

شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع جمعية الشرطة النسائية الإماراتية



سعد مينا: الممثل الجيد لا يخفي نفسه



العنى الزمني .. عدم القدرة على التعرف على كيفية مرور الوقت

## عظمة لإنسان عمرها 40 ألف عام

اكتشفت مجموعة من العلماء عظمة تعود لطفل من نوع الإنسان العاقل داخل كهف في فرنسا. وكان يُعتقد أن البشر البدائيين وحدهم من أقاموا في الكهف قبل أكثر من 40 ألف عام، مما يوفر معطيات جديدة عن العلاقات بين البشر المعاصرين الأوائل في أوروبا الغربية وأسلافهم القدامى المتقرضين. وشكل هذا الاكتشاف مفاجأة للمتخصص بعلم الإنسان القديم برونو مسوراي، وهو مدير الأبحاث في المركز الوطني للبحوث العلمية الذي قاد دراسة نُشرت أخيراً في مجلة "نيتشر ساينتيفك ريبورتس". وكان هذا المتخصص في إنسان النياندرتال أو الإنسان البدائي، وهو سلالة بشرية منقرضة سكنت أوراسيا قبل فترة طويلة من وصول الإنسان العاقل، يعمل على جرد الحضريات البشرية المكتشفة بين عامي 1949 و1963 في بورغونيه داخل كهف رين في أرسى سور كور الفرنسية. ووفق الموقع الذي اكتشفه عالم الآثار أندريه لوروا-غوران، مجموعة غنية من الأدوات والبقايا البشرية المنسوبة إلى النياندرتال والمرتبطة بالثقافة المسماة شاتيلبيرونيان (Châtelperronien) التي كانت سائدة قبل 45000 إلى 41000 سنة تقريباً قبل عصرنا. وخلال مراجعة المتحجرات الـ64 المحفوظة في المتحف الوطني لصور ما قبل التاريخ في لي زيزي في دوردوني، عثر برونو مسوراي على عظمة لا تشبه أي عظمة أخرى، هي عبارة عن قطعة من الحوض العلوي لطفل حديث الولادة حجمها مماثل لعملة 2 يورو.

## جدارية مثيرة تخبي نفة في طي النسيان

ما إن تدب قدمك مبنى الركاب بصالة رقم 3، بمطار أندريا غاندي في العاصمة الهندية، حتى تخطف أصابع اليد المعلقة أنظارك إلى رحلة من الفضول. فهي ليست فقط لوحة فنية انتصبت في جدارية نحاسية، أو حركات قد تأخذ الكثيرين إلى أبعد من معنى، بل مثلها مثل كل الإيماءات البشرية، تحمل في كل يد قصة ورمزية، وحتى شفاء من كل عليل. الجدارية مصممة على شكل إيماءات مبررة باليد.

## 11 علامة بعضها عجيب تدل على أنك أكثر ذكاءً مما تدرك!

تبين أن البعض لا يمتلكون دائماً فكرة جيدة عن مدى ذكائهم، ففي أغلب الأحيان، يبالغ البعض في تقدير ذكائهم، ولكن يمكن أيضاً أن يذهب الأمر في الاتجاه الآخر، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "Ideapod". من المحتمل جداً أن يكون الشخص أكثر ذكاءً مما يدرك. وإذا كان الأمر كذلك، فإن هناك بعض العلامات التي يمكن أن تكشف عن مدى ذكاء الشخص، حتى لو كان الشخص نفسه لا يثق بذلك:

1. تعلم أنك لا تعلم إن هناك صواباً وحققة فيما كتبه ويليام شكسبير: "الرجل الحكيم يعرف أنه أحمق". كشفت دراسة أجراها الباحثان ديفيد دانينغ وجاستن كروغر في عام 1999 حول إدراك الناس لذكائهم، أن الأشخاص ذوي الفهم المحدود لموضوع معقد غالباً ما يميلون إلى المبالغة في تقدير فهمهم. ومن ناحية أخرى، فإنه مع نمو فهم الأشخاص لموضوع ما، انخفض هذا التقييم الذاتي لدى معرفتهم به. وبعبارة بسيطة، إنه كلما زاد قدر معرفة الأشخاص عن موضوع ما، أدركوا أن هناك ما يجب معرفته أكثر. فإذا كنت تدرك أن هناك الكثير مما لا تعرفه، فمن المحتمل أنك ذكي جداً. إنها مفارقة، لكنها مدعومة بالعلم الحقيقي.
2. تعلم القراءة مبكراً في العديد من النواحي، إن القراءة هي بمثابة اختراع لتعزيز الذكاء. ففي نهاية المطاف، إن هناك سبباً يجعل بعض أجيال الأشخاص في العالم يعرفون بالقراءة النهمين. ولكن اتضح أن الأمر لا يتعلق فقط بكمية القراءة، بل بمدى التفكير في تعلم القراءة أيضاً. فحسب دراسة، نُشرت نتائجها في عام 2014، ما يقرب من 2000 مجموعة من التوائم المتطابقة، ووجدت أن التوائم التي تعلم القراءة لأول مرة كان أداءه أفضل في اختبارات الذكاء في وقت لاحق من الحياة.
3. التفكير بشأن المستقبل إن الفلق المفرط بشأن المستقبل يمكن أن يكون علامة على العديد من الاضطرابات النفسية، من الفلق إلى الوسواس القهري. ومن ناحية أخرى، فإن التفكير في المستقبل يمكن أن يكون علامة على الذكاء العالي. أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الفلق يكون أداءهم أفضل أيضاً في الاختبارات المعرفية والاستدلالية. إن المشكلة هي أن العقل القوي يحتاج إلى شيء للتركيز عليه. وكما يشير عالم النفس إدوارد سيلبي، فمن المنطقي التفكير في المستقبل والتخطيط للأحداث غير المتوقعة. ولكن بمجرد الانتهاء من وضع الخطط، عليك أن تجد شيئاً آخر للتفكير فيه قبل أن يتحول التخطيط الحكيم إلى اجترار ضار.
4. حس دعابة جيد يمكن أن تكون القدرة على إلقاء نكتة دليلاً آخر على الذكاء المتقدم، حيث توصلت دراسة إلى أن الأشخاص
5. ميزة الفضول توصلت دراسة، أجريت عام 2022، إلى وجود علاقة قوية بين فضول الأطفال وذكائهم وتحصيلهم الأكاديمي. يحتاج العقل الذكي إلى إبقاء نفسه مشغولاً، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الفضول لمعرفة المزيد عن العالم، مما يزيد من ذكاء الشخص بشكل أكبر.
6. السهر لوقت متأخر ينصح الخبراء والعلماء طوال الوقت بأهمية الخلود إلى النوم مبكراً والاستيقاظ في الصباح الباكر. لكن توجد أدلة تشير إلى أن أولئك الذين يسهرون لوقت متأخر هم في الواقع أكثر ذكاءً من الأشخاص الذين يستيقظون مبكراً. توصلت دراسة، نُشرت نتائجها عام 2009، إلى أن الأشخاص الذين يسهرون لوقت متأخر غالباً ما يكونون أكثر ذكاءً من أولئك الذين ينامون مبكراً. ربما يرجع السبب في ذلك إلى أن الأشخاص الأذكى أقل عرضة للافتتاح للمعايير المجتمعية، وأكثر عرضة للاحتفاظ بساعات عمل غريبة إذا كان ذلك يناسبهم بشكل أفضل.
7. قدر أقل من الجهد لا يميل الأشخاص الأذكى إلى العمل بجديّة طوال الوقت في المدرسة أو في الحياة. وفي الوقت نفسه، كون الشخص ذكياً يمكن أن يجعل الأمور أسهل في كثير من الأحيان. وينطبق الأمر بشكل خاص على الساعي الأكاديمية والمهن القائمة على المعرفة. إن الأشخاص الأذكى يراعون في العثور على أفضل طريقة للقيام بالأشياء، مما يعني أنهم غالباً ما يبدو أنهم يبذلون مجهوداً أقل من الآخرين.
8. الاعتناء بالذات أظهرت دراسة، نُشرت في عام 2006، أن الأشخاص أصحاب مؤشر كتلة جسم المرتفع، سجلوا درجات أقل في الاختبارات المعرفية. مما يعني أن الأشخاص الذين يعتنون بأنفسهم ويحافظون على وزن صحي ومناسب هم أكثر ذكاءً من المتوسط.

## دليل على السرطان والإيدز.. علامات تظهر في الفم أحذرنا جيداً

يعتبر الفم أحد أهم الأعضاء التي تعكس الحالة الصحية للجسم حيث أن بعض العلامات التي تظهر عليه قد تدل على وجود أمراض خطيرة مثل السرطان وفيروس نقص المناعة البشرية "الإيدز". فيروس نقص المناعة البشرية: قد يكون وجود قرحة على الشفتين أو داخل الخد أو على اللثة علامة على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. يهاجم الفيروس جهاز المناعة في الجسم وفي حالات نادرة يمكن أن يؤدي إلى مرض الإيدز إذا أصيبت دفاعات الجسم الذاتية بالشلل لدرجة أن حياة المريض تصبح معرضة للخطر. لا يوجد علاج حالياً لفيروس نقص المناعة البشرية، ولكن هناك أدوية فعالة جداً تمكن معظم المصابين بالفيروس من العيش حياة طويلة وصحية، بشرط اكتشافه مبكراً. مرض السكري: مرض السكري هو مرض خطير يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. وتشمل الأعراض الشائعة الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد، وفقدان الوزن والتعب. لكن وجود رائحة نفس "فاكهية" ينتج عن تحول نسب السكر العالية إلى طعم الحموضة يمكن أن يكون أيضاً علامة على المرض. أمراض اللثة: يمكن أن يكون تزييف اللثة أو تورمها أو احمرارها علامة على مرض اللثة. ولا يؤدي المرض إلى فقدان الأسنان فحسب، بل هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى أن المرض مرتبط بحالات تهدد الحياة مثل الخرف وأمراض القلب.

## تجارب كورية لاستخراج الوقود من المياه

تجارب واعدة تدعمها حكومة كوريا الجنوبية تهدف لاستخراج الهيدروجين وتوليد الكهرباء من المياه بكفاءة أعلى وتكلفة أقل، بغرض استخدامه كوقود بدلاً من الوقود الأحفوري الملوث للبيئة، ما قد يمثل ثورة في مجال الطاقة بالعالم. التجربة تقوم على محاكاة عملية التمثيل الضوئي التي يقوم بها النبات لفصل جزيئات المياه إلى أكسجين وهيدروجين حيث يستخدم الأخير في مجالات عدة مرتبطة بالطاقة. يشارك في التجارب على هذه العملية الدكتور مصطفى عفيفي حسن (36 عاماً) وهو أستاذ مساعد بكلية العلوم جامعة الوادي الجديد، وباحث ما بعد الدكتوراة في معهد جوانجو للعلوم والتكنولوجيا بكوريا الجنوبية. عفيفي أكد لسكاي نيوز عربية أن الفكرة تبنتها جامعة جوانجو، ثم دعمتها الحكومة الكورية ماليًا بعد طلب تقدم به مشرف المجموعة البحثية بهذا الغرض. وأوضح عفيفي أن آلية العمل لإنتاج الهيدروجين تكمن في الآتي: استخدام مادة شبه موصلة للتيار الكهربائي كقطب في الخلية الكهروضوئية بهدف فصل جزيئات الماء إلى أكسجين وهيدروجين. عند إنتاج الهيدروجين وتوليد الكهرباء يتم تخزينه، ثم استخدامه كوقود بدلاً من الفحم أو البنزين في تشغيل المصانع وكوقود للسيارات وتدفئة البيوت ومجالات أخرى.

