما لها سحر خاص، مشيرة إلى أنها غابت عن السينما في الفترة الماضية لأن الأعمال التي عرضت عليها لأنها كانت أقل من حيث المستوى من الأعمال التي قدمتها من قبل.

وأضافت: رفضت عدداً من الأفلام لأنني لم أجد نفسي فيها، ووجدت أنها لن تضيف لرصيدي، منها فيلم بعنوان (روليت)، فمن الأفضل أن أغيب تماماً عن الشاشة الفضائية بدلا من أقدم عملا محكوماً عليه بالفشل. وأوضحت دولي أن التمثيل لن يؤثر على مشوارها كمطربة، لأنها بدأت مشوارها الفني من خلال الغناء، مؤكدة أن كلا من التمثيل والغناء يكملان بعضهما بعضا ويضيف لهما كفاءة. وأشارت إلى أنها تحضر لعدد من الأغنيات الجديدة، التي تتعاون فيها مع عدد كبير من الشعراء والممثلين الشباب حتى تطرح ألبومها الجديد خلال الفترة المقبلة، موضحة أنها طرحت مؤخرا فيديو كليب لأغنية بعنوان (أطفال الشوارع) تتعرض فيه لقضية أطفال الشوارع وأهمية حماية حقوق الطفل العربي.



علي الحجار مع (السوايسة)

انتهى الفنان علي الحجار في مدينة السويس المصرية، من تصوير كليب أحدث أغنياته (السوايسة) التي كتبها الشاعر الكبير سيد حجاب، ولحنها ياسر عبدالرحمن، فيما تولى إخراج الكليب حاتم سيد، ويتوقع أن يتم عرضه على الفضائيات خلال الأيام المقبلة. كليب (السوايسة) جاء عقب انتهاء الحجار من تصوير كليب آخر بعنوان (بور سعيد)، والذي أهداه لأرواح شهداء مدينة السويس، حيث حرص الحجار على تسجيل الواقع في أغانيه الوطنية التي أرخت للثورة المصرية، وما تلاها من أحداث.



رامي صبري وتأجيل

أجل الفنان رامي صبري طرح ألبومه (برتاج) عازياً السبب إلى أنه (يستحيل طرح الألبوم في ظل الظروف الأساوية والأجواء المشحونة بالضغبات التي تسيطر على الشعب المصري اليوم).



آيتن عامر: أرفض أدوار الإغراء وأنتظر عرض (هرج ومرج)

أكدت الفنانة آيتن عامر ان دورها في فيلم (على جنتي) مع الفنان أحمد حلمي مختلف عما قدمته من قبل وهو محطة مهمة في حياتها. وقالت انها حريصة على التنوع في اختيار الأدوار سواء في السينما أو التلفزيون كما انها لا تقبل أي دور لا يضيف إليها ومن ذلك دور راقصة عرض عليها مؤخرا لأنني قدمته من قبل في فيلمي (بنات العم) و(شارع الهرم) وحتى لا أكرر نفسي وأبحث دائما عن الاختلاف في كل دور أقدمه وانني حققت لنفسي خطوطا حمراء لن أتخطاها في مسيرتي الفنية ولن أقدم أدوار إغراء خاصة انني من خلال الأدوار التي أقدمها مؤخرا أعيد اكتشاف نفسي كممثلة.

عن دورها في فيلم (على جنتي) مع أحمد حلمي هو شخصية فتاة بسيطة تعمل موظفة في معرض ديكور يمتلكه أحمد حلمي وتقابلها الكثير من المشاكل والمصائب وهو عبارة عن رحلة كفاح في حياتها وهي في نفس الوقت تساند زوجها الذي يجسد دوره الفنان ادوار والفيلم للكاتب تامر ابراهيم واخراج محمد بكير و بطولة أحمد حلمي وعادة عادل وادوار. من جانب آخر تنتظر الفنانة آيتن عامر عرض فيلمها الجديد (هرج ومرج) الذي تلعب بطولته مع مجموعة من الشباب هم محمد فراج ورمزي لينزة واسامة أبوالمعاطا إضافة الى الفنان الكبير صبري عبدالنعم وهو من اخراج نادين خان والفيلم حاصل على دعم الانتاج من وزارة الثقافة وقد فاز بجائزة لجنة التحكيم الخاصة من مهرجان دبي السينمائي الدولي الأخير.

