

زايد للثقافة الإسلامية تفعل نظام العمل عن بعد

27 ص

ص 22

مريم الخشت: لست من أنصار الارتجال





نصائح بعدم استخدام التلفازي غرفة النوم ص 23

المراسطات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف تغسل

ملابسك للوقاية

من كورونا؟

يغفل الكثيرون عن أهمية غسل

وتنظيف الملابس للوقاية من

فيروس كورونا، على الرغم من

أنها يمكن أن تشكل بيئة خصبة

وتشير الإرشادات الرسمية التي

أصدرتها لجنة الصحة الوطنية

في الصين، إلا أن فيروس كورونا

المستجد، لا يمكن أن يعيش إذا

تعرض لدرجة حرارة 56 مئوية

وأوضيحت الدكتورة لي لي

الباحثة في الذكاء الإكلينكي

والطبية العامة "في الصين،

ينصح المنهج التجريبي بغسل

الملابس عند درجة حرارة عالية

تبلغ 60 درجة مئوية، لمدة تزيد

ووفقاً للدكتور لي لي، عادة ما

تولد مجففات الملابس عند

الغسيل على حرارة عالية درجة

حسرارة تصل إلى 68 درجة

مئوية. لذلك، ووفقاً للتوصيات

التي قدمها مسؤولو الصحة،

فإن 30 دقيقة أو أكثر ستساعد أيضاً في قتل الفيروس، بحسب

صحيفة إكسبريس البريطانية.

وفيما يلى مجموعة من النصائح

لتجنب التقاط العدوى بفيروس

1 عند العودة من الخا

والأحذية وغسلها على الفور.

ينصبح بخلع كامل الملابس

-2 خصص ملابس محددة

للخروج من المنزل عند

الضرورة، ولا تستخدم الملابس

الرياضية التي يمكن أن ترتديها

-3 عزل ملابسك عن ملابس

الآخرين في المنزل، لتقليل

-4 تجفیف الملابس تحت أشعة

الشمس إذا كان الجو صحواً،

وعدم تركها لوقت طويل في

-5 تجنب إرسال ملابسك إلى

محلات غسل الملابس طوال

-6 كوى الملابس بعد تجفيفها

يساعد أيضاً في قتل الفيروسات

فترة انتشار فيروس كورونا.

بسبب الحرارة العالية.

احتمال نقل العدوي.

الهواء الطلق.

ي المنزل.

كورونا من الملابس:

عن 30 دقيقة".

لمدة تزيد عن 30 دقيقة.

لنقل الفيروس.

الأربعاء 25 مارس 2020 م - العدد 12892 Wednesday 25 March 2020 - Issue No 12892

كيف تنجز مهام التسوق اليومية ؟

مع تفشى فيروس كورونا، باتت الحاجة ملحة للبقاء في المنزل وعدم الخروج منه إلا للضرورة القصوى، مما جعل من مهمة الذهاب للتسوق مهمة محفوفة بالمخاطر.

وعلى الرغم من ذلك، لا زالت الحاجة لشراء العناصر الغذائية للمنزل أمراً أساسياً وضرورياً. ومن هذا المنطلق، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا" أونلاين، مجموعة من النصائح الإنجاز المهام اليومية وخاصة التسوق دون التعرض لخطر التقاط عدوى كورونا، على النحو التالي:

قم برحلات سريعة ضع قائمة بالعناصر التي سيتم شراؤها وقم برحلة سريعة واحدة، بدلاً من القيام بعدة رحلات مختلفة. قلل الوقت الذي تقضيه في السوق والتزم بقائمتك. تجنب التوقف والتحدث إلى أحد معارفك وتجنب لمس الأشياء غير الضرورية. لا تنس أن تغسل يديك فوراً بعد

عودتك من السوق. - تجنب المتاجر المزدحمة حاول زيارة متاجر البقالة الأقل ازدحاماً بدلاً من الذهاب إلى مراكز التسوق الكبيرة أو السوبر ماركت. الذهاب إلى الأماكن المزدحمة يزيد من فرص الإصابة بالفيروس. إذا كان ذلك ممكناً، اتصل بمحل البقالة واطلب منه توصيل المواد الأساسية على عتبة بابك. إذا كنت

كبار السن أكثر عرضة لالتقاط عدوى كورونا من الشباب. إذا كان لديك أي شخص مسن في منطقتك ولا يمكنه الخروج، فعليك مد يد الساعدة. تطوع لجلب البقالة له أثناء قيامك برحلة في السوق. - اطلب أشياء عبر الإنترنت

تعاني من السعال أو البرد، فمن الأفضل ارتداء قناع أثناء التسوق.

مع وجود العديد من مواقع التجارة الإلكترونية التي تحتوي على عناصر تناسب جميع احتياجاتك، يجب عليك تجنب الخروج من المنزل قدر المستطاع. لن يساعدك ذلك على ممارسة التباعد الاجتماعي فحسب، بل سيتيح لك أيضاً اتخاذ التدابير الوقائية المثلى.

يوصي الخبراء بضرورة غسل اليدين بالماء والصابون للوقاية من فيروس كورونا، ولكن ماذا عن الأجزاء الأخرى من الجسم؟ ولا يقتصر خطر نقل الفيروس على اليدين، فأثناء جلوسك على الأريكة أثناء العمل من المنزل، أو العبث بشعرك وأنت تشعر بالملل، يمكن أن تنقل الفيروس إلى أجزاء أخرى من جسمك. يقول موبين إتش راشور، رئيس قسم الأمراض المعدية والمناعة

الأمريكية، إن الباحثين لا يعرفون الكثير حتى الآن عن فيروس لكن ما نعرفه حتى الآن هو أنه يمكن أن يعيش لمدة تتراوح بين

وإذا كان الفيروس يمكن أن يعيش لهذه المدة على الأسطح الصلبة،

فکم یمکن أن يبقى على جلدنا؟

الأظافر الطويلة، فمن الضروري تنظيفها بشكل يومي.

يحتفل العالم في مارس - آذار بالتغذية وعادات الأكل الصحية، وبهذه المناسبة تقدم بانين شاهين، اختصاصية التغذية لدى "فيتنس فيرست"، نصائح ذهبية حول كيفية تناول الطعام بشكل صحيح واعتماد نظام غذائي وأوضىحت شاهين أن التغذية

في مستشفى ولفسون للأطفال في جاكسونفيل بولاية فلوريدا

يومين إلى 3 أيام على الأسطح الصلبة، ويمكن أن يبقى في الهواء

جواب هذا السؤال لا يزال غير معروف بشكل دقيق حتى الآن، لكن الدكتور راثور يعتقد أن من الإنصاف القول بأنه يمكن أن يبقى على الجلد لفترة طويلة بما يكفي لنقله من شخص لأخر.

ويؤكد راثور على أن تنظيف الأظافر لا يقل أهمية عن غسل اليدين، خاصة وأنها الجراثيم والفيروسات يمكن أن تعيش تحتها، وفي حال استخدام طلاء الأظافر، فمن المهم تنظيفها وتعقيمها بشكل

وأوضحت الدكتورة إليرابيث رانسوم كبيرة الأطباء التنفيذيين في رابيست هيلث في جاكسونفيل أن الجراثيم والفيروسات يمكن أن تعيش تحت الأظافر حتى بعد غسل وتعقيم اليدين، وتنصح بقص الأظافر بشكل منتظم، لكن إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون

كما أن الأظافر الصناعية ليست مفيدة للوقاية من المرض، بل على العكس، يمكن أن تتراكم الفيروسات والجراثيم تحتها، ومن الأفضل

السليمة تركز على أهمية اتخاذ خيارات غذائية صحيحة وتطوير عادات أكل ولياقة بدنية منتظمة، لكن الحفاظ على نظام غذائي صحي لا يتطلب قيوداً صارمة أو الوصول إلى معايير غير واقعية للجسم، بل بتزويد الجسم بالطاقة وتحسين الصحة والمزاج. وأضافت شاهين أن أبسط تغيير في النظام الغذائي يمكن أن يكون له تأثير على الصحة مع مرور الوقت، حيث إن كل اختيار غذائي صحي يمثل خطوة نحو المسار الصحيح.

نوّع في نظامك الغذائي

يحتوي على مكونات صحية من جميع المجموعات الغذائية، أي الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية

يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات للطاقة والبروتين للنمو وترميم الخلايا، والخضـروات للتمثيل الغذائي الصحي، بينما تساعد الدهون الجيدة مثل الأفوكادو وزيت الزيتون على امتصاص العناصر الغذائية للتغذية. نصيحة: الطبق المثالي يجب أن يتكوّن نصفه من الخضار وربعه من الكربوهيدرات والربع الآخر من البروتين.

تدرّب على التحكم في حصصك الغذائية

لعيش نمط حياة صحي من المهم التحكم بالحصص الغذائية وتناول كميات أكبر من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضروات. استخدم أطباقاً أو أوعية صغيرة لتنظيم حصصك وتجنب الأطعمة المصنعة أو التي تحتوي على سكريات لأنها قد تؤدى إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول.

نصيحة: حضر وجباتك كل أسبوع للتأكد من أن حصصك ثابتة واختر وصفات صحية لإعدادها خلال

الأسبوع واكتب قائمة مشترياتك لتجنب شراء الأطعمة استهلاكنا اليومي من الملح يأتي من الأطعمة الجاهزة

تناول وجبة فطور صحية يعتبر الفطور الوجبة الأكثر أهمية في اليوم ويجب عدم الاستغناء عنها لأنها تحدد مسار الوجبات لبقية اليوم

وتوفر الوقود اللازم لإكمال الأنشطة اليومية. كما أظهرت الدراسات الحديثة أن وجبة الفطور تُقلل بشكل كبير من الجوع على مدار اليوم وتساعد في تجنب تناول السعرات الحرارية غير الضرورية. إن أفضل وجبة فطور هي تلك الغنية بالألياف؛ لأنها

تحافظ على الشبع خلال الصباح وتضمن عدم انخفاض مستويات السكر في الدم. كما تحافظ على مستويات الأنسولين الصحية لديك لمنع الرغبة المستمرة في استهلاك السكر أو التعب الشديد، ويمكن أن يساعد الفطور المليء بالألياف في تحسين وزنك؛ لأنه يساعد على تغيير طريقة عمل التمثيل الغذائي في جسمك على

اصنع طقوسك الصحية الخاصة

الصحية واللياقة البدنية واستبدل المواد الغذائية غير الصحية بخيارات صحية ذكية لجسم أكثر صحة. قلّل من تناول الأطعمة المصنعة، التي تحتوي على السكريات المضافة والملح والدهون، فهناك الكثير من الوصفات البديلة والوجبات الخفيفة الصحية اللذيذة للاختيار

تناول الكثيرمن السوائل

من الضروري تناول كميات جيدة من السوائل وشرب من 6 إلى 8 أونصات من الماء يومياً بحسب وزن جسمك. نصيحة: احمل معك دائماً زجاجة ماء لتتذكر شرب الماء

مارس الرياضة

إن التغذية الجيدة تكتمل بنظام من التمارين الرياضية،

لذا حاول أن تلتزم بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة كحد أدنى، وليكن برنامجك مكوناً من تمارين القلب وبعض أشكال تمارين المقاومة مع الأثقال أو الحبال، وعدد من وفقاً للدراسات الحديثة فإن أكثر من 70% من تمارين وزن الجسم.

هذا الفحص مهم للحامل

أوصت الجمعية الألمانية لطب النساء والولادة المرأة الحامل بإجراء فحص بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة B بين الأسبوع الخامس والثلاثين والأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، وذلك بأخذ مسحة منالأعضاء

وأوضيحت الجمعية أن العدوى بهذه البكتيريا ترفع خطر إصابة الطفل بأمراض تهدد حياته مثل تسمم الدم والالتهاب الرئوي والتهاب السحايا. وفي حال التحقق من إصابة الأم بهذه البكتيريا، فإن العلاج يتم أثناء الولادة، حيث يتم إعطاء الأم مضاداً حيوياً لحماية الطفل من العدوى إلى حد

وقد يصاب الطفل بهذه البكتيريا بعد الولادة في الفترة الممتدة من اليوم السبابع حتى نهاية الشهر الثالث، ومعظم الأطفال يصابون حينئذ بالتهاب السبحايا. وفي هذه الحالة يتم حجز الطفل في المستشفى لعلاجه بواسطة مضاد حيوي، غير أن بعض الأطفال يصابون بأضرار مستديمة مثل تأخر واضطرابات النمو، كما يتعرض بعض الأطفال للوفاة.



المقارنة بين التدخين والجلوس المطول، حيث قال بويل: "الحقيقة البسيطة هي أن التدخين يعد أحد أكبر الكوارث الصحية ال<mark>عامة في القرن</mark> الماضي.. أما الجلوس فليس كذلك". ودان بويل و8 علماء من جامعات في كندا

<mark>ولكن العلماء بقيادة، تيري بويل، يحذرون من</mark>

والولايات المتحدة وأستراليا، الادعاءات بشأن مخاطر الجلوس المطول، وذلك في المجلة الأمريكية للصحة العامة. وأشار فريق البحث إلى عدد المؤسسات الأكاديمية والسريرية "المحترمة"، التي نشرت هذه الأسطورة. وكانت دراسية أجرتها الكلية الأمريكية

لأمراض القلب في عام 2011 قد أشارت إلى أن الجلوس المطول يمكن أن يكون خطيرا، إن لم يكن أكثر خطورة من التدخين. ووجد الباحثون أن الجلوس لفترة طويلة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان.