## تزايد الطلب على رحلات تحت الماء

رغم النهاية المأساوية للغواصة "تيتان"، ذكرت تقارير أن الإقبال على الرحلات الاستكشافية تحت الماء وعلى السطح يتزايد بشكل غير مسبق. وفي 18 يونيو-حزيران الماضي، انقطع الاتصال بالغواصة "تيتان"، بعد خروجها في رحلة لاستكشاف بقايا حطام السفينة "تيتانيك" في قاع المحيط الأطلنطي. وتبين لاحقاً انفجار الغواصة في قاع المحيط، ومصراع طاقمها المكون من 5 أشخاص، في واحدة من أكثر الحوادث التي حظيت باهتمام أكبر وسائل الإعلام العالمية. ومؤخراً، كشفت تقارير عالمية عن أن الرحلات الاستكشافية تحت الماء وعلى السطح سجلت إقبالاً كبيراً، رغم تكاليفها الباهظة، إذ بلغت قيمة تذكرة رحلة "تيتان" الأخيرة نحو 250 ألف دولار. وذكرت صحيفة "تليجراف" البريطانية، أن موناكو أعلنت مؤخرًا أنه رغم مأساة الغواصة "تيتان"، إلا أنها ستستضيف حدثاً مهماً لليخوت بقيمة 3 مليارات جنيه إسترليني في أواخر الشهر الجاري.

## لهذا السبب.. الصاروخ الجبار ممنوع من الانطلاق للفضاء

سيظل أقوى صاروخ تم إنشاؤه على الإطلاق، "ستارشيب"، المطور من "سبايس إكس" للرحلات إلى القمر والمريخ، على الأرض ريثما تجري الشركة عشرات التجارب التي طلبتها الهيئة الناظمة الأمريكية الجمعة، بعد أكثر من 4 أشهر من انفجاره أثناء الطيران. وقالت إدارة الطيران الفدرالية ("إف آيه آيه")، وهي الوكالة الأمريكية المشرفة على الطيران، بعد أشهر من عمليات التدقيق، إن من الضروري إجراء 63 تغييراً، بما يشمل استحداث أجزاء جديدة "لتجنب التسربات والحرائق"، وتصحيح عناصر في منصة الإطلاق وإجراء المزيد من الاختبارات. في 20 أبريل، فُجرت فرق "سبايس إكس" الصاروخ عمداً في سماء تكساس، بعد 4 دقائق من إقلاع خطأ شهد فشلاً في انفصال الصاروخ وتعطل محركات عدة. وتسببت كرة النار في سحابة من الغبار سقطت على بلدة تبعد كيلومترات عدة. لكن رئيس الشركة إيلون ماسك هنا رغم كل شيء فرقه، مبدياً الأمل في أن يسمح هذا الفشل باستخلاص العبر للمرات المقبلة. لكن سرعان ما فُتح تحقيق من جانب الهيئة الناظمة، المتهمه هي الأخرى من جمعيات بعدم بذل جهود كافية لضمان حماية البيئة. وأشارت الهيئة الأمريكية الناظمة للفضاء الجوي إلى أن تحقيق إدارة الطيران الفدرالية اكتمل، لكن استئناف الرحلات الجوية ليس وشيكاً في بوكا تشيكا، حيث مقر قاعدة سبايس إكس في تكساس.

## النوم يقلل السلوك الاندفاعي لدى الطفل

زوم تضيف خاصية الذكاء الاصطناعي إلى الحادثات

طورت منصة مؤتمرات الفيديو عبر الإنترنت زوم خاصية جديدة تستخدم تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي التوليدي بهدف زيادة قدرات النصص وخدماتها بدرجة كبيرة، في ظل تراجع شعبيتها منذ احسار جانحة فيروس كورونا التي أدت إلى انتشار المنصة وغيرها من المنصات المماثلة نتيجة التوسع في العمل من المنزل أو عن بعد. وقالت شركة زوم إن الخاصية الجديدة التي تحمل اسم "زوم آيه.آي كومبينون" ستكون مجانية للمستخدمين في خدمة المنصة مدفوعة الثمن. وقالت زوم إن العملاء يمكنهم توقع ظهور الخاصية الجديدة على واجهة المستخدم للمنصة قريباً جداً، حيث ستوجد ضمن قوائم "تيم شات" و"ميتنغ فون" و"إيميل" و"وايت بورد" إلى جانب وجود خصائص إضافية في "رود ماب". وسيتم توفير بعض الخصائص الجديدة فوراً، في حين سيتم توفير الأخرى خلال الشهور المقبلة.

وقالت شركة زوم إن الخاصية الجديدة التي تحمل اسم "زوم آيه.آي كومبينون" ستكون مجانية للمستخدمين في خدمة المنصة مدفوعة الثمن. وقالت زوم إن العملاء يمكنهم توقع ظهور الخاصية الجديدة على واجهة المستخدم للمنصة قريباً جداً، حيث ستوجد ضمن قوائم "تيم شات" و"ميتنغ فون" و"إيميل" و"وايت بورد" إلى جانب وجود خصائص إضافية في "رود ماب". وسيتم توفير بعض الخصائص الجديدة فوراً، في حين سيتم توفير الأخرى خلال الشهور المقبلة.

وقالت دراسة جديدة إن الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يساعد الأطفال على مكافحة آثار السلوكيات الاندفاعية، على مدار عامين، وعندما حصل الأطفال في نقاط زمنية معينة على أقل من 9 ساعات الموصى بها من النوم، أو استغرقوا أكثر من 30 دقيقة للنعاس. ووجدت النتائج ارتباطاً قوياً وبحسب "مديكال إكسبريس"، حل الباحثون بيانات من دراسة عن التنمية المعرفية لدماع السلوكيات، التصرف دون خطة، والمبحث عن الإثارة أو الأحاسيس، والافتقار إلى المثابرة. بين 9 و10 سنوات.

وقضت الدراسة مشاكل النوم، مثل الوقت الذي يستغرقه الفرد للنوم، وعدد ساعاته، والسلوكيات الاندفاعية، على مدار عامين، وعندما حصل الأطفال في نقاط زمنية معينة على أقل من 9 ساعات الموصى بها من النوم، أو استغرقوا أكثر من 30 دقيقة للنعاس. ووجدت النتائج ارتباطاً قوياً وبحسب "مديكال إكسبريس"، حل الباحثون بيانات من دراسة عن التنمية المعرفية لدماع السلوكيات، التصرف دون خطة، والمبحث عن الإثارة أو الأحاسيس، والافتقار إلى المثابرة. بين 9 و10 سنوات.



# منوعات الفكر 22



## معرض أبوظبي الدولي للصيد يُكرم أجمل وأفضل منصات العرض في دورته العشرين

•• أبوظبي- الفجر:

أعلن معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة 2023 عن نتائج مُسابقة أجمل وأفضل منصات العرض في دورته العشرين التي اختتمت مساء أول أمس ، ونظّمها نادي صقاري الإمارات خلال الفترة من 2 ولغاية 8 سبتمبر، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض.

وتهدف المسابقة لتحفيز الشركات والمعارضين على الابتكار والتميز، والترويج لهم في ذات الوقت من خلال حدث عالمي يُصنّف الأكبر من نوعه في الشرق الأوسط وأفريقيا، وتبسيط الضوء على منتجاتهم، ومتابعة جهود تعزيز مكانة المعرض وتطوير شكله العام ومحتواه، باعتباره ملتقى يجمع بين صناعة الصيد والهواة وقادة الصناعة والخبراء والمُشترين البارزين من جميع أنحاء العالم تحت سقف واحد. ويعتمد التقييم بشكل أساسي على تصميم وأسلوب العرض في الجناح، ومدى تعبيره عن مضمون القطاع الذي تتم المشاركة به. وذلك بالإضافة لجمالية الجناح المنصّة، ومدى فاعلية استقبال الزوار. وأيضاً صلة فكرة التصميم بالدورة العشرين لمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة، ومدى انعكاس ثيمة المعرض "استدامة وتراث.. بروح مُتجددة" من خلال هيئة الجناح ومحتوياته. بالإضافة إلى المظهر العام والتنظيم وسهولة الخدمات المُقدّمة للزوار، وغنى أنشطته وفعالياته.

وقام معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة لمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة 2023، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، في ختام فعاليات المعرض مساء يوم الجمعة الماضي بتكريم الفائزين في مُسابقة أجمل وأفضل منصات العرض في مختلف قطاعات المعرض، وشارك في التكريم السيد عمر فؤاد أحمد مدير المعرض عضو اللجنة العليا المنظمة ومدير المشاريع في نادي صقاري الإمارات.

وجاء مجلس أبوظبي الرياضي في المركز الأول ضمن مُسابقة أجمل منصّة عرض في قطاع الصقارة، وفي المركز الثاني شركة "كي اتش فالكون" الإماراتية، وفي الثالث محمية براري للصيد والمقناص. وفي قطاع الفروسيّة، جاءت المراكز



الثلاثة الأولى على الترتيب: جمعية الإمارات للخيول العربية، شرطة

أبوظبي، وشركة السكب للفروسيّة. أما في قطاع أسلحة مُعدّات الصيد والفروسيّة، فقد جاء في المركز الأول شركة تسليح، وفي المركز الثاني كراكال، وفي المركز الثالث شركة MP3.

واستطاع جناح هيئة تطوير محمية الإمام تركي بن عبدالله الملكية الحصول على المركز الأول في قطاع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي، كما برزت وتميّزت منصّة الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى لتحل في المركز الثاني، ونادي تراث الإمارات في المركز الثالث.

كما تميّز جناح أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة للمرة الثانية على التوالي في قطاع الفنون والحرف اليدوية، لتأتي في المركز الأول، ثم منصّة الفنان الإماراتي التشكيلي محمد الاستاد في المركز الثاني، وفي المركز الثالث جناح

البيطرية. وفي قطاع مركبات ومُعدّات الترفيه في الهواء الطلق، جاءت المراكز الثلاثة الأولى من نصيب شركات ARB emirates. Orion distribution، وبن حمودة، على التوالي.

يُذكر أنّ 1220 عارضا وعلامة تجارية مثلوا 65 دولة، منهم 640 عارضا محليا ودوليا و580 علامة تجارية عالمية، قد شاركوا في 11 قطاعا بالدورة العشرين من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة، وذلك على مساحة 65 ألف مترمربع.