وتقول آيتن ان تجربتها في هذا الفيلم مختلفة ومتنوعة وفكرته تدور حول عالم الشباب الذي له هواياته مثل اللعب على أجهزة البلاي ستيشن لدرجة ان شابين يتنافسان على حب فتاة ويقضون خوض مباراة في كرة القدم على هذا الجهاز وتكون الفتاة من نصيب الفائز بهذه المباراة والفيلم يكشف النظرة السطحية التي يتعامل بها الآباء مع هذه الأجهزة وأهميتها في حياة الأبناء.



الفكر

ممارسة التمارين للموظفين تحمي من الام الظهر



ولأداء تمارين إطالة الرقبة ينصح الخبير الألماني بمسك العضد الأيسر بواسطة اليد اليمنى، ثم سحب الكتف قدر المستطاع باتجاه منتصف الجسم. وينبغي على الموظف الحفاظ على هذا الوضع عدة ثوان، ثم يقوم بتغيير الاتجاه. وفي تلك الأثناء يجب أن يكون الساقان بعيدين عن بعضهما البعض مع عدم الضغط على الركبة. وهناك تمرين آخر يتمثل في وضع اليد اليسرى على الرأس من الجانب والضغط باتجاه الجانب الأيمن من الرأس. ويعمل هذا التمرين على شد عضلات الرقبة. وبعد ذلك ينبغي على الموظف تغيير جانب الرأس الذي يتم الضغط عليه. ومن الأمور المهمة أثناء القيام بهذا التمرين أن يكون الرأس متجهًا لأعلى.

كشفت دراسة ألمانية أجريت مؤخرا ان الموظفين الذين يجلسون لساعات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر يعانون دوما من آلام بالظهر، وللتغلب على هذه الآلام يمكن من خلال بعض التمارين البسيطة تقوية الظهر وتجنب حدوث اضطرابات عضلية أو أمراض في الهيكل العظمي. وينصح الخبير فولفغانغ بانثير، من الرابطة الألمانية لأطباء الشركات والمصانع بأداء خمسة تمارين أثناء القيام بالمهام اليومية في المكتب، حيث يمكن للموظف من وقت إلى آخر تحريك ذراعيه في حركات دائرية بالتناوب، ويساعد هذا التمرين على التخلص من آلام الرقبة. ويجب أن يكون الساقان بعيدين عن بعضهما البعض، مع عدم الضغط على الركبتين. وبالإضافة إلى ذلك يساعد تمرين تقوس الظهر مثل القسط في تقوية عضلات الظهر وتخفيف الحمل الواقع عليه، وينصح الخبير الألماني الموظف بأن يستغل الدقائق الهادئة في العمل ويقوم بخفض ذراعيه إلى الأرض مع تقوس الظهر، ويجب أن تتأرجح الرأس بحرية أثناء أداء هذا التمرين.

قرأت لك

الخيار



كشفت دراسة أجرتها خبيرة التغذية الفرنسية مارتين أزولاي أن الخيار بطول الخضروات حيث أنه لا يحتوي فقط على 10 سعرات حرارية في كل مائة جرام إلا أنه يحتوي على 96% من الماء وكذلك البوتاسيوم وبعض الفيتامينات. كما أن قشر الخيار يحتوي على مركب الفينول وهو حامض كربولييك مضاد للاكسدة والفواكسيد الذي يحتوي على نسبة عالية من الاوكسجين وهو انزيم يعمل على وقاية القلب ولديه القدرة على الاشباع كما أنه يساعد في عملية الهضم لاحتوائه على مادة البيبين وهي خميرة الهضم في عصارة المعدة

سؤال وجواب

• من صاحب البيان والتبيين؟

هو ابو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ وهو من ائمة الادب العباسي بل العربي ولد وتوفي بالبصرة، اطلع على جميع العلوم والمعرفة في عصره، كان ناقد البصيرة - متزن العقل - دقيق التعليق - حرا الفكر، فجاهد كتبه تلقن العلم والادب ومن اشهر مؤلفاته البيان والتبيين والبخلاء.