شاشة جديدة من آيسر بتصميم بدون حواف

كشفت شركة آيسر النقاب عن شاشتها CB342CKC الجديدة قياس 34 بوصة، التي تمتاز بتصميم بدون حواف ZeroFrame. وأوضحت الشركة التايوانية أن الشاشة الجديدة تزخر بلوحة IPS بنسبة باعية 9:12 وتعمل بدقة الوضوح 3440 (WQHD) x 1440 بيكسىل)، وتدعم تقنية .AMD من Radeon FreeSync

وتروج شركة آيسر لشاشتها CB342CKC الجديدة من خلال معدل تنشيط صورة يبلغ 75 هرتز، ولكنها لم تفصح عن زمن الاستجابة لشاشتها الجديدة. وتشتمل باقة التجهيزات التقنية لشاشة آيسر الجديدة على منفذ USB-C 3.1 لتوصيل الأجهزة الطرفية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة اللاب توب، حيث يمكن نقل البيانات وشحن الأجهزة عن طريق كابل واحد.

وأضافت الشركة التايوانية أن الشاشة الجديدة تأتي مزودة بحامل ثابت يتيح إمكانية تعديل ضبط الشاشة من حيث الإمالة والتحريك والارتضاع.

منوعات



وفقًا لدراسة أجريت على الطلاب 46.5 % من الشباب الإماراتي يعتمدون على توصيات المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي لشراء المنتجات

على سلوكيات المستهلك.

يميل الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة على نحو متزايد إلى شراء المنتجات بناءً على توصيات المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وفي حقيقة الأمر اتفقت نسبة 46.59% من الطلاب في إجاباتهم على أن المؤثرين يشجعونهم للإقدام على عمليات الشراء، بيد أن هذا الرقم أقل بكثير مقارنة بالولايات المتحدة حيث يثق %70 من الشباب في المؤثرين أكثر من ثقتهم في المشاهير.

خلصت الدراسة إلى أن الشباب الإماراتي يتأثرون بآراء المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي إلى حد ما، وبمعنى آخر يتابع الشباب وجهات نظر المؤثرين ولكنهم لا يعتمدون عليها بصورة كاملة، وشملت الدراسة التي أجرتها الجامعة الكندية دبي عبر الانترنت 120 طالبًا وطالبة "64.77% من الإناث و35.23 من الذكور"، النسبة الأكبر منهم 24 ي الفئة العمرية من 18 إلى 24 عامًا. 89.95%

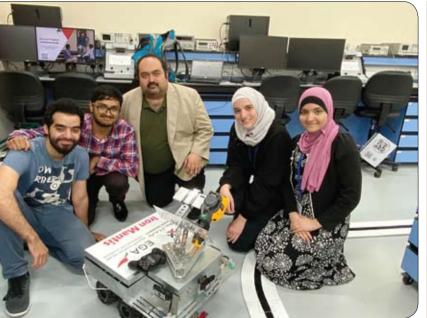
تم الكشف عن أرقام الإمارات العربية المتحدة في استطلاع أجراه طلاب مسجلون في مقرر العلاقات العامة التطبيقية بالجامعة الكندية دبى ونوقشت في المنتدى الذي نظمه الطلاب بعنوان "لقاء الجامعة الكندية دبى مع المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي" حيث تحدث أربعة من أشهر المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي في الإمارات إلى الطلاب واستعرضوا معهم وجهات نظرهم حول كيفية عمل المؤثرين وتأثيرهم

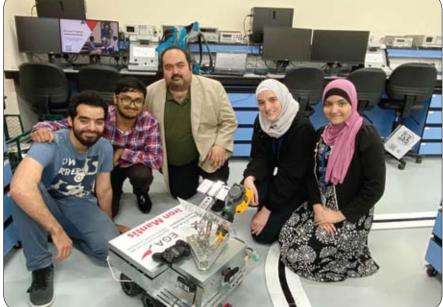
المؤثرون الأربعة الذين شاركوا في المنتدى هم: سيف علي عبد الله، متحدث تحفيزي ومذيع راديو ومقدم حفلات وفعاليات بمحطة بيرل 102 إف إم، ونامراتا ونانسي، من أشهر المدونين المهتمين بأسلوب الحياة وتعيشان في دبي وليانا فوربس إيفيريت، عارضة أزياء كندية تعيش في دبي وتركز في المقام الأول على تقديم محتوى خاص بالجمال والموضة، وليان سالم،

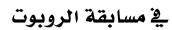
خبيرة تجميل عربية تعيش في دبي وتركز على أسلوب الحياة والجمال. علقت الدكتورة غادة عبيدو، أستاذ مساعد بكلية الاتصال والآداب والعلوم، حول هذا الموضوع قائلةً: "حصل طلاب مقرر العلاقات العامة التطبيقية على فرصة لمقابلة هؤلاء المؤثرين الأربعة وجهًا لوجه، فالمؤثرون هم قادة رأي أقوياء في الوقت الراهن علمًا بأن هذا الدور كان حكرًا في الماضي على مشاهير هوليوود ونجوم موسيقي الروك ومشاهير الرياضة، لكن وسائل التواصل الاجتماعي تسببت في إحداث تحول جذري في هذا الصدد حيث سمحت لأي شخص بإنشاء محتوى ليصل إليه ملايين الأشخاص حول العالم من خلال منصات عالمية مثل فيسبوك وإنستغرام وتويتر وتيك توك وسناب شات ويوتيوب". عندما سُئل المشاركين عن منصة التواصل الاجتماعي التي يستخدمونها بدرجة أكبر، أتى إنستغرام في المرتبة الأولى بنسبة 86.36% يليه يوتيوب بنسبة 60.23% ثم سناب شات بنسبة 51.14% ثم فيسبوك بنسبة 18.18% ثم تويتر بنسبة 13.64% ثم المدونات، وعند سؤال الطلاب عن منصة التواصل الاجتماعي التي يستخدمونها أكثر لمتابعة المؤثرين، حل إنستغرام في المرتبة الأولى بنسبة 77.01%، ثم يوتيوب بنسبة 28.74% ثم سناب شات بنسبة 21.84% بينما أتى فيسبوك وتويتر في مؤخرة الترتيب. أوضح مشروع الطلاب أيضًا أن التسويق المؤثر يمثل اتجاهًا لن يتوقف عن النمو والتطور في الأيام المقبلة، حيث تُخصص معظم إدارات التسويق أعلى الميزانيات للتسويق عبر المؤثرين. اقتبس تقرير طلاب الجامعة الكندية دبي دراسة أمريكية حديثة "منصة أولابيك 2019" تفيد بأن من الشباب في الفئة العمرية من سن 16 إلى 22 عامًا بالولايات 64%المتحدة يتابعون المؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي، وأفادت دراسة أخرى "إيه هاتشينسون 2019" أن %51 يرون أن المحتويات التي ينشرها المستهلكون الآخرون تكون أكثر مصداقية وأن 48% يشترون منتجا ما بعد مشاهدة فيديو للعلامة التجارية للمنتج، و29% يشترون منتجا ما بعد رؤية منشور حول المنتج على إحدى صفحات المؤثرين، وأخيرًا تشير الدراسة إلى أن 34% من المشاركين اكتشفوا علامة تجارية جديدة بفضل منشور لأحد المؤثرين. اختمت الدكتورة غادة حديثها قائلةً "مشروع الطلاب يُظهر بوضوح الأهمية المتزايدة على نحو سريع للمؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي بالنسبة للعلامات التجارية التي تسعى للتواصل مع الجمهور، حيث يشير هذا التقرير إلى أن المستهلكين يضعون ثقة أكبر في توصيات المؤثرين وأنهم على الأرجح



يُقدمون على شراء المنتجات بسبب تأثير آراء المؤثرين".







طلبة جامعة أبوظبي يحصدون المركزين الأول والثاني

حصد فريقان من جامعة أبوظبي المركزين الأول يمكن استخدامها في مصاهر الشركة.

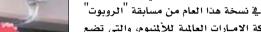
وحصل فريقا كلية الهندسة على دعم مبدئي بقيمة أثف درهم وهي 50 أثف لكل مشروع لأغراض 100التطوير، كما فاز الفريقان بجوائز بقيمة 90 ألف درهم وهي 70 ألف للفريق الأول و20 ألف للفريق الثاني. وتنافس فريقا جامعة أبوظبي مع فريقين آخرين من الجامعة الأمريكية في الشارقة، وجامعة

وفاز الفريق الذي يضم الطلبة عبدالله راشد ومها ياغي ورازب ساركر وتسنيم بسمجي، ويشرف عليه الدكتور محمد غزال، الأستاذ المشارك في الهندسة الكهربائية والحاسوبية، بالمركز الأول عن نموذج لروبوت شبه مستقل أطلق عليه اسم "ايرون مانتيس"، والذي يمكنه التنقل في البيئات الصعبة وسيتم استخدامه في مصاهر شركة الإمارات العالمية للألمنيوم لكشف عن أي وضع حراري غير طبيعي في

أما الفريق الذي حصل على المركز الثاني، فيضم كل من عبدالرحمن عباس، وعمار غزال، وعبدالله سامر

هيريوت وات في دبي.

أماكن يصعب عادة الوصول إليها.



والثاني في نسخة هذا العام من مسابقة "الروبوت" من شركة الإمارات العالمية للألمنيوم، والتي تضع طلبة الجامعات ومؤسسات التعليم العالي في الإمارات أمام تحد لتصميم وبناء ربوتات صناعية

تسليح الطلبة بالمهارات المتقدمة والخبرات اللازمة الست، ومحمد يوسف، وأنس عمر مصطفى، ومحمد لتعزيز روح التفوق والمنافسة بينهم، وتقديم تجربة أحمد سيد، بإشراف الدكتور محمد الخضر الأستاذ تعليمية مفعمة بالفرص القيادية الواعدة. وأنا أعتز المشارك في الهندسة الميكانيكية. وقدم الفريق نظاماً بما حققه طلبتنا والذي يعكس تميزهم الإبداعي هجيناً لـدرون وروبـوت "درو-بوت" والـذي يمكن وقدرتهم على توظيف التكنولوجيا المتقدمة في وضع استخدامه لقياس درجات الحرارة في أسطح المصاهر. وقال الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة

حلول لتحديات صناعية حقيقية." وأضاف الشيباني: "ستواصل جامعة أبوظبي

التزامها بتقديم تجربة تعليمية بمستويات متميزة وفرص بحثية وعملية رائدة من خلال مرافق ومختبرات حديثة تسهم في إعداد الطلبة ليفكروا ويضعوا الحلول ويبتكروا في الهندسة. ومن هنا، أود أن أتقدم بالشكر إلى شركة الإمارات العالمية للألمنيوم على إتاحة هذه الفرصة، متطلعين إلى المشاركة في النسخ المقبلة من المسابقة."

شؤون محلية

الإسلامية تفعل نظام العمل عن بعد

•• العين – الفجر

تماشياً مع سلسلة التدابير الوقائية والاحترازية المُتبعة في الدولة لمواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، بدأت دار زايد للثقافة الإسلامية تطبيق نظام العمل عن بعد في المركز الرئيسي للدار بالعين وفروعها بأبوظبي وعجمان.

وقالت الدكتورة نضال محمد الطنيجي المدير العام للدار: سعياً لتطبيق شعار "ملتزمون يا وطن" وحرصاً على سلامة موظفي ومتعاملي دار زايد للثقافة الإسلامية قمنا بتفعيل نظام العمل عن بعد لضمان سير العمل على النحو المطلوب من خلال استخدام التقنيات والبرامج المختصة في إجراء

الاجتماعات والمناقشات ومتابعة العمل وفق الإجراءات اللازمة لتنفيذ المهام بالشكل المطلوب لتحقيق النتائج المرجوة، وسنستمر في التسجيل في خدماتنا عبر الخدمات الذكية من خلال الموقع الالكتروني للدار وتطبيق الدخول الذكي وحسابات الدار على مواقع التواصل الاجتماعي.

في جامعة أبوظبي: "نحرص في كلية الهندسة على

مؤكدة أن قرار العمل عن بعد أثبت أن حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة استثمرت بنجاح قدراتها في تقديم الخدمات الذكية مما يؤكد جاهزيتها للمستقبل. وثمنت الطنيجي جهود منظومة العمل عن بعد التي أعلنت عنها الجهات الحكومية بالدولة مما يؤكد استمرارية العمل و تواصل الإنجازات لأجل



نصائح وطرق للوقاية من فيروس كورونا



من المعروف أن فيروس كورونا المستجد ينتشر بشكل رئيسى من شخص لآخر. عادة ما ينتشر بين الأشلخاص عند المخالطة اللصيقة ، من خلال القطيرات التي تخرج من الضم أثناء العطس أو

ويرى الأستاذ الدكتور حسين الرحمة استشاري، رئيس قسم الطواري و العناية المركزة من المهم جدًا اتخاذ الاحتياطات الصحيحة لحماية نفسك و الآخرين

والأكثر فعالية المعروفة حتى الآن هي غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل ، خاصة بعد التواجد في مكان عام أو العطس أو السعال واستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الأقل على 60% كحول.وعند استخدام الكمية الكافية لتغطية اليدين كاملة مع فركهما جيدا حتى تجف حاول ألا تلمس

من الإصابة بالفيروس الطريقة الأولى

وجهك بما في ذلك عينيك وأنفك وفمك، إذا كانت يداك غير مغسولتين. - حاول أن تـترك مسافة بينك وبين

أقدام). - تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا، مثل الهواتف ولوحات المفاتيح والمفاتيح والطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضباءة والمقابض والمكاتب والمراحيض والصنابير والأحواض. -إذا كانت الأسطح متسخة ، قم بتنظيفها: استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل

الآخرين. لا يقل عن متر واحد (3

التطهير. يمكنك استخدام محاليل الكحول كمطهر (70% كحول) أو أى مطهر منزلي معتمد.