أقيم المعرض برعاية رسمية من هيئة البيئة- أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث تم إقامة الحدث، الراعي الذهبي شركة SCHIWY الألمانية، راعي القطاع "كراكال"، وهيئة تطوير محمية الإمام تركي بن عبدالله الملكية، شريك صناعة السيارات ARB الإمارات، الشريك المصري بنك أبوظبي التجاري، وشريك الأنشطة متنوع الفرسان الرياضي الدولي، راعي منصّة العروض "سمارت ديزاين"، والهيئة الملكية راعي الفعاليات.

شارك في تقديم الدعم للحدث، كل من وزارة الداخلية، شرطة أبوظبي، لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، نادي تراث الإمارات، جمعية الإمارات للخيول العربية، غرفة أبوظبي، وغرفة التجارة البريطانية بأبوظبي، وشركاء الصناعة كل من صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة، الاتحاد العالمي للصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة، المؤسسة الأوروپية للصقارة والمحافظة على الطبيعة، اتحاد الإمارات للفروسيّة والسباق، معرض دبي الدولي للخيول، ومعرض The Game Fair في فرنسا، ومعرض JAGD & HUND بألمانيا، وغرف التجارة الأميركية في الإمارات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار مدرسة محمد بن زايد للصقارة وهراسة الصحراء، ومركز السلوقي العربي بأبوظبي، اتحاد الإمارات للقوس والسهم، أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، المجموعة العلمية المتقدمة، أكاديمية بوزيب، مؤسسة "إينبيكس-جودكو"، نادي طيخان للفروسيّة، ومدرسة فرسان عُمان لتدريب الفروسيّة.



حول التهاب المفاصل.. وتوعية المجتمع

## الخدمات الإنسانية تحفي باليوم العالمي للعلاج الطبيعي

•• الشارقة- الفجر:

تحت شعار "حول التهاب المفاصل"، احتضن مركز العلاج الطبيعي والوظيفي التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية باليوم العالمي للعلاج الطبيعي الصادر 8 سبتمبر من كل عام، بهدف التوعية والتعريف بالعلاج الطبيعي، ودوره المؤثر في حياة الأفراد والمجتمع.

ويهدف المناسبة أعد المركز "فيديو توعوي" حول تمارين الاستطالة ليستفيد منه موظفو المدينة الذين يعملون ساعات طويلة خلف المكاتب، كما أعد "فيديو توعوي" سيتم بثه لموظفي مؤسسات الشارقة لتلصق الهدف.

وصباح السبت 9 سبتمبر 2023، نظّم المركز في فرع مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية بخورفكان، بالتعاون مع جامعة الشارقة ومستشفى NMC ROYAL ندوة بعنوان:

"حول التهاب المفاصل" ترأستها الأستاذة نواف آل علي مسؤول مركز العلاج الطبيعي والوظيفي في المدينة، وتحدثت فيها البروفيسور فاطمة حجازي أستاذة في قسم العلاج الطبيعي بجامعة الشارقة، والدكتورة نسبية غانم اختصاصية المفاصل والروماتيزم في مستشفى NMC ROYAL. خلال الندوة، تمّ التعريف بالتهاب



جدير بالذكر أنّ مركز العلاج الطبيعي والوظيفي بدأ تقديم خدماته للأطفال من ذوي الإعاقة في مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية مع بداية الثمانينات من القرن الماضي



المصابين بالتهاب المفاصل، وهل الأطفال من ذوي الإعاقة معرضون لهذا المرض؟ وناقشت الندوة المؤشرات للكشف المبكر عن الإصابة بالتهاب المفاصل.

## شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع جمعية الشرطة النسائية الإماراتية

•• أبوظبي- الفجر:

وقعت القيادة العامة لشرطة أبوظبي مذكرة تفاهم مع جمعية الشرطة النسائية الإماراتية لتعزيز التعاون المشترك بين الجهتين في مجال دعم المرأة الإماراتية .

وقعت المذكرة العميد الدكتور خبير مريم أحمد القحطاني نائب مدير إدارة الجنائية بشرطة أبوظبي والعميد الدكتورة أمينة محمد البلوشي رئيسة جمعية الشرطة النسائية الإماراتية المدير الإقليمي للشرطة النسائية في الشرق الأوسط. ويتم بموجب المذكرة التعاون في تنظيم الدورات التدريبية والورش التوعوية التي تركز على الاهتمام بالمرأة والأسرة في المجتمع، وإقامة فعاليات مجتمعية بالتعاون مع مجالس أبوظبي والجهات المختصة في إمارة أبوظبي وإعداد البحوث والدراسات



التي تعنى بالمرأة والأسرة والمرتبطة بأمن وأمان المجتمع وتميّنهن والإسهام في رفع مستوى الوعي الاجتماعي للمرأة الإماراتية في مجالات السلك العسكري، والاحتراف بالعنصر النسائي في القيادة العامة لشرطة أبوظبي ممن كان لهم قصص بطولية أو قصص نجاح عبر تكريمهم في المؤتمرات والمناسبات المختلفة واي مجالات تعاون أخرى مستقبلا يتفق عليها الطرفان، ويكون من شأنها تحقيق الأهداف المشتركة. وأوضحت العميد دكتور خبير مريم أحمد القحطاني أنّ المذكرة تأتي تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة في التعاون والتنسيق المشترك بين الجهات الحكومية والمؤسسات الوطنية، بما يعزز التكامل وتحقيق الأهداف المشتركة مؤكدة أهمية تعزيز دور الشرطة النسائية في المجالات الاجتماعية والإسهام في تنمية القدرات والكفاءات، ودعم التوافق والتباين الاجتماعي لسلامة

النسيج الأسري والاجتماعي. وأكدت المقدم الدكتورة أمينة خميس البلوشي رئيسة جمعية الشرطة النسائية الإماراتية المدير الإقليمي للشرطة النسائية في الشرق الأوسط، أهمية الشراكة مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي، والسعي إلى تحقيق رؤية القيادة عبر تكاتف الجهود وتكاملها مع الشركاء الاستراتيجيين. وأضافت: إن المرأة الإماراتية تحظى بتقدير ودعم من القيادة الرشيدة، الذي انعكس إيجابياً في دعم الكوادر النسائية الشرطية في دولة الإمارات، وتعزيز تواجدها في العمل الشرطي، حتى أصبحت ريادية مُبادرة تشارك في صنع مستقبلها ومستقبل وطنها وتبوء المكانة اللائقة بها في المجتمع، وقدمت صورة مشرقة لوطنها في كافة المحافل المحلية والإقليمية والدولية، منمّنة رؤية الدولة المستقبلية في تحقيق التمكين الكامل للمرأة الإماراتية.



# منوعات الفكر 23



يجد كثيرون أنفسهم متأخرين دائماً عن مواعيد العمل أو اللقاء مع أحدهم، ولكن قد لا يكون هذا مدعاة للخلج لأنه قد يعني أنهم مصابون بحالة غير معروفة إلى حد ما.

هل تتأخر دائماً؟ .. ربما تعاني من حالة غير معروفة

## العمى الزمني . . عدم القدرة على التعرف على كيفية مرور الوقت



عندما تفعل شيئاً تجدته ممتعاً ويبدو أن الوقت يمر بسرعة. وأشارت سبيلمان إلى أنه "يمكن أن يؤدي التركيز المفرط إلى تصور مشوه للوقت، حيث قد تبدو الساعات مثل الدقائق أو العكس".

وعلى الجانب الآخر، يكون المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أكثر عرضة للشغف والاندفاع. ووفقاً لسبيلمان: "في هذه الحالة، يمكن أن ينحرف الأفراد عن مسارهم أو يفقدون التركيز على المهام الحساسة للوقت".

ويحدث هذا عندما تامل كثيراً ينتهي بك الأمر إلى فقدان المواعيد النهائية أو تضطر إلى إلغاء الخطط لإنجاز العمل. ولكن هناك عدة طرق تتبع لأولئك الذين يعانون من عمى الوقت إدارة الأعراض، وفقاً للدكتور سبيلمان. وتشمل:

1. استخدام الإشارات المرئية  
ابداً في استخدام أجهزة ضبط الوقت والإشارات والتقويمات.

وقالت سبيلمان: "سيساعد ذلك في خلق إحساس ملموس بمرور الوقت وتقديم تذكيرات بالمواعيد النهائية أو المهام المهمة".

2. تقسيم المهام إلى أجزاء أصغر  
جرب تحويل المهام

عندما يكون الشخص مصاباً بظاهرة غير معروفة تسمى العمى الزمني، فإنه يكون غير قادر على التعرف على كيفية مرور الوقت أو تقدير المدة التي سيستغرقها شيء ما، وفقاً للاستشارة النفسية الدكتورة بيكي سبيلمان.

ولذلك قد يجد نفسه مندفعاً إلى الحافلة في اللحظة الأخيرة، أو يفشل في الوفاء بالمواعيد النهائية، أو يفكر في مهمة ما تستغرق 30 دقيقة عادة، بينما هو في الواقع سيستغرق ضعفي المدة.

وتوضح الخبيرة النفسية أنه في حين أن الجميع سيختبرون هذا إلى حد ما طوال حياتهم، فإن العمى الزمني هو تصور منحرف مستمر للوقت.

وأضافت: "إنها ليست حالة طبية في كل رؤية، لكن الأطباء يستخدمونها كوسيلة للحديث عن مفهوم ضياع الوقت. وغالباً ما يرتبط عمى الوقت بحالات النمو العصبي مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)".

لكن هذا لا يعني أنه يجب أن يكون لديك اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لتجربة مشكلات إدارة الوقت.

وأوضحت أن عمى الوقت يمكن أن يحدث أحياناً عندما تعاني أدمغتنا من "خلل وظيفي تنفيذي". وهذا عندما يحدث شيء يعطل قدرة الدماغ على التحكم في الأفكار

والعواطف والسلوك وتنظيمها. وتابعت: "عندما يبدأ هذا بالحدوث، قد يكون من الصعب التخطيط للوقت أو تنظيمه أو إدارته".

ويرتبط كل من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وعمى الوقت عموماً بفرط التركيز، وهو عندما يكون الشخص مستغرقاً في مهمة

يمكنه ضبط كل شيء آخر. وقد تلاحظ هذا



3. وضع إجراءات وجدول زمنية واضحة  
قالت الدكتورة بيكي إن وضع إجراءات روتينية وجدول زمنية منتظمة يمكن أن يساعد في توفير الهيكل والاتساق ما يسهل إدارة الوقت والبقاء منظمًا.

4. اطلب الدعم  
ضع في اعتبارك العمل مع مدرب أو معالج أو مجموعة دعم متخصصة في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وهذا يمكن أن يساعدك على تعلم استراتيجيات إدارة الوقت بشكل فعال.

5. ممارسة الرعاية الذاتية وإدارة الإجهاد  
جرب الانخراط في الأنشطة التي تقلل التوتر، مثل التمارين واليقظة والتأمل.

6. اكتشاف الأدوية وخيارات العلاج  
أكدت الدكتورة سبيلمان على ضرورة استشارة أخصائي رعاية صحية لاستكشاف الأدوية أو خيارات العلاج التي يمكن أن تساعد في إدارة أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، بما في ذلك صعوبات إدارة الوقت.