• ما هو اشهر السجون الفرنسية ومتى سقط؟

اشهر سجون فرنسا هو سجن الباستيل وقد سقط في الرابع عشر من يوليو عام 1880 وهذا اليوم يعتبر عيدا قوميا في فرنسا.

• من هو مخترع الليزر؟

مخترع الليزر هو الدكتور نينودور مايمان

المطربة المكسيكية غلوريا تريفي تغني خلال المهرجان الدولي للأغنية في شيلي. (ا ف ب)



الجزر يعد منجماً لفيتامينات المفيدة للإنسان

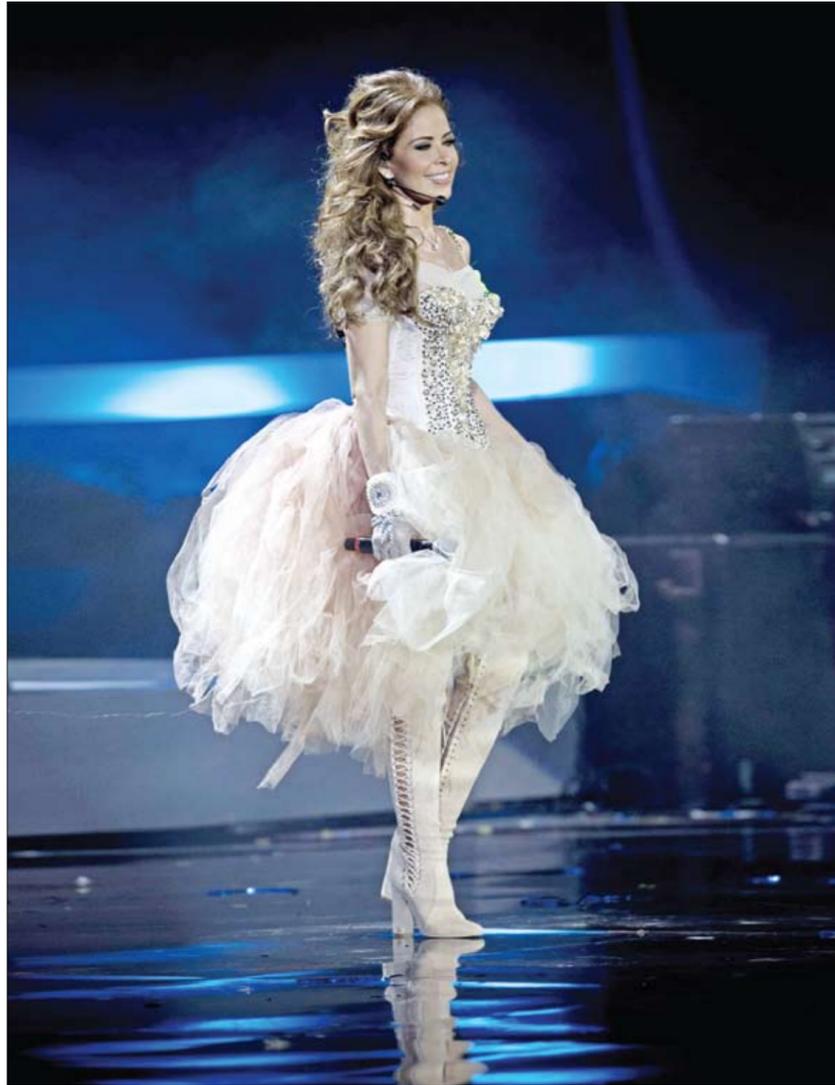
نصحت دراسة ألمانية أجريت مؤخرا ان الجزر يُعد بمثابة منجماً لفيتامينات المفيدة للإنسان ويمتص الجسم جميع هذه الفيتامينات. كما أوضح اتحاد مزارعي الخضروات والفاكهة الألماني أن الدهون تنتج إطلاقاً مادة كلوروفيل الموجودة في الجزر والمعروفة باسم (بروفيتامين أ) والتي تمد الجسم بالطاقة وتهدئ الأعصاب. ولتقوية النكهة المسكرة التي يتمتع بها الجزر، أوصى الاتحاد الألماني بإضافة بعض من الفلفل الحار أو الكاري أو الزنجبيل إلى الجزر عند إعداده.