من المهم أيضًا حماية الآخرين من الإصابة بالعدوى ، لذا إذا كنت تعانى من أعراض الإنفلونزا ، فالرجاء استخدام القناع الطبي وممارسية النظافة التنفسية.. ويعنى ذلك أن تغطى فمك وأنضك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال

العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور. استشر طبيبك أيضًا إذا كنت مسافرًا مؤخرًا ولديك صعوبة في التنفس أو اتصلت بحالة إيجابية مؤكدة من فيروس كورونا

من المناهج الدراسية التي تعتمدها

'جامعة هيريوت وات - دبي"، إذ تعتمد

هيئة التدريس والتدريب على الحد

الأدنى لمتطلبات التواجد في الحرم

جامعة هيريوت وات، دبي تستخدم نظام «فيجين» للتعليم عن بعد

•• دبي - الفجر

أعلنت جامعة "هيريوت وات" في دبي عن برامجها للتعليم عن بعد باستخدام نظام فيجين " والذي يعد البرنامج الأساسي لدعم فرصة التعليم عن بعد أي (بيئة التعليم الافتراضية). وتقدم جامعة "هيريوت وات - دبي" أبرز التجارب التعليمية التي تتبناها الجامعات حول العالم والتي تعدُ نموذجاً فريداً للدراسة والتعليم الذكي عبر منصتها لجميع الطلبة حول العالم.

وكانت جامعة "هيريوت وات - دبي والتي تتخذ من مجمع دبي للجامعات مركزاً لها، من أولى الجامعات التي تبنت التعليم عن بعد والذي أظهر مؤخراً أهميته ولا سيما في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العالم مؤخراً والتحديات البيئية التي نشهدها. ولهذا تستمر جامعة "هيريوت وات – دبي" بجهوزية تامة وكاملة لتوفير منصة التعليم

الإلكتروني (أي التعليم عن بعد)، لمساعدة الطلاب على مواصلة دراستهم الجامعية وعدم الانقطاع من التواصل مع هيئة التدريس التي توفرها الجامعة لدعم الدراسة عن بعد. ويُعدُ نظام "فيجين" المفتاح الأساسي

لبيئة التعليم الإفتراضية (أي التعليم عن بعد) والتي تقدمها الجامعة في مختلف فروعها لجميع موظفيها وطلابها في مختلف أنحاء العالم. إذ يستخدم الكادر التعليمي والطلاب نظام "فيجين" يومياً في مجال التعليم والتدريب وأيضاً الأمور الإدارية التعليمية. وبهذا فإن نظام "فيجين" يتيح لجامعة "هيريوت وات" في دبي تقديم محتوى فيديو مباشر ومسجّل وفق الاختيارات وبهذا تستطيع الجامعة استطلاع الواجبات التى تود نقلها للطلاب وتشجيعهم على المناقشة والتواصل عبر الإنترنت، وبالتالى متابعة مدى التقدم والإنجاز

الذي أحرزه الطلاب لوضع العلامات

والدرجات الخاصة بهم.

وقد أعرب رئيس جامعة "هيريوت وات - دبي" السيد عمار كاكا عن استعداد الجامعة لتوفير الدعم الكامل لجميع الطلاب قائلًا: "نحن في جامعة "هيريوت وات، دبي" مجهزين بالكامل للتعامل مع التعليم الإلكتروني، ومساعدة الطلاب على مواصلة الدراسة خارج الحرم الجامعي بإشراف من هيئة

أعضاء التدريس للدعم في الدراسة عن

إضافة إلى هذا فإن هيئة التدريس في جامعة "هيريوت وات" في مختلف فروعها عبر العالم يعتمدون منذ سنوات على تبني ممارسات التعليم الرقمي والتي تستخدم في عدد من دورات التدريب المستخدمة حالياً وأيضاً في إنشاء محتوى رقمي يخدم جميع الطلاب.

على توفير الدعم اللازم ووصول جميع موظفينا إلى الأجهزة والإنترنت. كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوحي أو هاتف. كما يمكنهم أيضا الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعتنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها."

ويعد التدريس عبر الإنترنت جزء

الجامعي. ولهذا فإن التوسع في استخدام التكنولوجيا يساهم في دعم التعليم عن بعد للطلبة ويساعدهم فيإكمال فصولهم التعليمية التي لا تتطلب الحضور وتقدم تجربة تعليم كاملة. وبهذا تهدف جامعة وأضاف السيد عمار كاكا قائلاً: "نحرص "هيريوت وات، دبي" إلى تأهيل الطلاب وضمان فاعلية استخدام النظام بكل يسر أما في مجال التدريب العملي، فقد

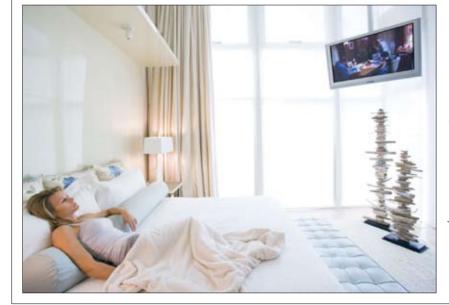
اعتمدت الجامعة على استخدام أسلوب المحاكاة الرقمية عبر الإنترنت للسماح للطلبة بمشاهدة التجارب العملية الفعلية وتعلمها عبر مقاطع الفيديو المتوفر من خلال الإنترنت. كما سيتم تزويد الطلاب ببيانات المخرجات المتوقعة لهذه التجارب وسيطلب منهم كتابة التقارير ويصنفون على أساسها.

محة وتفذية

بعض الأشخاص لا يكتفون بتثبيت جهاز تلفاز في غرفة النوم لشاهدة بعض البرامج قبل الخلود للنوم فحسب، وإنما يحملون معهم الهاتف المحمول والحاسوب اللوحي إلى السرير للترفيه عن أنفسهم قليلا قبل النوم. وتعمل جميع هذه الأجهزة على جعل الأشخاص يسهرون لمزيد من الوقت مما يؤثر على راحتهم، ويلحق الكثيرمن الضرر بالعينين.

هل تعلم أن مشاهدة التلفزيون قبل النوم بشكل منتظم تؤخر الشعور بالراحة عند النوم؟ لذلك، ينصح الخبراء بعدم

استخدام التلفازي غرفة النوم.





وأضافت مارتا كالديرارو أستاذة دراسات علم النفس والعلوم التربوية بجامعة كاليفورنيا أن الشخص ينبغى

أن ينام بعد ساعة من إيقاف تشغيل التلفاز، واستخدام هذا

الحواسيب المحمولة والهواتف الذكية ليست أفضل الحلول

التي تساعد على الخلود للنوم. ولا ينبغي أن نفكر أن جهاز

التلفاز يعتبر من أسوأ الأشياء التي يمكن أن نضعها في

وبينت غارسيا أن التلفاز يمكن أن يتحول إلى مصدر دعم

في بعض اللحظات الحيوية، أي أن التلفاز يتحول إلى

سبيل هروب حتى لا يفكر الشخص في أمور تؤذيه وتزعج

كما أن الهاتف المحمول يعتبر بمثابة جهاز آخر قد يلحق

الضرر بحاسة البصر وصحة الإنسان ويمنعه من النوم.

وصرحت كالديرارو بأن وجود جهاز التلفاز في غرفة النوم

لا يعد أمرا جيدا، ولا يمثل في المقابل خطرا كبيرا إذا كان

يوجد على مسافة كبيرة من السرير ونشاهده بصوت

منخفض. لذلك، يمكننا أن نؤكد أن الهواتف الذكية تؤذي

ويُنصح بعدم فتح شاشة الهاتف المحمول إذا استيقظ الشخص في الليل. ومن الأفضل مشاهدة الوقت على المنبه

أو الذهاب إلى الحمام أو شرب الماء قبل النظر إلى الهاتف

أكثر بكثير من مشاهدة التلفاز.

الوقت لقراءة صفحات من كتاب مثلا.

نعم هناك الأسوأ

لن يضمن لك نوما هنيئا

نصائح بعدم استخدام التلفاز في غرفة النوم

وفي تقرير نشرته صحيفة (أبي ثي) الإسبانية، قالت الكاتبة ميليسا جونزاليس إن علماء النفس وتحديدا الخبراء في الراحة النفسية أكدوا أن الشخص الذي يمتلك شاشة تلفاز في غرفة نومه لن ينعم بعد الآن بالظروف المثالية التي تضمن له نوما هنيا.

من الأخطاء الشائعة

وفي هذا الصدد، قالت أوقيانوسيا مارتن ريسيو أخصائية علم الصحة العام في مركز سيبسيم النفسي (في مدريد) من الشائع للغاية أن نسمع بعض الناس يتحدثون عن أنهم يستخدمون التلفاز حتى يتمكنوا من النوم بشكل أفضل فحسب دون أن يعيروه اهتماما كبيرا. ومع ذلك، تفعل عقولنا ذلك حتى دون أن تدرك".

ويعتبر مشاهدة فيلم أو أي برنامج على شاشة التلفاز قبل النوم مباشرة من بين الأخطاء الشائعة للغاية بين الناس. وتابعت الخبيرة: بهذه الطريقة، لا يستعد الدماغ للنوم نظرا لتغير دورة النوم والاستيقاظ. لقد تعود الإنسان على النوم في الظلام. نتيجة لذلك، تتأخر بداية الراحة لأننا نبقى متيقظين ونشطين عند مشاهدة التلفزيون قبل النوم بانتظام، بغض النظر عن نوع المحتوى الذي نراه، مما يزيد من موجات النشاط لدينا.

لكثير من البرامج التلفزيونية والإعلانات التجارية تجعلنا نتذكر الاحتياجات التي تنقصنا. وبهذا الإطار،



قالت عالمة النفس إليسا جارسيا: بعض البرامج يمكن أن تجعلنا نشعر بالنشاط من الناحية الفسيولوجية والمعرفية.

"الوقت الذي نمضيه قبل النوم ينبغي أن يكون هادئا حتى ومن المرجح أن نشعر بالجوع عند مشاهدة إعلانات الطعام نتمكن من تنظيم عواطفنا.

أما على المستوى العاطفي، فيمكن أن نستحضر الكثير من الذكريات القديمة عند مشاهدة أحد البرامج أو الأفلام أو حتى نشعر بالخوف والحزن. وعموما، تجعل كل هذه المشاعر عملية الخلود للنوم مهمة عصيبة ومعقدة للغاية. ويعتبر استخدام تقنية (برمجة إيقاف التشغيل) من الحلول الفعالة التي يمكن أن نعتمد عليها حتى لا نجعل مشاهدة التلفاز قبل الذهاب للنوم أمرا مضرا. وبناء عليه، يوصي خبير دراسات علم النفس مالطا

كالديريرو بأنه في حال عدم تمكن الفرد من الانقطاع عن مشاهدة التلفاز قبيل الخلود للنوم، من الأفضل أن يقوم جدولة إغلاق التلفاز بعد مرور 45 دقيقة من تشغيله وبهذه الطريقة، لن يكون نوم الشخص مضطربا، ناهيك عن أنه سيحمي نفسه من أضرار التلفاز الكثيرة.

وتقترح الكاتبة ممارسة بعض الأنشطة التي تجعلنا نشعر بالاسترخاء والهدوء، كونها من أفضل الحلول العملية لنوم جيد خال من الاضطرابات المزعجة. وقالت جارسيا



لخسارة الوزن وتحرير الجسم من السموم

طريقة عمل عصائر ديتوكس

تعمل عصائر الديتوكس على تنظيف جسمك من السموم، استعادة نشاطه، وبالتالي، خسارة بعض الوزن. عادةً ما تلجأ النساء الى الديتوكس بعد الإفراط في الطعام أو بعد تناول وجبات غيرصحيّة، لكن ما رأيك أن تقومي بالديتوكس هذ السنة قبل موسم الأعياد لخسارة بعض الوزن قبل مناسباتك؟ إليك ٣ عصائر ديتوكس يمكنك اللجوء إليها.