## "تمرين شائع" أفضل من السباحة لمرضى ضغط الدم!

غالباً ما يكون المشي السريع أو ركوب الدراجة أو السباحة أمراً من أوامر الأطباء عندما يتعلق الأمر بارتفاع ضغط الدم.

لكن العلماء يقترحون الآن أن القيام بتمارين "اللوح الخشبي" (بلانك) أو "الجلوس في وضعية الاستناد على الحائط" هي الأفضل للمساعدة في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

الناتج. ومع ذلك، خلاصاً إلى الآتي: "شكل عام، يعد التدريب على التمارين المتساوي القياس هو الأسلوب الأكثر فاعلية في خفض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي. وتوفر هذه النتائج إطاراً شاملاً مدفوعاً بالبيانات لدعم تطوير توصيات وإرشادات تمرين جديدة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم الشرياني وعلاجه".

و2.50/4.08 مم زئبق بعد HIIT. وكشفت التحليلات الإضافية أن القرفصاء الجداري (متساوي القياس) والجري (الهوائي) هما أكثر التمارين الفردية فعالية لتقليل كلا مقياسي ضغط الدم، وفقاً للنتائج المنشورة في المجلة الطبية البريطانية. ويعترف الباحثون باختلافات بين المشاركين، وبأن العمليات الإحصائية والمنهجية وتدخلات التمرينات ربما أثرت على

تدخل تدريبي استمر أسبوعين أو أكثر على ضغط الدم أثناء الراحة. وتم تصنيفها على أنها تمارين هوائية ("كارديو")، وتمارين مقاومة ديناميكية، ومزيج من هذه التمارين، وتمارين HIIT، وتمارين متساوية القياس. ويتم التعبير عن ضغط الدم على أنه ضغط انقباضي، وهو الرقم العلوي الذي يمثل الضغط أثناء قيام القلب بدفع الدم للخارج، والضغط الانقباضي، وهو الرقم السفلي الذي يقيس الضغط بينما يرتاح قلبك.

وتم تعريف ضغط الدم الصحي أثناء الراحة على أنه قراءة أقل من 85/130 مم زئبق، ما قبل ارتفاع ضغط الدم مثل 90/140 مم زئبق، وارتفاع ضغط الدم 139/85-89 مم زئبق، وارتفاع ضغط الدم 149/90 مم زئبق أو أكثر.

ووجد تحليلهم لـ 270 تجربة بين عامي 1990 و2023 شارك فيها ما يقرب من 16000 مشارك، انخفاضاً كبيراً في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي أثناء الراحة بعد جميع فئات التمارين المختلفة.

ولكن لوحظ أكبر انخفاض في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي بعد التمارين متساوية القياس مع انخفاض 4/8.24 ملم زئبق، مقارنة بـ 2.54/6.04 ملم زئبق للتدريب المشترك، و3.04/4.55 ملم زئبق بعد التدريب على المقاومة الديناميكية، و2.53/4.49 ملم زئبق للأوروبيك،

ووجدت مراجعة للبيانات السريرية أنه على الرغم من أن التمارين الهوائية كانت مفيدة، إلا أن التمارين الثابتة المصممة لتدريب العضلات كان لها التأثير الأكبر. ويقول الباحثون إن النتائج تعني أن الوقت قد حان لمراجعة المبادئ التوجيهية الحالية لتمارين الوقاية والعلاج من ارتفاع ضغط الدم.

وتعمد التوصيات الحالية - مثل المشي والجري - إلى حد كبير على البيانات القديمة التي تستبعد الأشكال الأحدث من التمارين، مثل التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) والتمارين متساوية القياس.

وقام الباحثون في جامعة Canterbury Christ Church، كينت، بتحليل البيانات بحثاً عن التجارب السريرية التي أبلغت عن آثار





**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم ٠0002856/AJCHCICOMS2023 تجاري

إلى المدعي عليه : ابتسام فريد بابر غلام فريد بابر - مجهول محل الإقامة  
بالتفتين العربية والانجليزية

انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/9/18 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة  
عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى I  
) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها  
كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر  
في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه . حرر بتاريخ 2023/9/6  
مكتب الخدمات القضائية  
عبدالله خلفان التفتي

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الخليل تجارة الألبوم والزجاج ذ.م.م. هاني غسان ناصر  
إخطار دفع في القضية رقم 0003047/SHEXCIBOUNCE2023 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : الخليل تجارة الألبوم والزجاج ذ.م.م. - هاني غسان ناصر  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المتقذ المهذب  
لتجارة الألبوم والزجاج ذ.م.م. ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له  
المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : ٣٤٠٠٠٠٠  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما  
من تاريخ اعلانك/اعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة  
ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان بالنشر  
في المنازعة رقم: ٥٥٧/٢٠٢٣/٤٨٦ تعيين خبرة

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الرابعة رقم ٧٥٣  
موضوع المنازعة : المطالبة بتدب خبير متخصص مع الزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف والتعاب  
المحاماة وشؤون الحكم بالنفاذ بجلا كاتلة .

المتنازع: بيات ثابت  
عنوانه: امارة دبي - المراج العربية ميرامير ٢ - شارع ١ فيلا رقم ١ - هاتف رقم: ٥٥١٩٩٠١٩٩ -  
البريد الالكتروني: hlp@hlpawfirm.com - ٥٥١٩٩٠١٩٩

المطلوب اعلانه : ١- ركن التجوم للخدمات الفنية - صفته : متنازع ضده  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتدب خبير متخصص مع الزام  
المدعي عليه بالرسوم والمصاريف والتعاب المحاماة وشؤون الحكم بالنفاذ المجمل بلا كاتلة- وحددت  
لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٨ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت  
مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة  
قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**الإمارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
رقم: ١٨٤١/٢٠٢٣/٢٠٨ تنفيذ مدني

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتقذ ضده/١- عماد الدين احمد يوسف بارود - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/موسى لتأجير السيارات ذ.م.م  
قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقذ به  
وقدره (١١٥٨٩٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام  
بالضمان المذكور خلال ٧ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الشركة : المركز الدولي للاستشارات وتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 212 مؤسسه محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بورسعيد -  
هاتف : 042501521 فاكس : 042501522

بموجب هذا تعين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
اعلاه لتصفية جلفنت سيرفيسيس ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
2023/8/8 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/8/8 وعلى من لديه  
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين المركز الدولي للاستشارات وتدقيق  
الحسابات العنوان : مكتب رقم 212 مؤسسه محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب  
- بورسعيد - هاتف : 042501521 فاكس : 042501522 مصطلحاً معه كافة  
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جلفنت سيرفيسيس ذ.م.م  
العنوان : مكتب ملك سعيد محمد الكندي - الحميرية - بر دبي - الشكل القانوني : ذات  
مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 507071 رقم القيد بالسجل التجاري : 51555  
بموجب هذا تعين دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل  
التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
2023/8/8 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/8/8 وعلى من لديه  
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين المركز الدولي للاستشارات وتدقيق  
الحسابات العنوان : مكتب رقم 212 مؤسسه محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب  
- بورسعيد - هاتف : 042501521 فاكس : 042501522 مصطلحاً معه كافة  
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه تي ام ريم التعمي لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 3 مكتب ملك خليفه محمد الفعاص - ديرة - هور العنز شرق - هاتف :  
042517720 فاكس : 042517721

بموجب هذا تعين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
اعلاه لتصفية كينج سيدي تجارة الالكترونيات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ 2023/8/31 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
2023/8/31 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطلحاً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : كينج سيدي تجارة الالكترونيات ش.ذ.م.م  
العنوان : مكتب رقم 301 ملك غيث هامل خادم ال غيث القبيسي - المر - ديرة - الشكل  
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة :  
856447 رقم القيد بالسجل التجاري : 1980257 بموجب هذا تعين دائرة الاقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة  
اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/8/31 والموافق لدى كاتب العدل  
محاكم دبي بتاريخ 2023/8/31 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى  
المصفي المعين ايه تي ام ريم التعمي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 602  
ملك عبدالرحيم محمد الزعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : 042517720 فاكس :  
042517721 مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً  
من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عمر سالم محمد السويدي  
إخطار دفع في القضية رقم 0006539/SHEXCICIVS2023 مدني

إلى المحكوم عليه : عمر سالم محمد السويدي  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المتقذ:ابراهيم  
صبري محمد - الجنسية مصري ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له  
المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : ٦٨٠٠٠٠  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما  
من تاريخ اعلانك/اعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة  
ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
دعوة لحضور الاجتماع الثاني للجنة الخبرة

المعلن اليه: المتنازع ضدها الثانية/رواي كينج للأدارة التسيويية ذ.م.م  
بناء على تكليفنا من قبل محكمة دبي الوفرة لأعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا  
يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠٢٣/٩/١٢ في تمام الساعة الحادية عشر صباحا لعقد الاجتماع  
الثاني للجنة الخبرة عن بعد ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على  
الناوانين التالية: expert@alsharid.com - تليفون: ٠٤٥٥١٥٥٠٠٠  
لذا يطلب حضوركم أو من يمثلكم قانونا لحضور الاجتماع المذكورة مع ارسال كافة  
المستندات المتعلقة بالدعوى وعليكم مراجعة الخبير اولا بأول بشأن أية استفسارات  
وتتبعاً لطورات اجراءات تنفيذ المأمورية واستلام المستندات والتعقيب عليها.  
عن لجنة الخبرة  
الخبير/عبدالرحمن حسام الدين السيد محمد حسين شرف  
رقم القيد بجمارك دبي : ١٧٠

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : بي ان لمرجعة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 3 مكتب ملك خليفه محمد الفعاص - ديرة - هور العنز شرق - هاتف  
: ..... فاكس : .....

بموجب هذا تعين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
اعلاه لتصفية دريم وويل تجارة السلع بالجملة ذ.م.م وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ 2023/8/28 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
2023/8/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطلحاً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : دريم وويل تجارة السلع بالجملة ذ.م.م  
العنوان : مكتب رقم 05-2 مكتب مسمه محمد ابراهيم السويدي - المر - الشكل القانوني  
: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 1007837  
رقم القيد بالسجل التجاري : 1888939 بموجب هذا تعين دائرة الاقتصاد والسياحة في  
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/8/28 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ 2023/8/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
ان بي ان لمرجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 3 مكتب ملك خليفه محمد الفعاص -  
ديرة - هور العنز شرق - هاتف : ..... فاكس : ..... مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 00007643/SHEXCICIPOR2022 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : معتم بوشكي - مجهول محل الإقامة  
الزام المدعي عليها بان يؤدي لتدعية مبلغ وقدره (12.605) درهم عشر الف وستمئة  
وخمسة درهم والزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة .

انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/9/14 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 7) شخصيا أو  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها  
اعلاه - بوصفك مدعي عليه . حرر بتاريخ 2023/9/7  
مكتب الخدمات القضائية  
فاطمة يعقوب الرمسي

**الإمارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان بالنشر  
رقم الدعوى رقم: ٢٩١٥/٢٠٢٣ مدني

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ابيو تاجح - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : سزيون باويل بيتراشتيكت  
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي  
بمبلغ قدره (٤٠,١٥٠,٠٠٠) درهم اربعون مليون ومائة وخمسون الف درهم والرسوم  
والصرفات ومقابل اعاب المحاماة .

وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١١ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة  
التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما  
لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**الإمارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان بالنشر  
في المنازعة رقم: ٤٦١/٢٠٢٣/٧٢٢ نزاع محدد القيمة

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الرابعة رقم ٧٥٣  
موضوع المنازعة : المطالبة بـ ١٠٠٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة .  
المتنازع: داد لثفل بالتأشحات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - بورسعيد - بناية العويس - مكتب ١٠٧ -  
٥٩١٢٢٢٢٢٠

المطلوب اعلانه : ١- احمد علي فايز محمد - صفته : متنازع ضده  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بـ ١٠٠٠٠٠ درهم والرسوم  
والصراف ومقابل اعاب المحاماة- وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠٢٣/٩/١٢  
الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من  
يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل  
الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**الإمارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم: ٤١١/٢٠٢٣/٧٢٠ عقاري

المنظورة في: المارة الابتدائية العقارية الاولى رقم ٩١  
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٥٧٩,٥٨٨) درهم والرسوم والمصاريف والتعاب  
المحاماة والنفقة ١٨ من تاريخ سداد المبلغ في يونيو ٢٠٢١ وحتى السداد التام .  
المدعي: فهد العين سرفراز مهيل سيجا  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - للال الامارات الاولى - شارع ٣ - ميث فيلا ١٨ - ٥١٤١٤١٧٠  
ويعتله: حسن عبدالله محمد آل علي  
المطلوب اعلانه : ١- بيتر جلف للتطوير العقاري ش.ذ.م.م - صفته : مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٥٧٩,٥٨٨)  
درهم والرسوم والمصاريف والتعاب المحاماة والنفقة ١٨ من تاريخ سداد المبلغ في يونيو ٢٠٢١ وحتى السداد  
التام . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٨ الساعة ١٠:٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا  
فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة  
قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**دعوة الى اجتماع خبرة**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 00007643/SHEXCICIPOR2022 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : معتم بوشكي - مجهول محل الإقامة  
الزام المدعي عليها بان يؤدي لتدعية مبلغ وقدره (12.605) درهم عشر الف وستمئة  
وخمسة درهم والزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة .

انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/9/14 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 7) شخصيا أو  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها  
اعلاه - بوصفك مدعي عليه . حرر بتاريخ 2023/9/7  
مكتب الخدمات القضائية  
فاطمة يعقوب الرمسي

**حكومة راس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان بموعد جلسة إدارة دعوى بالنشر  
رقم الدعوى رقم: 2023/574/٢٠٢٣ ابتدائي تجاري

بناء على طلب مدعي / ارويكنس مكن لصناعة الخرسانة ذ.م.م - الجنسية  
الى مدعي عليه / كلايمكس للتجارة العامة ش.ذ.م.م - الجنسية  
فانت مكلف بالحضور امام شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد عنك في  
الساعة: 10:00 من يوم الجمعة الموافق: 2023/9/15 ، للاجابة على  
الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودقوع ، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو  
إرسال وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

مدير الدعوى

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في القضية رقم 0005071/SHEXCIDPMONEY2023 عرض وإيداع

إلى : رضا الشحات عزب أحمد - مجهول محل الإقامة امارة الشارقة - شارع التعاون بناية زليخة الطابق  
20 معلم بان المدعي (٤) مستودع الشارقة لتلاويبة ذ.م.م.العنوان/ محل الإقامة/ امارة الشارقة الختان  
المجاز 3 البرج الاول 12/2022 قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه لمطالبة بـ  
لذلك فالمطالبة لتتس من عدالة رئيس المحكمة المفرد: اولا قبول الطلب شكلا - ثانيا: عرض مبلغ (933)  
درهم تسلمة وثلاثة وثلاثين درهم - على المطلوب ضدها وايلات قبولها والرفض العرض - ثالثا: إصدار  
قرار بصرحة العرض وبراءة دعوتها من المبلغ موضوع الطلب - رابعا: الزام المدعي ضدها بالرسوم.  
بوكالة المحامي/ سالم خبيس البياحي  
لذا يتوجب عليكم الحضور امام الدائرة واول يوم الواحد العمالية البائرة الرابعة محكمة الشارقة الاتحادية  
صباح يوم الثلاثاء الموافق: 2023/9/19 الساعة 11:30 تقديم ما لديك من دفع ومستندات وفي حالة  
عدم حضوركم او رسال وكيل معتمد يتوجب عنكم فاق المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم

مكتب الخدمات القضائية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
محكمة الشارقة الاتحادية  
إعلان للحضور محكمة الشارقة الاتحادية  
في القضية رقم 00005124/SHEXCICIN2023

إلى المدعي عليه : فتحيه شعبان التويي ابراهيم الشندي بصفتها الشخصية وبصفتها مالكة  
ركن الشرق الاوسط للسقالات - عنوانه: امارة الشارقة - الصلحة صناعية الشارقة - خلف  
شارع الامارات ارض مسوره - مكتب ملك حسن محمد حسن بن الشيخ الزروعوي  
بناء على طلب المدعي/وايت آر ت لتصايات والتمويل ذ.م.م  
عنوانه: دبي - ديرة بورسعيد - بناية العويس - مكتب 107  
انت مكلف بالحضور أمام محكمة الشارقة الاتحادية بتاريخ: 2023/9/19 الساعة 09:00  
الكان :دائرة الأمور المستجيلة الثانية وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة  
المستندات وذلك شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ  
الاعلان للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه بوصفك مدعي عليه.

مكتب إدارة الدعوى  
حامد عبدالحميد

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة: اولد ليفي للأعمال الكهروميكانيكية  
رخصة رقم: CN 4094962 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة: اولد ليفي للأعمال الكهروميكانيكية  
رخصة رقم: CN 2934683 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة: اولد ليفي للأعمال الكهروميكانيكية  
رخصة رقم: CN 2759008 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ حذف راشد عبدالله محمد خميس الشحي  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ إضافة محمد الشحات ابراهيم شحاته شعبان 51%  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ إضافة عبدالرحمن سمير محمد علي ويحان 49%  
تعديل اسم تجاري من / اولد ليفي للأعمال الكهروميكانيكية  
الى / اولد ليفي للأعمال الكهروميكانيكية - ذ.م.م  
OLD NAVY ELECTRO.MECHANICAL WORKS - L.L.C  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١١**  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة: فيفوس للضيافة والتموين ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 4478465 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 150000 الى 50000  
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ حذف ريبيلوي جون ريبيلوي جون توماس  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ حذف مراد عبدالسلام عبيد دويه  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ حذف المهاربي فيوتيك لادارة الشركات الخاصة ذ.م.م  
EMPIRE FUTEC COMPANIES MANAGEMENT .L.L.C  
تعديل الشركاء: تنازل وبيع/ إضافة عارف اسماعيل عباس اسماعيل الخوري 100%  
تعديل اسم تجاري من/فيفوس للضيافة والتموين ذ.م.م  
FLAVOURS HOSPITALITY & CATERING L.L.C  
الى/فيفوس للضيافة والتموين - ذ.م.م - ش.ش و  
FLAVOURS HOSPITALITY CATERING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال  
تلاتون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق او دعوى  
بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)



# منوعات الغرفة

25



يمكن لبعض الإعدادات غير المعروفة أن توفر زيادة كبيرة في عمر بطارية أجهزة "أندرويد".

قال كيوين تشارون، من شركة إصلاح التكنولوجيا BackMarket، إن هناك أخطاء تتراوح بين استخدام الشاشات التي تعمل دائما إلى الفشل في ضبط سطوع الشاشة.

ويمكن أن يؤدي استخدام Wi-Fi لتحديد الموقع بدلا من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أيضا إلى زيادة عمر البطارية، كما هو الحال مع إعدادات "أندرويد" المصممة لإيقاف تشغيل التطبيقات في الخلفية.

## حيل يمكن أن توفر ساعات من عمر بطارية هواتف "أندرويد"!

وقال تشارون: "يسمح إعداد البطارية التكييفية في "أندرويد" لجهازك بالتعرف على استخدام تطبيقاتك وتحسين بطاريته بما يتماشى مع سلوكك". وقد يختلف تمكين هذا الإعداد لأجهزة "أندرويد" قليلا، لكن حاول النقر فوق الإعدادات < "البطارية" ثم تشغيل "البطارية التكييفية".

لا تدع بطاريته تنفذ - أو "تسحقها أكثر من اللازم"

حذر تشارون من أن ترك هاتفك متصلا بالكهرباء يقلل بسرعة من عمر البطارية.

بدلا من ذلك، يجب أن تهدف إلى الحفاظ على مستوى الشحن لديك بين 20-80%.

وقال تشارون: "تجنب الشحن الزائد لهاتفك، والذي سيؤثر على الأداء العام وصحة البطارية، حاول استخدام ميزة العناية بالبطارية. انقر فوق الإعدادات < البطارية < ثم قم بتشغيل العناية بالبطارية لتمكين هذه الميزة. بالنسبة للأجهزة الأخرى، قد يختلف تشغيل هذا الإعداد قليلا. حاول النقر على الإعدادات < البطارية < استخدام البطارية، ثم الضغط على "محسن"."

"أندرويد" الخاص بك باستمرار بالأقمار الصناعية ومصادر البيانات الأخرى لتحديد موقعك الدقيق. وهذا النشاط يمكن أن يستنزف البطارية بشكل كبير. حدد وضع "توفير البطارية" لاستخدام شبكة Wi-Fi وشبكات الهاتف المحمول لاكتشاف الموقع بدلا من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الذي يستنزف الطاقة. لتمكين إعداد توفير طاقة البطارية على معظم أجهزة "أندرويد"، افتح تطبيق الإعدادات، وحدد البطارية، وانقر فوق توفير طاقة البطارية. وقال تشارون: "عند تمكين إعداد توفير البطارية، قد تلاحظ أن هاتفك سيتحول تلقائيا إلى المظهر الداكن، وقد تصعب بعض التأثيرات والميزات المرئية محدودة، وقد يستغرق تحميل التطبيقات وقتا أطول". ومع ذلك، سيساعد هذا الإعداد على زيادة عمر البطارية.

استخدم البطارية التكييفية لإيقاف تشغيل التطبيقات

قال تشارون إن تشغيل التطبيقات التي لا تستخدمها غالبا في الخلفية يمكن أن يستنزف عمر البطارية. لكن أحد الإعدادات في قوائم "أندرويد" يسمح لجهازك بإيقاف تشغيل التطبيقات التي لا تستخدمها كثيرا.

تشغيل السطوع التكييفي  
قال تشارون إن تشغيل إعدادات سطوع الشاشة التلقائي أو إعدادات السطوع التكييفي يمكن أن يساعد أيضا في استمرار بطاريته لفترة أطول. للقيام بذلك، انتقل إلى الإعدادات < العرض < وقم بتشغيل سطوع الشاشة التلقائي أو السطوع التكييفي. وقال تشارون: "إن تعميم سطوع جهازك إلى حوالي 50% يمكن أن يساعد أيضا في الحفاظ على عمر البطارية، ولكن تأكد من أنك لا تجهد عينيك لقراءة الشاشة الخافتة".