تحذير من اللحوم المشوية!!

أكدت دراسة أمريكية جديدة أن الإفراط في شوي اللحوم لحد الاحتراق يؤدي إلى الإصابة بسرطان البنكرياس بنسبة 60% وأن خفض درجة الحرارة أثناء طهو الطعام بالقليل أو الشواء يقلص الإصابة بسرطان البنكرياس لدى بعض الأشخاص.

وقالت الباحثة بجامعة مينيسوتا الأمريكية كرسيتين أندرسون والتي أشرفت على الدراسة إن اللحوم المطهوه على حرارة عالية خاصة اللحوم الحمراء تتسبب في تكوين مواد مسرطنة بينما لا تنتج اللحوم المسلوقة أو المطهوه بدرجة حرارة معتدلة أي مواد من هذا النوع.

وأضافت أن الباحثين رصدوا خلال الدراسة العادات الغذائية الخاصة بـ62 ألفاً و581 شخصاً يتمتعون بصحة جيدة وبعد تسعة أعوام من المتابعة تم اكتشاف إصابة 208 منهم بسرطان البنكرياس وتبين أنهم يتناولوا لحوماً شديدة الشوي إلى درجة الاحتراق مقارنة بأولئك الذين يفضلون تناول اللحوم المطهوه بشكل معتدل أو النباتيين الذين لا يأكلون اللحوم على الإطلاق.



هل تعلم؟

- أن مسامير الحديد لا تصنع في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لادا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استعملها بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقم في أشجار الغابات، يختبئ في غطاء نخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضع النهار وسوف ترى النجوم المتألثة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (دات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن أول مركبة تصل إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا 2) وكان ذلك في سبتمبر 1959م.
- هل تعلم أن أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة (افستيك).

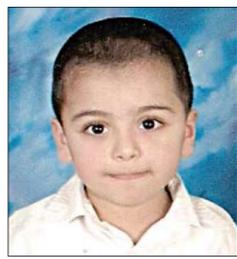
قصة حمدان لا يكذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئاً مؤلماً وقاسياً على أبيه واهله وداوماً كانت تصيحتم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما أقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من أيام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضار من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رأها قبلاً فسأل امه ما هذه الطيور يامى فكرت الام بسرعه وهي تنظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائماً تنزل لقرينتنا كل عام تبقى بضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يخشي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان نشعر به ويقال انه احياناً يتقلب إلى ضفدع واحياناً إلى عصفور وديع ولا نعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائراً كبيراً ليقتضى على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءاً كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أفسى عقابه.

تركته الام وذهبت بعيداً لتتركه وافكاره قليلاً حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سألتها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأصرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطع ان يأكل بشهية بل بضع لقميات وقام ذاهباً لغرفته وعلى بابها سأل امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف واحياناً يبقى لوسم اخر الله اعلم .. شهور مرت وحمدان لا يكذب خوفاً من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون ان يشعر وعندما أخبرته امه يومها أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهم فانا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابداً.



أماني محمود



راشد مطر الشامسي



الاء سيد حامد



محمد طمنون المرزوقي

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدى صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.