> شسراب ديتوكس لبشرة مشرقة يالوعاء وتحرير الجسم من السموم المكونات

- 2 ليتر من المياه - نصف حبة من الخيار - حبَّة الليمون - حبتان من البرتقال - القليل من ورق النعناع

الطريقة - قطعي البرتقال على شكل شرائح مدوّرة وضعيها في وعاء

قومى بنفس الخطوة بالنسبة لليمونة كذلك، قطعي نصف حبّة الخيار وضعيها

- أضيفي فوق المكوّنات، - اسكبي المياه فوق المزيج واخلطيه جيداً - انقعيه مكونات الديتوكس طوال الليل وضعيها في البرّاد قبل شربها طريقة عمل شراب ديتوكس الشاي

الأخضر والزنجبيل لتحرير الجسم المكونات - نصف حبّة من الزنجبيل

- نصف كوب من عصير الليمون - نصف ملعقة من العسل

قومى تحضير كوب من الشاي الأخضر المكونات بالطريقة الاعتيادية - قطعي الزنجبيل الى شرائح - أضييضى المكوّنات الى كوب الشاي - امزجي هذه المكوّنات معاً واتركيها لمدّة

دقائق $10\,$

- كوب من الشاي الأخضر

- تناولي كوب من الشراب كلّ يوم طريقة عمل شيراب ديتوكس الأناناس والجزر لتحرير الجسم من

- حبّتان من الجزر - 3 قطع من الأناناس - قطعتان من الزنجبيل - حبّة من التفاح - قطعي جميع المكوّنات وضعيها في

وخسارة الوزن قبل الزفاف

الخلاط الكهربائي - امزجي المكوّنات إلى أن تحصلي على - تناولي العصير يوميّاً لمدّة أسبوعين









حكومة دبي محــاكم دبي

العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ انذار عدلي بالنشر

رقم (۱۹۸۵/۲۰۲۰) لمنذرة / محمد بشير للخدمات الفنية (ش ذمم)

لمنذر اليهما / ١- شمس الهدى للأعمال الكهروميكانيكية (ش ذمم) - شمس الهدى امير حسين ، بصفته الشخصية ومدير المنذر اليها الأولى ينغالي الجنسية - تنذر المنذرة المذكورة اعلاه المنذر اليهما بضرورة سداد المبلغ لمترصد بذمتها والبالغ قدره ٤٢,٧٠٤ درهم (اثنان واربعون الف وسبعمائة واربعة درهم) والثابت بموجب الفواتير بالارقام (٥٥٧٠ - ٢٥٧٦ - ٢٧٥٧ - ٦٧٥٨) وذلك في مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ النشر ، وإلا سوف نضطر اسفين لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية ومطالبتكم بالمبلغ المذكور وتحميلكم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية اعلان بقائمة توزيع المبالغ في القضايا التنفيذية بالنشر قضية رقم ٢٠١٣/٣٠٤

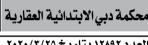
وجميع القضايا المضمومة الخاصة بالمنفذ ضدها (المنفذ ضدها)/شركة ابراج دبي للمقاولات العامة - ذمم

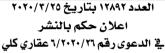
بواسطة وكيل معتمد في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٣/٣٠

قررت محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٣ علان المدعيين طالبي التنفيذ لحضور جميع المدعيين طالبي التنفيذ للإطلاع على قائمة توزيع المبالغ لابداء الرأى او تقديم من لديه اعتراض عليها في القضايا التنفيذية المتعلقة بالمنفذ ضدها / شركة ابراج دبي للمقاولات العامة – ذ م م. وذلك في محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية شخصيا او



محاكم دبي

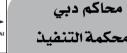




. بوضوء الدعوى : المطالبة بضم ملف النزاء رقم ٨٣ لسنة ٢٠١٩ تعيين خبرة عقاري والزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ ٩٩٣,٧٦٩,ه درهم والفائدة التأخيرية بواقع ٣٪ سنويا عن الأقساط المستحقة وحتى السداد لتام والزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية الرسوم والمصاريف عن النزاع رقم ٨٣ لسنة ٢٠١٩ تعيين خبرة عقاري والدعوى الماثلة ومقابل اتعاب المحاماة.

طالب الإعلان: داماك كريسنت للعقارات ش ذم م - صفته بالقضية: مدعى لطلوب إعلانه: ١- وسام سامي ابوسريع الفزائي - صفته بالقضية: مدعى عليه - مجهول محل الإقامة وضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٥ في المدعوى المذكورة أعلا صالح/داماك كريسنت للعقارات - ش ذم م بالزام المدعى عليها بان تؤدى للمدعية مبلغ مقداره (٩٩٣,٧٦٩,٥ درهم) مسة مليون تسعمائة ثلاثة وتسعون الف سبعمائة تسعة وستون درهم والفائدة التأخيرية بواقع ٣٪ سنويا عز لقسط الأخير المستحق في ٢٠١٩/١٢/١١ ومقداره (٣,١٣٨,٤٠٠ درهم) ثلاثة مليون مائة ثمانية وثلاثون الف اربعمائة درهم والزمتها الرسوم والمصروفات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدرياسم صاحب السمو الشيخ محمه ن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.





لعدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۴/۲۵ اعلان بالنشر ي التنفيذ رقم ٢٦٧/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٥٠٥ أمر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٥٢٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

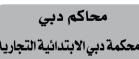
طالب الإعلان: فراس الرفاعي - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: مارون وديع مطر - صفته بالقضية: وكيل لمطلوب إعلانه : ١- اسامة علي خضر - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

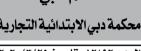
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع لمبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٥٢٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

*ۿڰۄۼؗ*ڗؙۮ۬ڮؽ







محكمة دبى الابتدائية التجارية

العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ اعلان بالنشر

يخ الدعوى رقم ١٠٦٧/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى : إصدار الأمر بالزام المطلوب ضدهما الأمر بان تؤديا لطالبة الامر مبلغ ٨٨,٣٦٦,٠٦ درهم (ثمانية وثمانون الف وثلاثمائة وستة وستون درهم وستة فلسا) قيمة الشيك رقم ٢٩١٠٠٠٠ إلمسحوب من على على حساب المطلوب ضدها الأمر الأولى بتوقيع وامضاء المطلوب ضدها الأمر الثاني والمستحق بتاريخ ٢٠١٩/٧/٣١م مع الزامهم بالفوائد القانونية من تاريخ استحقاق الشيك وحتى السداد التام بالإضافة الى الرسوم والمصروفات.

لمالب الإعلان: يوني الخليج للتنمية (ش ذمم) - صفته بالقضية: مدعى ويمثله: عامر سيد محمد سيد محي روشن المرزوقي - صفته بالقضية: وكيل لطلوب إعلانهما: ١- طائف المدينة للمقاولات - ش ذم م -عصام الدين حيدر ماديا - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٣ بالزام المدعى عليهما بان يؤديا للمدعية ـبلغ ثمانية وثمانون الف وثلاثمائة وستة وستون درهم وستة فلوس والفائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ الاستحقاق في ٢٠١٩/٧/٣١ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف. ولكم الحق في إستثناف الأمر فلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.



العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ اعلان بالنشر

یے الدعوی ۳۲۲/۲۰۲۰۲۰ تجاري کلي -موضوع الدعوى: المطالبة حل وتصفية وتعيين مصفي والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة وحتى السداد التام.

طالب الإعلان: مازن إبراهيم مذيب الناطور - صفته بالقضية: مدعى ويمثله : حسن عاشور حسن عبدالله الملا - صفته بالقضية : وكيل لمطلوب إعلانهما : ١- القدس لوسطاء التأمين - ش ذ م م ٢- حنان حسن محمد الحاج

وسف - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة حل وتصفية وتعيين مصف والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٤/٢١ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.15 لذا فأنت مكلف بالحضور أو

من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة



مركز فض المنازعات الايجارية

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6:00 مساءا يوم الاربعاء 1/04/04 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده كيو أرتي يو لتصليح المركبات و اوصاف المحجوزات على النحو التالي

> 44,800 معدات اصلاح المركبات

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفة بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقد باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مسنتدات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .



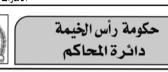
مركز فض المنازعات الايجارية

الامارات للمزادات

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعة مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تماه الساعة 6:00 مساء يوم الاربعاء 2020/04/01 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفد

> سعر التقييم 3,000

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التض بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقد باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مسنتدات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل. الامارات للمزادات





سوريندرا مادهوكار او دووادكار – هندي الجنسية بصفته مالك ومدير الشركة المسماه نافني تريدس (م.م.ح)

العنوان: مبنى مكاتب التاجر إي مكتب رقم (E.61 F.17) . المنطقة الحرة بالحمرية الشارقة المخطر إليه الثاني / بانوليل شير كوكاندوت راجابالن - هندي الجنسية ـ بشخصه وبصفته ممثل المخطر إليها الأولى

العنوان : امارة دبي ـ شارع الشيخ زايد ـ بناية سكاي لاين ريزيدنس ـ شقه رقم 701 هاتف 0529957765 / 043887066

عنوان عمله: امارة دبي ـ منطقة المنخول ـ شارع الكويت ـ بناية اغادير ـ اعلى شرف دي جي ـ الدور

وحيث ان المخطر اليهما مدينين لموكل المخطر بموجب شيكات تم سحبها على بنكي (نور بنك وبنك ستاندرد تشارترد) مزيله بتوقيع الخطر اليه الثاني بشخصه وبصفته ممثل للمخطر اليها الاولى وبتواريخ مختلفة بإجمالي مبلغ وقدرة 6,921,137 درهم سته مليون وتسعمانة وواحد عشرون الف ومائة وسبعه وثلاثون درهما وعند حلول ميعاد الاستحقاق تقدم موكل المخطر للبنك لصرفهم إلا انه تفاجئ بعدم وجود رصيد كافي وقائم وقابل للسحب بالاضافه إلى إغلاق احد الحسابات فتقدم المخطر بعدة شكاوي للنيابة العامه وأرفق بها أصل الشيكات والمستندات وأمرت النيابة العامة بإحالة المخطر اليه الثاني إلى محكمة الجنح لارتكابه جريمة إصدار شيك بدون رصيد وطالبت النيابة العامه بمعاقبة المخطر اليه الأول وقيدت القضايا وهي قضية رقم 218 لسنة 2017 جزاء الحمرية والمستأنفه برقم 2017/2357 استنناف الشارقة والقضية رقم 219 لسنة 2017 جزاء الحمرية والمستأنفه برقم 2017/2356 استئناف الشارقة والمطعون عليها بالنقض رقم 2018/211 جزائي والقضية رقم 176 لسنة 2018 جزاء الحمرية والمستأنفه

و حيث أن موكل المخطر قد قام بمطالبة المخطر اليهما بسداد المبلغ المدينين به والمذكور بعالية مرارا وتكرارا إلا أنهما لم يحركا ساكنا رغم وعودهما المتكررة بالسداد الأمر الذي جعل المخطر يحرك هذا الإخطار بداية لاستعمال حق وكيله القانوني نجاه المخطر إليهما في طلب

فان المخطر يتوجه للمخطر اليهما منبها إياهم بضرورة سداد المبلغ المشغول به ذمتهم وقدره 6.921.137 درهم سته مليون وتسعمانة وواحد عشرون الف ومانة وسبعه وثلاثون درهما اماراتي بالإضافة إلى الفائدة القانونية بواقع 12 %من تاريخ الاستحقاق حتى تاريخ السداد خلال خمسة ايام من تاريخ إعلانهم بمضمون هذا الإخطار والا سيضطر المخطر أسفا إلى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية قبلكم مع حفظ الحق في المطالبة بالتعويض عن كافة الأضرار نتيجة للتأخر في السداد والزامه بالمصروفات ومقابل أتعاب المحاماة



دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

نموذج إعلان النشر

ناس اند اسوشيوتس طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: PHOERA

المودعة بالرقم: 326973 بتاريخ: 2020/03/08

PHOERA

لوقاية من الشمس. وصف العلامة: العلامة تتألف من كلمة PHOERA مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية.

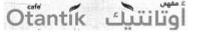
فعلى من لديه إعتراض علم ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك بطعم وكافيه اوتانتيك طلب لتسجيل العلامة التجارية:



تاريخ إيداع الأولوية: / / باسم: مطعم و كافيه اوتانتيك

وعنوانه: جزيرة أبوظبي - النادي السياحي وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات:

وصف العلامة: عبارة عن كلمتين باللغتين العربية و الانجليزية (مقهى أوتانتيك CAFÉ OTANTIK

فعلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصا أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال (٣٠) يوماً من تاريخ هذا الإعلان.



المودعة تحترقم: ٣٢٧٣٦١ بتاريخ: ٢٠٢٠/٠٣/١٢ اسم: دبانا ماجاريو وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي، ص.ب٧٢٤٣٧

وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات التأمين ، الشؤون التمويلية، الشؤون المالية والشؤون العقارية.

وصف العلامة : عبارة عن رسم و الكلمة اللاتينية التالية (KEYONE) حيث كتبت بخط كبير باللون الأسود بشكل أفقى، وفوق الكلمة يوجد رسم هندسي سداسي الاضلاع مضرغ في القسم السفلي باللون الأبيض والأسود وكامل العلامة كتبت على خلفية بيضاء كما هو موضح في الشكل أعلاه ، ومجمل العلامة مميز ومبتكر

فعلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد ، أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الإعلان.

دولة الأمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

يعلن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل الرقيم للملكية الفكرية. (Al Raqeem Intellectual Property)

طلب تحديد تسحيل للعلامة التحارية:

BA ALI

المودعة تحت رقم: ١٤١١١٧ بتاريخ: ٢٠١٠/٠٤/١٢

شأن العلامات التجارية.

وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، رأس الخيمة ص.ب: ٣١٢٩. والمسجلة تحت رقم (١٤١١١٧) بتاريخ ٥/٥/٥/٠ وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة

مذا ويجوز تجديد الحماية لمدد أخرى متتالية كل منها عشر سنوات وفقا للأوضاع والشروط المنصوص عليها بالمادة (١٩) من القانون الاتحادي رقم ١٩٩٢/٣٧ الصادر في



إدارة العلامات التجارية

يعلن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل الرقيم للملكية الفكرية. (Al Raqeem Intellectual Property)

بطلب تجديد تسجيل للعلامة التجارية:

Bebecom

عنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي ص.ب: ١٦٩٣.

هذا ويجوز تجديد الحماية لمدد أخرى متتالية كل منها عشر سنوات وفقا للأوضاع



وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

يعلن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل الرقيم للملكية الفكرية. (Al Raqeem Intellectual Property)

BEBECOM

والمسجلة تحت رقم (١٣٠٤٠١) بتاريخ ٢٠١١/١/٣٠ وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتبارا من تاريخ الإيداع ٢٠١٠/٤/١٥ وحتى تاريخ انتهاء الحماية في

والشروط المنصوص عليها بالمادة (١٩) من القانون الاتحادي رقم ١٩٩٢/٣٧ الصادر في

قسم العلامات التجارية



الامارات للمزادات تنفيد رقم 4536/2019

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

نعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مسنتدات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل . الامارات للمزادات



إدارة العلامات التجارية الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

دولة الإمارات العربية المتحدة

وزارة الاقتصاد

EAT 148845

التميمى ومتناركوه

نموذج إعلان النشر علن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / اللك: التميمي ومشاركوه طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية:

لمودعة بالرقم: ٣٢٧٥٠٥بتاريخ: ٢٠٢٠/٠٣/١٦ بيانات الأولوية: اسم: دول آسيا هولدنجز بي تي ئي. ليمتد

عنوانه: ١ واليش ستريت #٣٣-٠١ ، غوكو تاور ، ٧٨٨٨١ سنغافورة. صورة العلامة

DOLE SUNSHINE FOR ALL

ذِلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: ٣٢ عصير الأناناس، عصير أساسه الأناناس، مشروبات غير كحولية تحتوي على عصير الأناناس. صف العلامة: العلامة عبارة عن كلمات DOLE SUNSHINE FOR ALL باللغة الإنجليزية

نعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسال بالبريد المسجل، وذلك خلال ٣٠ يوما من تاريخ اصدار هذا الإعلان.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢ التميمى ومتناركوه

ALTAMIMI & CO. نموذج إعلان النشر اللك: التميمي ومشاركوه

طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: لودعة بالرقم: ٣٢٧٥٠٩بتاريخ: ٢٠٢٠/٠٣/١٦ اسم: مابلز انترناشيونال هولدنغز ليمتد

Maples and Calder ذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: ٥٤ فدمات القانونية، الأبحاث القانونية، خدمات تشكيل وتسجيل الشركات، خدمات كاتب العدل، خد الوساطة وحل النزاعات، خدمات نقل الملكية (خدمات قانونية)، خدمات الإنشاء والحفظ والمشورة والاستشارات لتعلقة بحقوق الملكية الفكرية، خدمات وكالات براءات الاختراع ووكالات العلامات التجارية، خدمات تسجي ماء النطاق، خدمات المعلومات المتعلقة بالمسائل القانونية، خدمات الدعم القانوني، خدمات الترخيص، :ستشارات القانونية المهنية المتعلقة بالامتيازات، خدمات التوجيه القانوني للأعمال، خدمات التسجي **قانوني، الخدمات القانونية المتعلقة بالإفلاس أو التصفية، خدمات التسوية، ترخيص العقارات، خدمات إصدا** ِ تقديم أو قبول المستندات القانونية نيابةُ عن الهيئات الاعتبارية، خدمات المعلومات والمشورة والاستشارات

سف العلامة: العلامة عبارة عن كلمات Maples and Calder باللغة الإنجليزية.

إدارة العلامات التجارية الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

EAT 149711

التميمي ومتناركوه ALTAMIMI & CO نموذج إعلان النشر

الك: التميمي ومشاركوه

طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: لمودعة بالرقم: ٣٢٦٦٩٧بتاريخ: ٢٠٢٠/٠٣/٠١



وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقع سواد التواليت، شمع طب الأسنان، ضمادات ولصقات للاستخدام الطبي ومواد ضماد للاستخدام الطبي، حضرات طبية للبشرة والشعر، مستحضرات طبية للشفاه، فازلين لغايات طبية، مواد حمية للاستخد

نعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية ﴿ وَزَارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال ٣٠ يوما من تاريخ اصدار هذا الإعلان.

> دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

التعيمى ومتناركوه ALTAMIMI & CO. نموذج إعلان النشرعن التجديد

المالك: التميمي ومشاركوه نشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: المودعة بالرقم: ١٤٣٦٥٧

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل /

بإسم: : يونيليفربي ال سي وعنوانه: بورت صنلايت، ويرال، مرسيسايد، المملكة المتحدة. بتاریخ: ۲۰۱۳/۰۳/۲٦ والمسجلة تحت الرقم: ١٤٣٦٥٧

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة :٣ الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء لحماية في:



إدارة العلامات التجارية الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

EAT 50596

وزارة الاقتصاد

التميمي و مشاركوه .AL TAMIMI & CO

بإسم : جونسون أند جونسون عنوانه: وان جونسون أند جونسون بلازا ، نيو برنزويك ، نيوجيرسي ، ٠٨٩٣٣ ، الولايات المتحدة الأمريكية.

المسجلة تحت الرقم: ١٤٢٢٥٦ بتاريخ: ٢٠١١/١٢/٠٤

حماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء لحماية في: ٢٠٢٠/٠٥/١٠

صورة العلامة



الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

المودعة تحت رقم: ١٤١٢٨٧ بتاريخ: ٢٠١٠/٠٤/١٥ باسم: عرين الشرق والغرب (ش.ذ.م.م).

قسسم العلامات التجساريا



بطلب لتجديد تسجيل العلامة التجارية:

هذا ويجوز تجديد الحماية لمدد أخرى متتالية كل منها عشر سنوات وفقا للأوضاع





تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد بزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام لساعة 6:00 مساءا يوم الاربعاء 1/2020/04 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده اندوس للاعلانات ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي:















































العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2018/8287

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

سعر التقييم

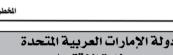


إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

لكترونيات

المغطر اليها الأولى : شركة نويسيز (ش.م.ح) ويمثلها قانونا سانديا راجاجوبال اشات ا ابونى مينون والمخطر اليه الثاني

الزامهما بدفع المبلغ المستحق له



تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك:

طلاء الشفاه، مواد ملمعة للشفاه، أقنعة تجميلية، رموش مستعارة، مستحضرات تجميل، أقلام

العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ أصدار هذا الإعلان لور

خدمات تقديم الأطعمة و المشروبات.





إخسطار عدلي ـ الرقم: 2020/454 . جوده توفيق علي بصفته وكيلا عن المحامية / إنـجى نبيل محمود بصفتها وكيلة

الثالث شقه 304 (شركة بلوفاليو للتجارة العامه) هاتف رقم : 043858902

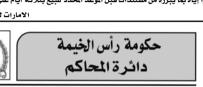
برقم 2018/1850 استئناف الشارقة والقضية رقم 487 لسنة 2017 جزاء الحمرية والمعارض فيها برقم 2018/3 معارضة الحمرية

تجميلية، مستحضرات تجميل الحواجب، مساحيق مكياج، أصباغ تجميلية، مستحضرات

الاشتراطات:

العدد ۱۲۸۹۲ بتاریخ ۲۰۲۰/۳/۲۵ تنفيد رقم 2019/10350

ضده الصوت العذب للتجارة و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :



بإسم: يبوو سيتي لانلي تريدنج كور، ال تي دي. صورة العلامة: الموطن : بيلدنج سي-601، بييوان رود 350،



بييوان ستريت، ييوو، زهيجيانج، الصين وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 3



إدارة العلامات التجارية



دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢ علن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل/ الرقيم للملكية الفكرية. (Al Raqeem Intellectual Property) طلب لتسجيل العلامة التجارية :

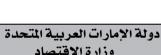
إدارة العلامات التجارية

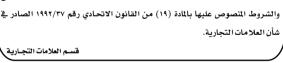
KEYONE

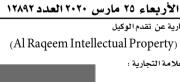
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٢٥ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٩٢

عشر سنوات أخرى اعتبارا من تاريخ الإيداع ٢٠١٠/٤/١٢ وحتى تاريخ انتهاء الحماية في





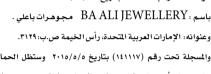




سعر التقييم الوصف 82,020 مكائن طباعه

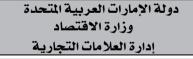






قسم العلامات التجاريا

والمسجلة تحت رقم (١٣٠٤٠٠) بتاريخ ٢٠١٠/٤/١٥ وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة مشر سنوات أخرى اعتبارا من تاريخ الإيداع ٢٠١٠/٤/١٥ وحتى تاريخ انتهاء الحماية في



المودعة تحترقم: ١٤١٢٨٨ بتاريخ: ٢٠١٠/٠٤/١٥ باسم: عرين الشرق والغرب (ش.ذ.م.م). وعنوانه: الإمارات العربية المتحدة، دبي ص.ب: ١٦٩٣.



عنوانه: أوجلاند هاوس، ص.ب. ٣٠٩، جورج تاون، جراند كايمان، كيه واي ١-١١٠٤، جزر كايمان.

على من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال ٣٠ يوما من تاريخ اصدار هذا الإعلان. دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

صورة العلامة EGYPTIAN FLORAL

> نموذج إعلان النشرعن التجديد علن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / لمالك: التميمي ومشاركوه نشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: للودعة بالرقم: ١٤٢٢٥٦

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : ٢١

متى تاريخ: ٢٠٣٠/٠٥/١٠

. . صف العلامة: العلامة عبارة عن كلمة LUX بطريقة وخط مميزة باللغة الإنجليزية.

REACH ECO-GREEN





الأسطورة 1: التوصيل بالكهرباء طوال

في تقريرها الذي نشرته مجلة (ريدرز دايجست) الأميركية، قالت الكاتبة ماريسا لاليبرت إن التكنولوجيا الذكية تمنع الهاتف من مواصلة الشحن بمجرد اكتمال الشحن بالكامل. وحسب سيرجيو فلوريس، وهو مهندس الإلكترونيات ي شركة سامسونغ، فإنه في حال انخفاض شحن البطارية مرة أخرى إلى نقطة معينة في الوقت الذي لا تزال فيه موصولة بالكهرباء، فإن الهاتف يدرك متى يبدأ الشحن مرة أخرى.

الأسطورة 2: الوضع الموفر للطاقة

ذكرت الكاتبة أن إبقاء هاتفك في الوضع الموفر للطاقة بعد شحنه لن يضر برمجة الهاتف، ولكنه قد يؤدي إلى تجربة رديئة للمستخدم. من جهته، أوضيح براد نيكولز، وهو فني في شركة (ستاي موبايل) لخدمات الصيانة، أن (الهواتف قد صممت لتكون مبهرة بالفعل

وتمنحك تجربة رائعة، ولكن عندما تضعهاي السوضسع الموفر للطاقة، فإنها تتخلص من كل الأشبياء الزائدة عن الحاجة، وقد تجعل إضساءة شاشة الهاتف منخفضة الرؤية صعبة، وقد تلاحظ أن الصوت ليس عاليا كما

> الأسطورة 3: الأمن في منفذ الشحن العام

إن استخدام منفذ عام قد يعرض

معلوماتك الشخصية للخطر، على عكس مقبس الكهرباء الخاص بك الذي تقوم بتوصيل الشاحن به، فإن هذه الأسلاك التي تشاهدها في المطاعم والمطارات تنشئ مسارا سهلا لنقل البيانات. في هذا السياق، قالت إيضا فيلاسكيز، الرئيسة التنفيذية ومديرة مركز موارد سرقة الهوية، إن (من المحتمل أن

يتمكن المخترقون من الوصول إلى أي شيء في

من الأفضل شحن بطارية أيون الليثيوم في هاتفك، بما في ذلك رسائل البريد الإلكتروني والنصوص والصور. وفي حال كنت مضطرا إلى هاتفك قبل أن تنفد طاقتها تماما. وحسب شحن هاتفك في الأماكن العامة، فإن الشاحن فلوريس فإن (هذا النوع من البطاريات يفقد المحمول يعد خيارا أكثر أمانا). مستوى سعته الكاملة عند نفاد الشحن، وبالتالي عند إعادة شحنها، فإنها لا تعود إلى

الأسيطورة 4: شحن الهاتف الجديد

أوردت الكاتبة أن الهاتف الجديد يحتوي على بعض الطاقة، لذلك لن يؤثر استخدامه على دورة حياته على المدى الطويل. والسبب الوحيد الذي يدفع بعض المصنعين لاقتراح شحنه أولا قبل استعماله هو ترك انطباع أولي جيد. بحلول الوقت الذي يصل فيه الهاتف الجديد إلى يديك، تكون الاختبارات وعملية التصنيع قد استنزفت بالفعل ما يصل إلى نصف طاقة البطارية. حيال هذا الشأن، أورد نيكولز أنه (في أغلب الأحيان تهدف هذه التوصيات إلى جعل المستخدمين يشعرون كأنهم يحصلون على

الجهاز بالجودة التي وعدوا بها). الأستطورة 5:

الهاتث

أفادوا بأن حذف تطبيقات فيسبوك من الهاتف ساعد بقية التطبيقات على العمل بسرعة أكبر بنسبة 15%، كما وفر 20% من عمر بطارية

المستوى نفسه الذي كانت عليه في البداية).