ويمكن أن يؤدي التبديل إلى الوضع المظلم أيضا إلى تقليل إجهاد العين في ظروف الإضاءة المنخفضة، وهو أمر مهم بشكل خاص لشاشات OLED.

استخدم Wi-Fi بدلا من GPS لتحديد الموقع

قال تشارون إن الإعداد غير المعروف يسمح لك باستخدام Bluetooth و Wi-Fi لتحديد الموقع بدلا من نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الذي يستنزف البطارية. عند تشغيل خدمات الموقع، يتصل جهاز

تعطيل العرض دائما  
حذر تشارون من أن شاشة هاتفك الذكي هي الجزء الأكثر استهلاكًا للطاقة في جهازك. وقال تشارون: إن ميزة "التشغيل الدائم" على أجهزة "أندرويد" تتيح للمستخدمين رؤية المعلومات، مثل الوقت، دون الحاجة إلى تنشيط هواتفهم بالكامل. ومع ذلك، مع تمكين عرض التشغيل دائما، يمكنك رؤية استنزاف إضافي للبطارية يصل إلى 1.5% في الساعة على هاتفك.

وقد يختلف إيقاف تشغيله قليلا اعتمادا على الجهاز، ولكن حاول ضبط الوقت على الإعدادات < العرض والسطوع < وإيقاف التشغيل دائما".



## خبيرة تكشف عن الوقت الأفضل لشراء الهاتف الذكي

لذا فإذا أراد المستهلك الحصول على هاتف أي فون من النماذج المطروحة بسعر مخفض يجب عليه الشراء قبل شهر سبتمبر بوقت قصير، أما بالنسبة لهواتف شركة سامسونغ على سبيل المثال فإن نماذج Galaxy A الجديدة تطرح عادة في يناير وفبراير من كل عام، وهواتف Galaxy S تطرح في مارس، وهواتف Galaxy Z Flip و Fold تطرح في أغسطس، و قبل طرح النماذج الجديدة تنخفض أسعار النماذج الأقدم بشكل كبير.

وأشارت الخبيرة إلى أن مبيعات الهواتف الذكية في كل بلد تتأثر عادة بالعديد من العوامل مثل سعر صرف العملات الأجنبية، لذلك يجب الانتباه إلى سعر الصرف في الفترة التي يرغب بها الشخص بشراء هاتف جديد أيضا.

كشفت خبيرة التقنية ورئيسة قسم المعدات في شركة "ميغافون" الروسية، يكاتيرينا إكسانوفا عن أفضل الفترات التي يمكن فيها شراء الهواتف الذكية بسعر أقل من سعر السوق. وحول الموضوع قالت الخبيرة: "عند شراء هاتف ذكي يمكنك توفير المال إذا قمت بذلك في أوقات معينة من السنة، هناك فترات تنخفض فيها أسعار الهواتف وخصوصا تلك التي سيطلق منها نماذج أحدث، أفضل فترة لشراء الهاتف هو قبل مدة قليلة من إطلاق النموذج الجديد منه، ففي هذه الفترة تقوم متاجر البيع بتخفيض أسعار النماذج الموجودة لديها لتبقيها وتحصل على نماذج جديدة". وتبعًا للخبيرة فإن الإصدارات الجديدة من هواتف آبل تظهر عادة في شهري سبتمبر وأكتوبر من كل عام،



## دراسة . . الفيروسات القديمة قد تظهر مجددا مع ذوبان التربة الصقيعية

مع ذوبان الجليد الدائم في جميع أنحاء العالم بسبب ارتفاع درجة حرارة المناخ، يبحث العلماء عن تهديد جديد محتمل: ظهور فيروسات قديمة محتجزة في الصقيع لعشرات الآلاف من السنين.

يرجح أن تعاود الظهور بنجاح قد تكون أيضا الأكثر احتمالا لتشكل خطرا بيئيا. وكان الخبراء يبدون ناقوس الخطر بشأن ذوبان التربة الصقيعية منذ سنوات، معتبرين ذلك أحد الأسباب التي لا حصر لها لإبطاء انبعاثات الكربون. إن ذوبان الجليد الدائم ليس فقط علامة على أن تغير المناخ العالمي يزداد سوعا، بل إن مساحات شاسعة من الجليد الدائم تشكل أيضا تهديدا كبيرا للبنية التحتية البشرية.

وكتب العلماء في الورقة البحثية: "لا تنشأ المخاطر فقط من فرصة وقوع الحدث، ولكن من مزيج الاحتمالية وحجم التأثيرات المحتملة للحدث. ومن هذا المنظور، فإن نتائجنا مقلقة، لأنها تشير إلى خطر فعلي ناجم عن الأحداث النادرة حيث تؤدي الغزوات عبر الزمن إلى تأثيرات بيئية شديدة". وبالإضافة إلى ذلك، فإن مسببات الأمراض التي كانت الأكثر نجاحا في الماضي هي الأكثر احتمالية لإعادة تأسيس نفسها بنجاح اليوم، وفقا للعلماء. وهذا يعني أن الفيروسات التي

تسبب "تغيرا بيئيا لا يستهان به". وتوصلت عمليات المحاكاة إلى أن 1% فقط من الحالات أدت إلى أضرار بيئية كبيرة. ولكن ضمن هذه النسبة الصغيرة، وجدت عمليات المحاكاة أن مسببات الأمراض إما تزيد تنوع الأنواع بنسبة 12% أو تقلل تنوع الأنواع بنسبة 32%. وفقا للعلماء، ويحذر الفريق الشرف على الدراسة من أن 1% أمر مهم، وأن سيناريوهات عودة الظهور هذه ذات الاحتمالية المنخفضة والكارثية تتطلب مزيدا من الاهتمام.

قال العلماء إنهم اكتشفوا دودة مجهرية عمرها 46 ألف عام محاصرة في التربة الصقيعية في سيبيريا وما تزال قادرة على إنتاج ذرية. كما أن عالما فرنسيا كان قد حدد في وقت سابق من هذا العام فيروسا عمره 48 ألف عام في التربة الصقيعية في سيبيريا لا يزال بإمكانه إصابة الكائنات الوحيدة الخلية. وفي العديد من عمليات المحاكاة التي أجريت في دراسة الفيروسات القديمة، وجد العلماء أنها يمكن أن تزدهر في المجتمعات الحديثة دون إحداث تأثير كارثي، لكنها ما تزال

واستخدم مؤلفو الدراسة التي نُشرت في مجلة PLOS Computational Biology، محاكاة الكمبيوتر لنمذجة كيف يمكن للفيروسات القديمة البقاء والتطور والاستمرار في مجتمعاتنا المعاصرة. ويمثل هذا البحث أول "استكشاف مكثف للمخاطر البيئية" التي تشكلها هذه الفيروسات، وفقا للعلماء. ويكتشف ذوبان التربة الصقيعية فعلا عن كائنات حية محتجزة تحت الجليد لآلاف السنين. وفي دراسة نشرت الشهر الماضي،







# منوعات الفكر 26

خلال فعاليات «ريو دي جانيرو الدولي للكتاب 2023»

## بدور القاسمي تدعو النساء للاتحاد والعمل معاً لمواجهة التمييز في بيئة النشر • المشاركة تأتي بعد إطلاق مبادرة «بلش هير» PublisHer في البرازيل العام الماضي



واصبحت مارثا ريباس، أمينة "معرض ريو دي جانيرو الدولي للكتاب" والشريكة المؤسدة لـ "مابلاب" كلاً من الشبيخة بدور القاسمي والناشر الحاضرات والمشاركات في جولة على أجنحة المعرض وقاعاته وأروقته. واستضافت الشبيخة بدور القاسمي الناشرات البرازيليات في حفل عشاء للتعرف أكثر على "بلش هير"، ولتفتح أمامهن فرص التواصل وتبادل الأفكار ومناقشة سبل التعاون لتمكين المرأة في قطاع النشر. يشار إلى أن مبادرة "بلش هير" PublisHer افتتحت منصتها الدائمة بالبرازيل في الأول من يوليو 2022 بمدينة ساو باولو، برؤية واضحة من الشبيخة بدور القاسمي للتوسع إلى مجموعة أكبر من أسواق النشر في دول أمريكا اللاتينية.

من عدم التكافؤ وغياب العدالة ضد المرأة في قطاع النشر، فعاليات مصاحبة وتضمن برنامج مشاركة منصة "بلش هير" في المعرض جلسة حوارية شاركت فيها سبع ناشرات رائدات هن، فلاليا برفاين، مديرة منصة "بلش هير" في البرازيل، ومديرة "سابر إديوكاساو"، وكارين بانسا، المؤلفة والناشرة في مجموعة "غيراسول" البرازيلية، وأنا ليما، المحررة التنفيذية في دار "روكو" للنشر، ورويرتا ماشادو، مديرة الشؤون التجارية لـ "مجموعة ريكورد"، وكاميليا بيرليفرو، المحررة المستقلة، وليزاندا ماغون، مؤسسة "إيديتورا جانديرا"، وبالوا كارفالهو، مديرة "تينتا دا شينا برازيل"، وأدارتها تاليتا فاتشيني.

فإنهم يصبحون قوة لا يستهان بها أبداً. وحول السبب الذي دفعها إلى إطلاق مبادرة "بلش هير" PublisHer العالمية في العام 2019، أكدت الشبيخة بدور القاسمي أن المبادرة جاءت نتيجة رفضها لفكرة سيطرة الرجال على المناصب القيادية والفرص المتاحة في قطاع النشر بشكل غير متناسب مع حضور المرأة ودورها في الصناعة، مشيرة إلى أن هذا الواقع يشكل مفارقة لافتة، لأن معظم أفراد القوى العاملة في صناعة الكتاب من النساء. وتابعت الشبيخة بدور القاسمي: "أهدشتني أوجه الشبه في القصص التي استمعنا إليها من إفريقيا وآسيا والشرق الأوسط والأمريكيتين، والتي أكدت أننا نواجه ثقافة عالمية

مدينة ساو باولو البرازيلية العام الماضي. وقالت الشبيخة بدور القاسمي أثناء الجلسة التي أدارتها الصحفية تاليتا فاتشيني العاملة في وكالة "بلش نيوز" الإخبارية: "على المرأة ألا تتسامح مع أي من أشكال التمييز الذي تتعرض له، وعليها ألا تصمت عن ذلك، وأن تقف، وتتكلم، وتواجه هذه الممارسات ليصل صوتها إلى العالم أجمع، فرغم أن هذه المهمة ليست سهلة، لكنها خطوة جهرية في التصدي للتمييز ضد المرأة، ولا يمكن الوصول إلى واقع منصف وبيئة داعمة إيجابية من دون تضحيات". وأضافت الشبيخة بدور القاسمي: "يجب على النساء أن يتحدن، ويعملن معاً، ويشكلن شبكات اجتماعية داعمة وقوية، لأن الاتحاد قوة، والأفراد إذا شكلوا مجموعات،

ريو دي جانيرو-الفسج: وجهت الشبيخة بدور القاسمي، مؤسسة مبادرة "بلش هير" PublisHer الرامية إلى مساعدة النساء على تجاوز التحديات المهنية التي تعترض طريقهن في قطاع النشر، دعوة للنساء البرازيليات العاملات في صناعة الكتاب للاتحاد والتعاون والتنسيق لكشف أشكال التمييز والتحيز الواقعة على المرأة في بيئة العمل. جاء ذلك ضمن مشاركتها بجلوة حوارية في فعاليات "معرض ريو دي جانيرو الدولي للكتاب 2023"، وهي الفعالية الثانية لمبادرة "بلش هير" PublisHer، في البرازيل بعد الإعلان عن إطلاق منصتها الدائمة في

بعد أن سجلت هذا العام أعلى مشاركات في تاريخها

## 55 مرشحاً في القائمة القصيرة لجائزة الشارقة للاتصال الحكومي 2023

الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بالملكة العربية السعودية، في الوقت الذي تتنافس فيه شركة أنتنص للإنتاج الإبداعي من مملكة البحرين، ومؤسسة عكاظ للصحافة والنشر، والبرنامج السعودي لتنمية وإعمار اليمن لتبيل جائزة أفضل اتصال عن طريق محتوى إعلامي، في حين ترشحت أمل الحلبان من الإمارات العربية المتحدة وغادة سيف ثابت من مصر، لفئة أفضل بحث علمي تطبيقي في الاتصال الحكومي، على مستوى الأفراد.