الأسطورة 6: التطبيقات لا تستهلك طاقة

ذكرت الكاتبة أنه يمكن لتطبيق واحد فقط

أن يستهلك قدرا كبيرا من طاقة بطارية

هاتفك. ولعل أبرز مثال عن هذه التطبيقات

هو فيسبوك، حيث أكد نيكولز أن (هذا التطبيق

يبحث باستمرار عن الرسائل وتحديثات

الحالة). كما أن بعض مستخدمي أندرويد

الأسطورة 7: لا جدوى من إيقاف تشغيل

بينت الكاتبة أن إعادة ضبط هاتفك قد يساعد في الحفاظ على البطارية. لكن معظم الأشخاص لا يغلقون التطبيقات تماما عند الانتهاء من استخدامها، لذلك تبقى مفعلة. قد لا يستخدم كل تطبيق الكثير من الطاقة، ولكن كلما زاد استهلاكها قصر عمر البطارية. بعبارة أخرى، إذا كنت معتادا على ترك التطبيقات مفتوحة، فقم بإعادة ضبط هاتفك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمنع التطبيقات من

امتصاص الطاقة.

الأسبطورة 8: لا لهاتف أثناء شحنه لا تتردد في فتح التطبيقات أو

تلقي المكالمات أثناء شحن هاتفك.

المستخدمة أثناء شحن الهاتف تختلف عن تلك التي تستخدمها البطارية عادة، ولكن تكون نتائج الدوائر الكهربائية وأداؤها هي نفسها دائما)؛ فإن هناك تحذيرا واحدا ينبغي الانتباه إليه؛ وهو أن التطبيقات المفتوحة تستخدم الطاقة أثناء شحن الهاتف، مما يعني أن الشحن سيستغرق وقتا أطول، لذلك إذا كنت بحاجة إلى شحن كامل بسرعة، فينبغي عليك عدم العبث

الأسيطورة 9: ينبغي أن أدخير المال من خلال شراء شاحن مقلد

نوهت الكاتبة إلى أن شراء شاحن مقلد عن علامة تجارية معروفة قد يتسبب في تلف بطارية هاتفك. وقد أوضح نيكولز أن (أجهزة الشحن الرخيصة لا تملك بالضرورة المعايير المعمول بها لشحن هاتفك باستمرار بالطاقة المطلوبة. وقد يتسبب تقلب الجهد الكهربائي في إتلاف منفذ الشاحن، وحتى إتلاف البطارية. لذلك إن أفضل رهان لك هو التمسك بالمنتجات المعتمدة من قبل الشركة المصنعة).

الأسطورة 10: لا فائدة من النقر على

تجدر الإشارة إلى أن فصل هاتفك عن جهاز الكمبيوتر الخاص بك دون النقر على عبارة (إخراج) قد يؤدي إلى تلف ملفاتك. من جانبه، قال نيكولزإنه (في حال نزعت الهاتف من الحاسوب قبل نقل الصور أو البيانات، فقد يؤدي إلغاء توصيلها إلى تعطيل هذا الاتصال بسرعة). وقد ينتهي بك الأمر مع ملفات تالفة أو امتناع هاتفك من إجراء نسخ احتياطي كامل.

الأسطورة 11: البحث عن شبكة واي-فاي يقتل البطارية

أفادت الكاتبة بأن البحث عن شبكة واي-فاي يستهلك الطاقة، ولكن ليس بالقدر الذي يمكن ملاحظته. عندما يبدا هاتفك في البحث عن شبة واي-فاي، فإنه يبحث عن إشارات من نقاط الوصول ويرسل إشاراته الخاصة لإعلامها بوجوده في المكان نفسه، لكن هذا لا يعنى أنك بحاجة إلى إيقاف تشغيل شبكة واي-فاي في كل مرة تغادر فيها المنزل.





5 برامج لكافحة الفيروسات لعام 2020

بينما أصبحت البرامج الضارة ومحاولات قرصنة معلوماتك الشخصية أكثر تقدما تطورت على نحو مماثل البرامج المصممة لحمايتك، ولا تقتصر أهمية تلك البرامج على مكافحة الفيروسات، بل تشمل أيضا مكافحة البرامج الخبيثة والخداع الإلكتروني وغيرذلك. ويذكر موقع (آي جي إن) الأميركي خمسة برامج مكافحة فيروسات يعدها الأفضل في هذا

المجال، وهي:

ویب روت سیکیور أني ویر

بحسب الموقع، يعد برنامج (ويب روت سيكيور أني وير) أفضل برامج مكافحة الفيروسات والخيار الأنسب لسبب واحد بسيط هو أنه يجري عمليات مسح بوتيرة أسرع من كل البرامج التي وقع اختبارها وبفارق كبير.

وبما أن البرنامج قائم على السحابة فإنه لا يحتاج إلى تحديث نفسه، وبمجرد تثبيته فإنه يستحوذ على ميغابايت واحد من مساحة الجهاز، لكنه أثبت فعالية كبيرة حيث أحرز 10/10 في اختبار البرامج الضارة.

ووفقا للموقع، فقد كان البرنامج أيضا واحدا من بين أفضل البرامج التي اختبرت لمكافحة الخداع الإلكتروني وبرنامج الفدية. ويأتي مع البرنامج أيضا ملحق إضافي مجاني للمتصفح يساعد في منع الولوج إلى المواقع الضارة، كما أن لديه

الكثير من عناصر التحكم المتقدمة أيضا. أما السلبية الوحيدة فتكمن في أن طبيعة البرنامج القائمة

على السحابة تعني أنه يعمل فقط عندما تكون متصلا بالإنترنت، ولكن إذا لم تكن متصلا به فلن تكون بحاجة



إلى أن تحمي نفسك من الفيروسات.

كاسبرسكي

أوضح الموقع أن برنامج (كاسبرسكي) يقوم بالعديد من الأمور على نحو جيد وبعض الأمور الأخرى على نحو جيد جدا، وهو سهل الاستخدام، وأداؤه العام ممتاز. ويوفر هذا البرنامج لوحة المفاتيح على الشاشة كخيار أيضا، وعلى الرغم من أنه أعلى سعرا من العديد من

معاصريه فإنك تحصل في المقابل على ترخيص لتثبيته على ثلاثة أجهزة، لذا تعكس قيمته مقدار الحماية التي يقدمها من الدرجة الأولى.

بیت دیفیندر

يعد برنامج (بيت ديفيندر) -بحسب الموقع- خيارا رائعا، لأنه يعمل على نظام المرشد الآلي معظم الوقت، وهو غير مزعج للغاية ويوفر حماية كبيرة بسعر تنافسي جدا. وعلى عكس معظم البرامج التي تغطي جهازا واحدا فقط للاشتراك الأساسي، يتيح برنامج (بيت ديفيندر) تثبيته على ما يصل إلى خمسة أجهزة، بما في ذلك (آي أو أس)،

ويوفر البرنامج مجموعة من الميزات الإضافية المفيدة، مثل الحماية من الخداع الإلكتروني وإتلاف الملفات وإدارة كلمات المرور والحماية من برامج الفدية والمراقبة الأبوية

سوفوس هوم بريميوم

وأندرويد وماك أيضا.



لدى هذا البرنامج الكثير من المميزات التي ستجعلك تريند مايكرو لأمن الإنترنت تحبه، فبمقابل 50 دولارا يحمي هذا البرنامج ما يصل إلى برنامج (تريند مايكرو لأمن الإنترنت) عبارة عن مجموعة 10 أجهزة من كل محاولة يمكن تخيلها تقريبا لتعريض برامج فعالة وسهلة الاستخدام يمكنها حماية منزلك

وتتيح تنبيهات البريد الإلكتروني معرفة وقت حدوث أمر

كما تضيف المراقبة الأبوية طبقة من الحماية كنواة أساسية أو مخففة مثلما تريد من أجل ضمان سلامة الأطفال على

بالكامل من التهديدات عبر الإنترنت. ويعد هذا البرنامج رائعا للحماية من الخداع الإلكتروني والبرامج الضارة، ناهيك عن أنه يتضمن حماية مضمنة لبرامج الفدية والمراقبة الأبوية أيضا، وتعد ميزات أمان الشبكات الاجتماعية الخاصة به موضع ترحيب حتى إن لم



لاعادتها الى حالتها الصحية

وصفات طبيعية للعناية بجمال اضافرك

نصائح للعناية بالأظافر الهشة وإعادتها إلي حالتها الصحية وذات مظهر رائع وقوي .

- إستخدام الزيوت النباتية . وذلك بتدليك أظافرك بها فهذا يعمل علي تقويتها .

- إستخدام البيكنج صودا لنظيف أظافرك وتنعيمها .وذلك بغمس فرشاة الأظافر في البيكنج صودا ثم تنظيف أظافرك

وضع القليل من الملح في الماء الفاتر. ثم نقع أصابعك في هذه المياه لبعض من الوقت .ثم مسحها وتنظيفها ووضع كريم الترطيب عليها . ويمكنك أيضاً القيام بنفس الخطوات مع إضافة زيت شجرة الشاي من أجل تحقيق أفضل نتائج.

- عمل خليط من قطرات زيت الزيتون وعصير الليمون مع معلقة كبيرة من العسل ،ثم وضع هذا الخليط علي أظافرك

، فهو يعمل علي علاج هشاشة الأظافر.

- دهن القليل من جيل الفازلين يومياً علي أظافرك قبل النوم وتركه طوال الليل على أظافرك.

- زيادة تناول كميات كثيرة من الفواكه والخضروات وذلك لعلاج الأظافر والحفاظ عليها صحية وذلك لأنها تحتوي على كميات كثيرة من فيتامين أ والحديد والكالسيوم وهي عناصر مفيدة جداً في النظام الغذائي.

- تناول أسماك السلمون والماكريل وغيرها من الأسماك التي تحتوي على الأحماض الدهنية التي تعتبر مفيدة جداً لتقوية

- إرتداء القفازات دائما لحماية يديك وخاصة عند القيام بالأعمال المنزلية وخاصة غسل الأطباق ويفضل إرتداء قفازات المطاط وذلك حتي تبقي يديك في مأمن عن المواد الخشنة. - تجنب كثرة إستخدام الأسيتون عند إزالة طلاء الأظافر فهو يعمل على سرعة إزالة الطبقة الرطبة على أظافرك

- الحفاظ على بقاء أظافرك في طول مناسب قصيرة نوعاً ما لأن الأظافر الطويلة تكون أكثر هشاشة وعرضة للكسرة بسهولة عن القصيرة.

فيما يلي أهم الطرق العناية بالأظافر

زيت الزيتون وسيلة ممتازة لعلاج الأظافر الضعيفة ويساعد

زيت الزيتون على ترطيب الأظافر كما أنه يساعد على إصلاح الأضرار وتنقية الأظافر والبشرة ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقوية الأظافر وجعلها صحية .

الطريقة :

تدليك أظافرك جيدا ببعض زيت الزيتون الدافئ والذي يشمل الجزء العلوي والسفلى من أظافرك والانتظار 15 دقيقة ، ثم غسله بالماء و القيام بذلك 2 أو 3 مرات يوميا . بدلا من ذلك مزج 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون الدافئ

و ملعقة صغيرة من عصير الليمون ووضع هذا المزيج على طافرك باستخدام قطعة من القطن وتركه حتى يجف ، ثم لبس زوج من القفازات القطنية وتكرار ذلك يوميا قبل الذهاب إلى الفراش، وفي الصباح الباكر، وشطفه بالماء الدافئ.

الشاي الاخضر يمكن أن يجعل أظافرك قوية وصحية لأنه غنى بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد على منع هشاشة الأظافر و كذلك تعزيز صحتها وفي نفس الوقت الشاي الأخضر يساعد على التخلص من إصفرار الأظافر.

2. الشاي الأخضر:

تحضير فنجان من الشاي الأخضر وتركه حتى يبرد و نقع أظافرك فيه لمدة 10 إلى 15 دقيقة ، مرتين في الأسبوع . - بدلا من ذلك، وإعداد خليط مكون من 2 ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر، وقليل من الملح وبضع قطرات من زيت جنين القمح و نقع أظافرك في هذا الخليط لمدة 5 دقائق ، ثم مسحه بقطعة قماش جافة و تكرار هذا الإجراء مرتين في الأسبوع. - يمكن أيضا مزج بضع قطرات من الزيت العطري للشاي الأخضر مع زيت جوز الهند أو هلام الصبار وتدليك أظافرك بهذا الخليط مرة أو مرتين في الأسبوع.

3. زيت شجرة الشاي:

زيت شجرة الشاي هو عنصر يمكن أن يساعد على إصلاح وتقوية الأظافر التالفة ، حيث أن له خصائص مطهرة تساعد على منع وعلاج الالتهابات الفطرية التي غالبا ما تكون سبب في الأظافر الضعيفة والهشة ، كما يمكن أن تساعد على التخلص من الندبات التي توجد في الأظافر.

- وضع بضع قطرات من زيت شجرة الشاي في وعاء صغير من الماء الدافئ، و نقع أظافرك في هذا الحل لمدة 3 دقائق، وتكرار ذلك بضع مرات في الأسبوع . - بدلا من ذلك، يتم تحضير خليط مكون من نصف ملعقة

صغيرة من زيت فيتامين ${
m E}$ أو زيت الجوجوبا و ${
m 4}$ أو 5 قطرات من زيت شجرة الشاي

- ووضع هذا الجل على أظافرك وتدليكها بلطف لبضع دقائق وتركها حتى تجف، ثم شطفها بالماء الفاتر. و القيام بذلك مرة واحدة في الأسبوع.

4. بذور الكتان :

يمكن لبذور الكتان أن تجعل أظافرك أقوى والمغذيات الدقيقة في بذور الكتان مثل الفيتامينات B، و المغنيسيوم، و البوتاسيوم، و الليسيثين والزنك والبروتين ضرورية لصحة الأظافر وبالإضافة إلى ذلك تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 اللازمة لأظافر صحية .

الطريقة :

- فرك بعض زيت بدور الكتان على أظافرك وتدليكها بلطف لبضع دقائق قبل الذهاب إلى الفراش وارتداء قفازات للاحتفاظ بالرطوية .

- أيضًا يمكن اضافة بنور الكتان الى نظامك الغذائي - و يمكن إضافة 2 ملعقة طعام من بذور الكتان إلى الحبوب

5. زيت فيتامين E ،

فيتامين ${f E}$ هو علاج جيد لأظافر قوية وصحية لأن له خصائص مرطبة تساعد في الحفاظ على أظافرك رطبة

الطريقة :

- فتح كبسولة فيتامين ${f E}$ لاستخراج الزيت .

وضع الزيت على أظافرك وتدليكها بلطف لبضع دقائق. - تكرار ذلك يوميا قبل الذهاب إلى الفراش لبضعة أسابيع. - لفوائد إضافية ، أخذ كبسولات فيتامين ${f E}$ عبر الفم بعد استشارة الطبيب.

6. خل التفاح :

خل التفاح يحتوي على العديد من المواد الغذائية المختلفة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد التي تعزز صحة الأظافر بالإضافة إلى ذلك طبيعته الحامضية تعالج الفطريات التي تصيب الأظافر.

الطريقة :

- خلط كميات متساوية من خل التفاح والماء في وعاء صغير نقع أظافرك في هذا الحل لمدة 5 إلى 10 دقائق ، يكرر مرة واحدة يوميا لبضعة أسابيع.

- ثمة خيار آخر هو مزج ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء وشربه 3 مرات في اليوم.

7. تدليك أظاف ك :

تدليك الأظافر طريقة سهلة وفعالة من حيث التكلفة للحصول على أظافر قوية وجميلة كما أن التدليك يحسن الدورة الدموية ، مما يجعل أظافرك أقوى وأكثر صحة و يمكن استخدام لوسيون الترطيب ، أو كريم الأظافر، أو زيت اللوز أو زيت جوز الهند للتدليك و الحفاظ على رطوبة

الطريقة :

- وضع المنتج الذي تختاره على كل ظفر. - تدليكه بلطف 10 دقائق .

- ي صباح اليوم التالي غسل أظافرك بالماء الدافئ .

- اتباع هذا العلاج يوميا لعدة أسابيع.

- لبس قفازات من القطن والذهاب الى النوم.

8. البيوتين:

-للتمتع بأظافر قوية وجميلة عليك زيادة تناول البيوتين وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء يساعد على بناء الأظافر وتقليل تعرضها للتكسر و من ناحية أخرى، نقص البيوتين

يؤدي إلى هشاشة الأظافر وجفافها وتكسرها. تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبيوتين، مثل السلمون والنذرة والجزر وصفار البيض، والحبوب المدعمة، وفول الصويا والعدس، والفول السوداني، والبطاطا الحلوة واللوز

يمكنك أيضا تناول مكملات البيوتين لتقوية الأظافر الضعيفة ولكن عليك استشار طبيبك عن الجرعة الصحيحة

للحصول على أظافر قوية وصحية ، يقترح الخبراء زيادة كمية البروتين التي تتناولها وذلك لأن الأظافر مكونه من الكيراتين وهو نوع من البروتين لذلك فإن الأطعمة البروتينة أساس لتوفير لبنات صحية لنمو أظافر قوية و من ناحية أخرى فإن نقص البروتين يمكن أن يسبب ظهور بقع بيضاء على الأظافر وجعلها ضعيفة .

تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين في النظام الغذائي مثل الدجاج، والبيض، واللحوم الخالية من الدهن، الألبان

قليلة الدسم، المكسرات والمأكولات البحرية، وفول الصويا، الكينوا، والفاصوليا، والتوفو. يمكنك أيضا شرب مشروب البروتين أو إضافة مسحوق

البروتين لكوب من الحليب ولكن قبل اخذ أي بروتين يجب عليك استشارة الطبيب.

نصائح إضافية:

- التحلي بالصبر لانه لا يمكن التخلص من الأظافر الضعيفة والهشة في يوم واحد و إتاحة الوقت لأظافرك لاسترداد صحتها.

- البدء في تناول الأطعمة الصحية في كثير من الأحيان .



تجنب التقاط الأشيياء والأسطح الصلبة بأظافرك. - التوقف عن قضم أظافرك. - تجفيف أظافر الرجلين واليدين جيدا بعد السباحة أو الاستحمام والتأكد من وضع مرطب. - وضع المانيكير وعمل والباديكير مرة واحدة في الشهر على الأقل للحفاظ على أظافر صحية وقوية . - علاج الأظافر عن طريق وصفة الثوم الثوم علاج فعال للعديد من مشاكل الأظافر كالتشقق، التكسر،

ليس هناك أي شك أن عمليات تجميل الأظافر تساعدك في الحصول علي أظافر صحية وأنيقة وذات شكل أنوثي

. ولكن ليست دائما هذه العمليات مفيدة ، فهي أحياناً قد تسبب بعض الأضرار للأظافر أو حتي نقل أي عدوي

عن طريق الأطافر. وتعد هشاشة الأظافر أحد المشاكل التي تعاني منها العديد من النساء. ويرغبن في حل تلك

المشكلة في أسرع وقت ممكن . فبعض النساء بعد التردد علي صالون تجميل الأظافر قد تجد أن أظافرها هشة .

وذلك قد يرجع تكرار إستخدام المزيلات الصناعية القوية لطلاء الأظافر إليكم نصائح لأمكانية علاج الاظافر

الهشة فالأظافر الهشة تتعرض للكسر بسهولة جداً . وذلك لأنها تفتقر المرونة والترطيب. والأظافر الصحية

تكون ذات طبقة غطاء سميكة وتميل إلي ان تأخذ شكل المنحي عندما تنمو فترة طويلة .ويجب أن تنتبهي أن

الأظافر الهشة قد تؤدي إلي بعض الأمراض.

الأظافر والأظافر الصناعية .

الكيميائية القاسية.

الهشاشة، والتقشر، كما يستخدم كمطهر ضد الجراثيم والبكتيريا لذلك يعالج الالتهابات الفطرية بواسطة الثوم يمكن تحضير مقوي رائع للأظافر، يتميز عن المقويات

التجارية بفعاليته، وبكونه آمن وليس له آثار جانبية ضارة؛ لخلوه من الكحول والمواد الكيميائية. كيفية تحضير خلطة مقوي الثوم للأظافر ليساعد على

المكونات: - فصان من الثوم.

تطويل الأظافر

ملعقتان من زيت القرنفل أو زيت الزيتون. - القليل من الفازلين.



- ضيفي زيت القرنفل أو زيت الزيتون للثوم المفروم.

ضعي السائل في زجاجة بلاستيكية محكمة الغلق.

- ضعى القليل من مقوي الثوم على قطع قطن نظيفة.

- قومى بمسح أظافرك بهذه القطنة برفق.

- بستمر الخلط مدة 5-10 دقائق، أو حتى يتحول الخليط

اخلطى المكونات جيدًا بشوكة أو بالخلاط.

- ضيفي القليل من الفازلين.

لسائل كريمي ناعم.

طريقة الاستخدام:





<u>تالحونم</u>

لا أستطيع مشاهدة أدواري للتعلم من أخطائي

مريم الغشت؛ نست من أنصار الارتجال

استطاعت أن تترك أثرا في نفوس المشاهدين بما قدمته من أدوار، خصوصا في دور (عالية) بمسلسل (الأنسة فرح)، فرغم قلة مشاهدها فيه، لكنها منحت الجمهور الضحك والبهجة، كما حظيت بإعجاب الجمهور في مسلسل (لا تطفئ الشمس)، رغم وجود الكثير من المثلات ذوات الحضور الطاغي. عن دورها في (الأنسة فرح) كيف جهزت له، جديدها، كان مع المثلة الشابة

> ما رأيك في شخصية (الدكتورة شخصية موجودة في الواقع، لكن لا يتم تناولها كثيرا في الدراما والسينما، لأنها طبيبة، ويفترضأن تكون أكثر اتزانا وعقلانية، لكنهاي حقيقة الأمر مثل الطفلة أو المراهقة إذ لم تكبر عقلياً، أي ليست ناضجة بما

- نعم كثيراً، قالت لى الفنانة أسماء أبو

اليزيد (أخيرًا وجدتي دورا يشبهك)، أنا

مثل (عالية) في طفولتها، قدمت حلقة

كاملة في الإذاعة عن الأشياء الصغيرة

التافهة التي لا يستطيع أحد الحديث

عنها، تلقيت العديد من الإتصالات من

أشخاص جال في ذهنهم نفس الأسئلة

التافهة، لكن الخجل منعهم من السؤال

بشكل علني، كما تلقيت اتصالا من

حبه له أمامهم.

شخص قال لي أنه ينتظر موعد

نوم أبنائه حتى يشاهد الكارتون،

لأنه لا يستطيع الإفصاح عن

يخ حياتك؟

• هل أثرت شخصيتها

أثناء التصوير

بشخصية

مشتتة الفكر والاختيار، يسهل إبهارها مثل الأطفال، كما جسدتها في مسلسل (الآنسة فرح). أنصار الارتجال. • هل تشبهك في الواقع؟

• هل خشيت من تقديم الكوميديا؟ أرى إن الكوميديا امتحان صعب، بل قد تكون الأصعب بين باقي أنواع التمثيل، شاهدت منذ فترة بعيدة أحد اللقاءات لمثل كوميدي أجنبي شهير يقول (إن أهم ما في الكوميديا إن الممثل يقدمه بشكل جدي ويشعر من داخله بجدية ما يقوله حتى يستطيع أضحاك المشاهدين، وإن لم يصدق الممثل شعوره سيكون استخفافا وليس ضحكا وقد يضحك المشاهد على ضحكات الممثل وليس على الموقف نفسه)، لذلك حرصت على تصديق (عالية) وفهمها حتى أستطيع تأديتها. • هل شاهدت النسخة الأجنبية من

مسلسل تم تمصيره؟ - لم أفكر يوما في إمكانية تمصير المسلسل، فالفكرة جريئة جدا، في العموم لا أحب مشاهدة الأعمال الأصلية التي اقتبس العمل منها، حتى أثناء التحضير

لسلسل (لا تطفئ الشمس)، لم أعد مشاهدة الفيلم الذي كنت شاهدته أثناء طفولتي. • هل ساعدت الكوميديا

- بالتأكيد، قضية المسلسل الرئيسية مهمة وشائكة، في المطلق إذا

(عالية)، ما أن انتهينا منه حتى بدأت أمارس حياتي بشكل عادي، عدت إلى نفسي مرة أخرى.

مريم الخشت، هذا الحوار:

• هل سبق وتأثرت بشخصية قمت

- شخصية (نبيلة) في مسلسل (ليالي أوجيني)، تأثرت بها، كنت أكثر ملاحظة للأخطاء وأغضب بشكل أسرع، أحد طباع شخصيتها، عكس طبيعتي.

• هل ارتجلت بعض المواقف في دور

- نعم، لكنني لا أستطيع التذكر، لأنه بعد قراءة المشاهد وقبل التصوير نعقد اجتماعا لمناقشة الحلقات، قد نرتجل بعض المواقف ويتم تثبيتها، لكنه ليس ارتجالا أثناء التصوير، فأنا لست من

نعم، لكن منذ فترة بعيدة في أول عرض له، أحببت شخصية (لويزا) في النسخة الأجنبية، لكننى لم أفكر مطلقًا في اعادة

مشاهدتها أثناء التحضير لها حتى لا أتأثر بها بشكل غير واعي أو أقلدها. • هل جال في بالك أنك يوما تمثلين في محمد هنيدي ومنى زكي رغم إن تجربة

في طرح قضية المسلسل بشكل أفضل؟

أراد أحسد لفت انتباه ا لاً شخا ص

لضكرة معين

جدید شیرین

أو توعية الجمهور لأمر معين، فلابد من طرحها بشكل كوميدي حتى يتقبلها، بالأخص إذا كانت الرسالة معقدة، على سبيل المثال كان من المستحيل أداء مشهد المواجهة بين (فرح) وخطيبها في مسلسل

(الآنسة فرح) في مسلسل درامي، كان رد فعل الخطيب سيأخذ منحى آخر، لكن عندما طرح بشكل كوميدي تقبل الجمهور الفكرة وناقشها، فالكوميديا مثل رسوم الكاريكاتير تضخم الأمور وهو

ما تم في المسلسل. • هل تتابعين أعمالك أثناء عرضها؟ - لا، إنه أمر إلى حد ما نرجسي، لا أستطيع مشاهدة أدواري للتعلم من أخطائي، فقد حضرت للشخصية بشكل جيد، يوجد مخرج يرى الأمور بزاوية أكبر ويمتلك الرؤية الكاملة للعمل، فإذا وافق على

عند عرضه. • كيف تقييمين أعمالك إذا لم تشاهدي

الأداء فلا حاجة لمتابعة العمل مرة أخرى

- عن طريق ردود فعل الجمهور، صناع العمل، وزملائي، كما لا أتابع الحلقات المعروضة أثناء تصويري لحلقات أخرى خشية عدم التركيز، لكن يمكن مشاهدة المسلسل بعد فترة طويلة من عرضه، حاليا يمكنني متابعة (ليالي أوجيني) و (لا تطفئ الشمس).