لتعامل مع أزمة كل من: دائرة الخدمات الاجتماعية بالشارقة، والإدارة العامة للتواصل الاستراتيجي في وزارة الدفاع السعودية، والمركز الوطني للأرصاد. وفي فئة أفضل ابتكار في الاتصال والمقسمة إلى جائزتين فرعيتين، شملت القائمة القصيرة عن جائزة أفضل ابتكار في الاتصال الحكومي، الأرشيف والمكتبة الوطنية بأبوظبي، وبرنامج إسكان الشارقة، بينما سيتم الإعلان عن الفائز في جائزة أفضل مبادرة ضمن التحدي السنوي للشباب أو الناشئة أو الأطفال الذي ينظمه المنتدى الدولي للاتصال الحكومي، خلال فعاليات اليوم الثاني من المنتدى.

مطار الشارقة الدولي، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم. وشملت القائمة القصيرة في فئة أفضل حملة تستهدف الثقافة العربية: هيئة الشارقة للتعليم الخاص، ومجمع القرآن الكريم بالشارقة، بينما وصل إلى القائمة القصيرة في فئة أفضل حملة لدعم المسؤولية الاجتماعية كل من: هيئة البيئة والمحميات الطبيعية بالشارقة، وهيئة الشارقة للمتاحف، والشركة الوطنية للإسكان من المملكة العربية السعودية. وفي فئة أفضل اتصال يستهدف الشباب والمقسمة إلى ثلاث جوائز فرعية، شملت القائمة القصيرة عن جائزة أفضل برامج اتصال لدعم المشاريع الناشئة والشباب، كلاً من مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع)، والمؤسسة الاتحادية للشباب التابعة لوزارة الثقافة والشباب، والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي، في حين ضمت جائزة أفضل الحملات للتأثير الإيجابي في وعي وممارسات الشباب، مركز النقل المتكامل بأبوظبي، والمركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي من المملكة العربية السعودية، ومجموعة موانئ أبوظبي. ووصل إلى القائمة عن جائزة أفضل مبادرة شبابية في الاتصال الحكومي، مجتمع مسافة التابع لمركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء)، ومجلس شباب وزارة الصحة ووقاية المجتمع من الإمارات العربية المتحدة، وملتقى الفن الشبابي من الإمارات العربية المتحدة.

الاتصال الحكومي والإعلام في دعم القضايا المجتمعية والتنمية العالمية. وتضم اللجنة العليا التي تقوم على تقييم المرشحين مجموعة مختارة من الخبراء والمحترفين في مجالات الإعلام والاتصال الحكومي، من بينهم: علي جابر، مدير عام مجموعة قنوات "إم. سي"، والدكتور علي بن قاسم اللواتي، رئيس الأكاديمية السلطانية للإدارة بسلطنة عمان، ومحمد جلال الرئيسي، المدير العام لوكالة أنباء الإمارات (وام)، وشهاب الحمادي، نائب مدير جامعة الشارقة للشؤون المالية والإدارية، ومحمد ماجد السويدي، مدير قناة الشارقة الرياضية، والإعلامية المصرية البارزة منى الشاذلي، والإعلامي سامي الريامي، إلى جانب الدكتور يسار جرار، المستشار الاستراتيجي في مجال الأسواق الناشئة، والكتّاب والإعلامي السعودي الدكتور أحمد عبد الرحمن العرفج.

الشارقة-الفسج: كشف المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، عن القائمة القصيرة لجائزة الشارقة للاتصال الحكومي 2023، وتضم 55 مرشحاً، وذلك عقب جلسة خاصة نظمها اللجنة العليا لتحكيم الجائزة جمعت بين ممثلين من مختلف مجالات الإعلام والاتصال، لاختيار الملفات المرشحة في فئات الجائزة الـ 26 التي تضم 14 فئة عالمية و 12 فئة عربية، وقد شهدت الدورة العاشرة أكثر من 1,530 مشاركة عربية وعالمية لفئات الجائزة المختلفة، تم استقبالها من المبدعين في مجال الاتصال من الجهات الحكومية وشبه الحكومية والخاصة والأفراد. وضمت القائمة القصيرة مرشحين من دولة الإمارات العربية المتحدة، والمملكة العربية السعودية، وجمهورية مصر العربية، وسلطنة عمان، والمملكة الأردنية الهاشمية، ومملكة البحرين، وقطر، والولايات المتحدة الأمريكية، وكينيا، وغيرها من الدول. وبين المكتب الإعلامي، أن الإعلان عن أسماء الفائزين سيتم في حفل جائزة الشارقة للاتصال الحكومي، في 14 سبتمبر الجاري بمركز إكسبو الشارقة.

جوائز لجنة التحكيم وتحدي الجامعات وعلى صعيد فئات لجنة التحكيم، سيتم الإعلان عن الفائز في فئة أفضل استثمار في الرياضة لدعم برامج الاتصال، وفئة أفضل شخصية ذات أثر اجتماعي إيجابي خلال حفل جائزة الشارقة للاتصال الحكومي، بينما سيتم الإعلان عن الفائزين في "تحدي الجامعات"، الذي ينظم بالتعاون مع "جامعة الإمارات العربية المتحدة"، خلال فعاليات اليوم الثاني من المنتدى، وتنافس فرق جامعية في التحدي على تصميم وتقديم مشاريع مبتكرة في الاتصال الحكومي. يذكر أن جائزة الشارقة للاتصال الحكومي، التي تهدف إلى تسليط الضوء على أفضل تجارب وممارسات الاتصال، بالجائزة التزام حكومة الشارقة بتعزيز ثقافة الاتصال الحكومي ودوره في تحقيق التنمية المستدامة ورفع مستوى الوعي بأهمية دور الإعلام والاتصال في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للحكومات والمؤسسات والمنظمات الدولية.

لجنة عليا ومعايير محددة وتم اختيار المرشحين بناءً على المعايير المعلنة على الموقع الرسمي للجائزة، المتمثلة في فريدة وفعالية تجاربهم وممارساتهم في الاتصال الحكومي، وعلى المهارات والأدوات المستخدمة، والكفاءة العالمية في وضع الاستراتيجيات المناسبة لكل جمهور، إلى جانب إسهاماتهم في الارتقاء بدور

القائمة القصيرة في الفئات العربية: وضمت القائمة القصيرة في فئة أفضل متحدث رسمي كلاً من: مجلس تنافسية الكوادر الإماراتية، والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي، ودائرة الزراعة والثروة الحيوانية بالشارقة، ووصل إلى القائمة القصيرة في فئة أفضل فريق اتصال حكومي: جمارك دبي، وهيئة العامة للمعاشات والتأمينات الاجتماعية، ومجلس التوازن. أما عن فئة أفضل منظومة اتصال متكاملة فضمت القائمة القصيرة: الهيئة العامة للمعاشات والتأمينات الاجتماعية، وبلدية مدينة أبوظبي، وهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ، في حين ضمت فئة أفضل اتصال لبناء وإدارة السمعة المؤسسية كلاً من: شرطة دبي، وهيئة

القائمة القصيرة في الفئات العالمية: التي شهدت هذا العام تنافساً متميزاً وشهدت مشاركات عربية عالية المعايير، وصل إلى القائمة القصيرة عن فئة أفضل استراتيجية اتصال

لجنة عليا ومعايير محددة وتم اختيار المرشحين بناءً على المعايير المعلنة على الموقع الرسمي للجائزة، المتمثلة في فريدة وفعالية تجاربهم وممارساتهم في الاتصال الحكومي، وعلى المهارات والأدوات المستخدمة، والكفاءة العالمية في وضع الاستراتيجيات المناسبة لكل جمهور، إلى جانب إسهاماتهم في الارتقاء بدور





## منوعات

# الفكر

27



انتهى الممثل سعد مينا من تصوير دوره في مسلسل (عزك يا شام) الذي يضم نخبة من نجوم الدراما السورية.

مينا الذي برز في الموسم الرمضاني الفائت في مسلسل (زقاق الجبن) تحدث عن سبب ابتعاده عن الأعمال المشتركة وعن اصطفايات تتحكم بالوسط الفني وضخ إعلامي يرافق بعض الأعمال ويجعلها تتصدر المشاهدة مع أنها قد لا تستحق.