• كيف ساعدك الدوبلاج على أداء أدوارهم التمثيلية؟

- الدوبلاج ساعدني بشكل كبير جداً، مطلوب من الممثل في هذا اللون من الفن، إيصال الأحاسيس بالصوت فقط، بل وفي الكثير من الأحيان مرتبطة بتعبيرات وجه ليس وجهي، كما ساعدني في اللغة العربية ومخارج الحروف، الدوبلاج يكشف طاقة غير طبيعية بالإنسان، مثل منى في الدوبلاج ليست مشهورة رغم انها مثلت دورا في فيلم (اتلانتس)، كانت أكثر

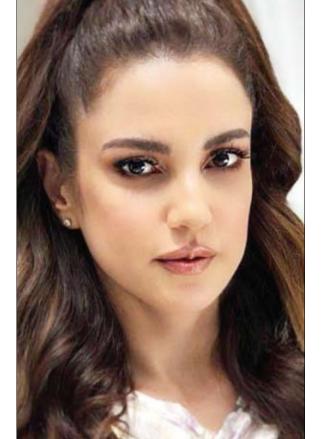
من رائعة من وجهة نظري. • هل يوجد عمل للأطفال أو دوبلاج

- قد أقدم عملا للأطفال قريبا، ما زلت في مرحلة التفكير، أما الدوبلاج فلا يوجد منذ فترة

طويلة. • ما رأيك في فيلم (الفارس والأميرة)؟ سعيدة جدا بخروج العمل إلى النور بعد

قرابة العشرين عاما، سعيدة أيضا لأن والدتى كتبت كلمات احدى الأغنيات به وتقوم بكتابة النسخة الإنكليزية له.

• ما مشروعاتك المقبلة؟ - أصبور حاليا الجزء الثاني من مسلسل (الآنسة فرح).



درة بطلة الجزء الثاني من مسلسل (الحرملك 2)

تواصل الفنانة درة، تصوير دورها في مسلسل "الحرملك 2"، الذي من المقرر أن تخوض به السباق الرمضاني 2020، ويشاركها البطولة النجوم جمال سليمان، سامر المصري، باسم ياخور، احمد فهمي وهبة نور، ومن تأليف سليمان عبد العزيز وإخراج تامر إسحاق. وتجسد درة دور البطولة النسائية المطلقة، من خلال شخصية "حنّة"

التي قلبت الأحداث رأسًا على عقب في الجزء الأولُ عندما انتقمت من قمر واسترجعت الخان، حيث تلعب أحداث الجزء الثاني بشكل أساسي على وتر الاستغلال، وحصد الفرص، بطرق شرعية وأخرى ملتوية.

يذكر أن "الحرملك 2" مسلسل سُوري لبناني، وهو عمل تاريخي يحكي عن الحقبة التي كان يعيش فيها العثمانيين، وتتطرق أحداث الجزء الثاني للعديد من التفاصيل التاريخية ومنها خلع السلطان عبد العزيز وإفلاس الدولة العثمانية، واستغلال الفرص بطرق غير شرعية.



شیرین عبد الوهاب إلی السينما بـ(حبيبي)

شيرين كانت وكأنها معتكفة عن الغناء، وعلمنا أنها تعيش هذه الأيام إلى وتتحضر لإصدار جديد غنائي، لكن هذا لا يمنعها من العودة بعد حوالي 20 عاماً إلى السينما حيث كان آخر فيلم مثّلته مع أحمد حلمي بعنوان "ميدو مشاكل" ونال انتقادات واسعة، وأدّت قبل سنوات قليلة بطولة مسلسل "طريقي" الذي لاقى صدى إيجابياً من قبل المتابعين والمنتجين.

إلى ذلك، علمنا أن أزمة شيرين ومنعها من الغناء في القاهرة ستحل قريبا بعدما جرت مفاوضات بين المقرّبين من شيرين وبين نقابة الفنانين ليُرفع الحظر عنها، في الوقت نفسه أكدت معلومات خاصة أنها تحاول دائماً أن تكون في بلدها

برفقة زوجها بعيدا عن المزايدات والمشاكل، لكن القرارات الحاسمة تصدر لأسباب بسيطة جداً ولا تدخل في إطار القصد الذي يوحي به المتربِّصون لتصريحاتها كما حصل في قضية النيل وغيرها من سبق لسان تتمتع به صاحبة "آه يا ليل"، ما يجعلها محط







مواد غذائية غنية بالبروتينات تحرق الدهون يعلم كل من يريد أن يحافظ على رشاقة جسمه، أن البيض يعتبر أفضل مادة غذائية متوازنة تحتوي على المواد المغذية الضبرورية لبناء

واستنادا إلى الاستنتاج الذي توصل اليه علماء جامعة ميشيغان الأمريكية، الذي يفيد بأن تناول الأغذية الغنية ببروتين سيسترين، تساعد على تخفيض الوزن بفعالية، لأنها تحفز عملية حرق

ولهذا السبب يتناول الرياضيون البيض بكميات

من مكملات غذائية أساسها هذا البروتين. ولكن اتضح مؤخرا وجود بدائل غذائية تحتوي على نسبة عالية من البروتين أكثر من البيض. وأول هذه المواد هي بذور اليقطين، حيث تحتوي

كبيرة وفي فترات الاستراحة يتناولون مشروبات

100 غرام منها على 24 غرام بروتين وفي 100 غرام من الفول السوداني 25 غراما من البروتين، وفي نفس الكمية من اللوز 20 غراما من البروتين وفي رقائق الصويا 40 غراما. وللمقارنة، تحتوي البيضة الواحدة على 13

وليس نباتى كما في المواد المذكورة أعلاه. لذلك لكي لا نحرم الجسم من الأحماض الأمينية يجب تناول صدر الدجاج مع البيض، الذي ربعه من البروتين وكذلك جبن بارميزان الذي تحتوي 100 غرام منه على 38 غرام بروتين. وهذا التنوع في النظام الغذائي هو أكثر فائدة للجسم من تناول البيض بكميات كبيرة. مع العلم أن الإنسان يحتاج يوميا إلى 80 غرام من

غراما من البروتين، ولكن من أصل حيواني،

الأناناس

أوضسح الموقع الطبى الأمريكي ์ "Health" المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناسس من المغنيات القوية

التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما

يعملان على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة

ولفتوا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على بطء عملية الهضم وتطيل الشعور بالامتلاء.



- من أول من صنع الكعك ؟
 - -هم القدماء المصريين
- من أول من استعمل الساعة اليدوية ؟ -هم الجنود البريطانيين.
 - من بنى حدائق بابل المعلقة ؟
 - هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
 - من أول من عرف السيرك ؟
- -هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة ؟
 - هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طوابع البريد ؟

مساحة لللويه

-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا



الدكتورة كريستينا آدامز تطرح الآلاف من الأقنعة التي تبرع بها أعضاء المجتمع بعد أن أصبح منزلها موقعًا للتبرع بحكم الواقع، أثناء تفشي فيروس كرونا في سياتل، واشنطن. رويترز

5 أطعمة تخفض الكولسترول أهمها الكمون وبذور الكينوا

هل سئمت من إخبارك بتناول الشوفان والمكسرات وفول الصويا لخفض الكولسترول؟ هل تعتقد أنه يجب أن تكون هناك أطعمة أخرى لخفض الكوليسترول؟ إذا عليك معرفة أن هناك بالفعل الكثير من الأطعمة التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

فوفقاً لموقع طبي بريطاني، دعمت الأبحاث قدرات خفض الكوليسترول في عدد من الأطعمة الضريدة وغير المتوقعة، لذلك فكر في إضافة الأطعمة الخمسة المدرجة هنا إلى نظامك الغذائي ومشاهدة انخفاض الكوليسترول في الدم.

1- الكيوي :إذا كنت بحاجة إلى خفض الدهون الثلاثية الخاصة بك ، الكيوي هو ثمرة بالنسبة لك، حيث إن واحدة من الكيوي فقط في الأسبوع يقلل بشكل كبير من الدهون الثلاثية ، ولكن أكثر هو الأفضل. وفي إحدى الدراسات، ثبت أن اثنين أو ثلاثة من الكيوي في اليوم يقللون بشكل كبير من الدهون الثلاثية بنسبة 15% لدى المشاركين من البشر

ويحتوى الكيوي على نسبة عالية جدًا من فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) والبوليفينول ، كما يوفر فوائد أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، فهو يزيد بشكل كبير من نسبة الكوليسترول الحيد في الدم ويقلل من ميل الدم إلى التجلط.

2- عصير أخضر :إذا كنت لم تجرب عصيرًا طازجًا يحتوي على مزيج من الفواكه والخضار الورقية الخضراء، فيجب عليك! العصير الأخضر الطازج ذو مذاق لذيذ ، ويخفض الكوليسترول في الدم.

كلما كان العصير أعذب وأكثر اخضرارًا ، قد تكون نتائجه أفضل، فقم بتضمين الشمر أو الكرفس والزنجبيل والخضروات الخضراء الصليبية على الأقل ، مثل اللفت ، في المزيج الخاص بك للحصول على قدر أكبر من العصير الذي يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

3-الكيمتشي:الكيمتشي يمكنه خفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار بنسبة 8% إلى 10% ، وليس ذلك فحسب ، يساعد الكيمتشي على تقليل الدهون في الجسم ونسبة السكر في الدم ، وضغط الدم.

4-الكينوا :الشوفان ليس الحبوب الكاملة التي تحارب الكوليسترول، لكن الكينوا عبارة عن حبوب قديمة وعالية البروتين وخالية من الجلوتين ، وقد انفجرت شعبيتها مؤخرًا.

تشير الدراسات الأولية إلى أن إضافة الكينوا إلى نظامك الغذائي يخفض

نسبة الكوليسترول بشكل ملحوظ. 5- الكمون : فقط نصف ملعقة صغيرة في اليوم من هذا التوابل اللذيذ يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، حيث كشفت دراسة حديثة

شملت 88 امرأة مصابة بالوزن الزائد أو السمنة أن 3 جرامات (حوالي

نصف ملعقة صغيرة) من مسحوق الكمون تقلل من الكولسترول،

هل تعلم

- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجرابه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف
- أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف. • هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيوض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الثدية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحياناً فوق الـ50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشيوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.

وردة وعازف المزمار

كثيراً ما مشى ابراهيم عبر شوارع البلدة وهو يمسك مزمارا ويعزف عليه ألحانه الجميلة فيبتسم له الناس ويلتف حوله الاطفال وربما سمعنا بعض تغريد الطيور يصاحبه.. في صباح كان جميلا رائعا خرج الاطفال يلعبون ويضحكون ويجرون هنا وهناك حتى داخل الغابة الجميلة كنا نسمع اصواتهم وضحكاتهم وعندما حان موعد الغداء عاد الجميع الا وردة.. اين وردة، من رأى وردة.. تلك الجميلة اين تكون لم تعرف امها او تسمع اجابة فقد اجاب الجميع بانهم لم يروا وردة منذ الصباح فقد تفرقوا عند الغابة ولم تظهر مرة اخرى.. خرج الجميع كبارا وصغارا للبحث عن وردة قبل ان يحل الظلام وقد حزن الجميع لغياب تلك الطفلة الرقيقة واخذ الجميع ينادي- عند الغابة وعند النهر وعند سفح الجبل لكن اين وردة؟. وجاء ابراهيم بمزماره الجميل القوي ودخل الغابة وسار يمشى واصدقاءه وهو يعزف الحانه الجميلة ويقول لو سمعتها وردة ستنادي علي

مر وقت طويل اصاب الجميع القلق فيه قبل ان يسمع ابراهيم صوتا ضعيفا يأتيه من بعيد فيسير تجاهه ويعزف ويعزف ويستمع حتى اقترب الصوت اكثر وبالفعل كانت وردة بصوتها الصغير الرقيق لكنه متعب، لقد وقعت في حضره لاحد الصيادين وبدلاً من ان تصطاد الحضرة حيوانا صغيراً اصطادت وردة.

تعاون الجميع في اخراجها وحملها إلى امها والحمد لله فقد كانت الحفرة لينه ومليئة بالطين فلم تصب ورده بأذى لكنها اصيبت بالخوف والذعر الذي زال مع سماعها صوت المزمار وقالت عندما سمعت صوت المزمار عاد الي الامل وردت لي روحي ..كم اعشق صوته حتى ولو كان داخل حفرة من الطين.