الدراما السورية يمكن أن تكبو لكنها لا تقع على الإطلاق

## سعد مينا: الممثل الجيد لا يخفي نفسه

• حتى أقوى من العمل نفسه سواء كان يستحق أم لا يستحق؟  
• تماماً. وأي شخص محترف يكتشف أن العمل لا يستحق كل هذا الضخ الإعلامي، ولو أن المال الذي صرف عليه صرف على التصوير لكان مستواه أفضل.  
• في رأيك ألا يعرف صنّاع الدراما هذه الحقيقة؟  
• طبعاً هم يعرفون ولكنهم يبيعون أعمالهم للمنصات ويوتوب لأنها تؤمن نسب مشاهدة عالية حتى أنها أصبحت اليوم أهم من التلفزيون. والمشاهدات هي التي تؤمن المال، ولذلك يهتمون كثيراً بالضخ الإعلامي لأعمالهم لتأمين أكبر نسبة ممكنة من المشاهدات. إنها ثورة جديدة، وهكذا أصبحت الحياة. ومن الأفضل أن تعرف كيف نحجز لأنفسنا دوراً في هذا المكان وأن نحرص في الوقت نفسه على تقديم المبدع.  
• هل تظن أن نجوم سورية الذين يشاركون في الدراما المشتركة تخلوا عن الدراما السورية المحلية؟  
• طبيعة حياة هؤلاء النجوم أصبحت خارج سورية أي في الأماكن التي يتواجدون فيها. ومن ناحية أخرى لم يعد لديهم متسع من الوقت للمشاركة في أعمال سورية محلية. ويفترض بالممثل الذي يرغب بالمشاركة بالدراما المحلية أن يعرف كيف يتأقلم مجدداً مع الشروط الإنتاجية داخل سورية لأنها ليست بنفس قوة الشروط الانتاجية خارجها، ولذلك يفضل هذا الممثل أن يشارك في عمل أو عملين سنوياً خارج سورية على المشاركة في أعمال داخلها.  
• خصوصاً أنه يتم التسويق لها بشكل جيد وتحظى بنسب مشاهدة عالية؟  
• هذا صحيح لأن هذه الأعمال تؤمن له جماهيرية عريضة وتجعله يشعر بأنه نجم مهم جداً ومتابع، فضلاً عن أن أنه يستفيد من المردود المادي الجيد.  
• وهل كل الممثلين السوريين يستحقون نجوميتهم وخصوصاً الذين برزوا في ظل ثورة الدراما المشتركة؟

• ما تفاصيل المسلسل الجديد (عزك يا شام)؟  
• المسلسل من نوع البيئة الشامية وهو مؤلف من 15 حلقة وكل منها منفصلة عن الأخرى.  
• أي أن الممثلين ليسوا ثابتين في هذا العمل؟  
• بل توجد 3 شخصيات ثابتة والباقي يتغيرون من حلقة إلى أخرى وقد باشرنا بالتصوير في 25 من يوليو الماضي. وأبرز المشاركين فيه فايز قزق، سحر فوزي، جيني أسبر، وفاء موصلي، ليلى حوارنة، محمد حداد، حسام تحسين بيك، عبير شمس الدين، امانى والي، حيدر أحمد، صباح بركات، نادين قدور، علي كريم، باسل حيدر، جمال العلي، حسام الشاه، اندريه سكاف، حمادة سليم، عهد ديب، سليمان رزق، راند مشرف، مريم علي، وائل زيدان، هاني شاهين، محمد خاوندي، عاصم حواط، طارق مرعشلي، فيلدا سمور، فؤاد الوكيل، مجدي القبيل، عادل علي، ماهر أحمد، دلح نادر، هبة زهرة، انجي مراد، مي مرهج، علا حمد، سمير الشاماط، الياس الشديد، مطر المطر.  
• لا شك أنك مُقبل في الأعمال التي تُصوّر خارج سورية؟  
• شاركت في القليل من الأعمال المشتركة خارج سورية، من بينها عدد من الخماسيات كما شاركت في مسلسل (مذكرات عشيقه سابقه) وفي بعض الأعمال التاريخية.  
• ولماذا أتت بعيد عن الدراما المشتركة التي تُقدم حالياً؟  
• هذه الأعمال لها ناسها وظروفها والشروط التي وضعت في بداياتها والاصطفايات التي حصلت والتي أوجدت حالة جديدة.  
• هل أتت مع هذه الحالة؟  
• أنا معها من ناحية، ولكنني لست أن تكون هي التردد بسبب الضخ الإعلامي المكثف الذي يجعل المشاهد والرأي العام يتجه نحوها ويتابعها في حين أنه لا تستطيع جهات إنتاجية أخرى أن تقوم بمثل هذا الضخ لأنه مكلف جداً ما يعرضها للأذى نتيجة غياب هذا الضخ الإعلامي الذي يكون أقوى من أي شيء آخر.



## محمد إمام . . "مدرس تاريخ" في "الأستاذ"

بدأ النجم محمد إمام تصوير أول مشاهد فيلمه الجديد "الأستاذ" مع المخرج الكبير شريف عرفه، حيث بدأ تصوير العمل في مدينة الغردقة، ومن المقرر أن يستمر التصوير لمدة 4 أيام هناك، وجمعت المشاهد الأولى من الفيلم كلاً من محمد إمام وأسماء جلال وبيومي فؤاد، ويشارك في بطولة الفيلم كل من محمد إمام، أسماء جلال، بيومي فؤاد، باسم سمرة، ويزو، وعدد كبير من الفنانين، والفيلم تدور أحداث حول مدرس تاريخ يقع في عدة مفارقات كوميدية وتراجيدية، حيث تنقلب حياته رأساً على عقب، وتتوالى الأحداث. جدير بالذكر أن محمد إمام انتهى مؤخراً من تصوير فيلم "أبو نسب" المقرر طرحه بدور العرض ديسمبر المقبل، ويشارك في بطولة العمل، ياسمين صبري، ماجد الكدواني، وفاء عامر، هالة فاخر، محمد لطفي وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف أيمن قمار وإخراج رامي إمام ويجمع الفيلم بين ياسمين صبري ومحمد إمام للمرة الثالثة في السينما، بعدما قدما سوياً فيلمي "جحيم في الهند" عام 2016 و"ليلة هنا وسرور" عام 2018، وحقق الفيلم نجاحاً كبيراً على المستوى الجماهيري وكذلك على مستوى شبكات التذاكر.



## سارة عبد الرحمن، دنيا سمير غانم فنانة كبيرة وكريم عبد العزيز كان مفاجأة



قالت الفنانة سارة عبد الرحمن خلال لقاءها ببرنامج الستات مايعرفوش يكذبوا الذي يذاع علي قناة CBC ، والذي تقدمه الفنانة منى عبد الغني والإعلاميتين هبة الأباصيري وإيمان عز الدين ، كنت متحمسة جداً للعمل مع الفنانة دنيا سمير غانم وعندما شاركت في مسلسل لهفة كان شرف كبير لي، فدنيا سمير غانم هي أهم فنانة من وجهة نظري ، بالإضافة أنها طيبة جداً وعيناها جميلة دائماً تري الجمال وكانت تشجعتني ، وكان لوكيشن التصوير كله ممتع لأن من وجهة نظري أن النجم هو من يفرض روح اللوكيشن ودنيا سمير غانم كانت تملئ اللوكيشن بهجة . وعن مشاركتها في فيلم بيت الروبي للنجم كريم عبد العزيز قالت : كريم عبد العزيز كان مفاجأة بالنسبة لي ، فبرغم كونه نجم كبير إلا أنه يهتم بأدق التفاصيل ويحضر المشهد ويرغم أن دوري كان صغير إلا أنه ظل يتحدث معي قبل المشهد حتى تقوم بتطبيق أداء المشهد . يذكر أن آخر أعمال الفنانة سارة عبد الرحمن مسلسل ريفو 2 ، من بطولة كل من: أمير عبد، تامر هاشم، حسن أبو الروس، ركين سعد، ملك حجازي، صدقي صخر، مينا النجار، محسن محيي الدين، عمرو جمال، محمد المولى، هشام الشاذلي، حسام حسني، وتأليف محمد ناير، إخراج يحيى إسماعيل. كما شاركت سارة بفيلم "بيت الروبي" بطولة كريم عبد العزيز، نور اللبنانية، كريم محمود عبد العزيز، تارا عماد، سمر جابر والطفلين معاذ جاد وتوسيندا، وضيوف الشرف محمد عبد الرحمن توتا، شريف دسوقي، حاتم صلاح، محمود السيسى، مصطفى أبو سريع، وقصة وسيناريو وحوار محمد الدياح وريم القماش وإخراج بيتر ميمى .



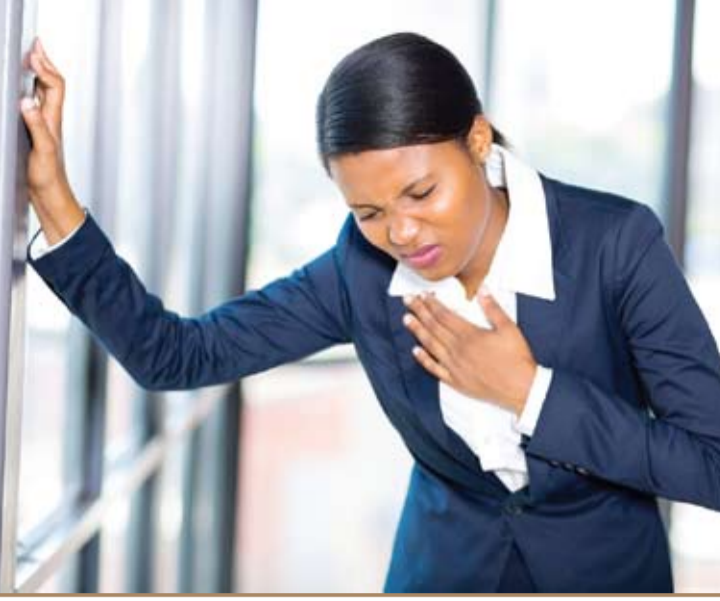
# الفكر

## طبيب قلب يحذر من مرض بلا أعراض

ما يلزم لتشخيص وعلاج ارتفاع مستوى ضغط الدم، لذلك لا توجد تقريبا حالات لا يمكن فيها إيقاف ارتفاعه. ووفقا له، يجب على الشخص عدم تجاهل أعراض مثل الشعور بألم في منطقة القلب وبالصداع. ويقول: "كل شيء يتوقف على العمر. فإذا كان عمر الشخص أقل من 30 عاما ويشعر بألم على شكل وخز في القلب، فعلى الأرجح أن الألم لا علاقة له بالقلب، ولكن إذا كان عمره 50 عاما ويشعر بألم ضاعط، فمن المحتمل أن يكون ألما في القلب".

ما يكون ارتفاع مستوى ضغط الدم من دون أعراض وخاصة في مرحلة البلوغ، وانقطاع الطمث لدى النساء، كما أنه يشكل خطورة على الرجال أيضا. ووفقا له، عواقب عدم علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم مختلفة ومتنوعة، ويمكن أن يسبب الموت، أو الإعاقة، ويمكن أن يفقد الشخص أي اهتمام بالحياة. وبالإضافة إلى ذلك، قد يشير ارتفاع مستوى ضغط الدم إلى أمراض أخرى. لذلك في هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب. ويشير كونيغ، إلى أن لطب الحديث كل

أعلن الدكتور يوري كونيغ أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية، أن ارتفاع مستوى ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة بما فيها الوفاة. ويشير الأخصائي، إلى أن خطورة ارتفاع مستوى ضغط الدم تكمن غالبا في عدم الشعور بأي أعراض. ويقول: "كان فحص مستوى ضغط الدم سابقا مشكلة، لأنه كان ممكنا فقط عند مراجعة الطبيب. أما الآن فيمكن لكل شخص قياس مستوى ضغط الدم في البيت، خاصة وأن الأجهزة اللازمة لذلك موجودة في معظم البيوت، وغالبا



## أخصائي أورام: الحرقه قد تشير إلى الإصابة بالسرطان

أعلن الدكتور أندريه إيساياف أبوستولوف، أخصائي الأورام أن الحرقه قد تشير إلى الإصابة بسرطان المريء. ويشير الأخصائي، إلى أن السبب الأساسي لهذا النوع من السرطان هو التدخين وداء الارتداد المعدي المريئي (مرض ارتجاع المريء) Gastroesophageal reflux disease الذي يتطور تحت تأثير ارتجاع محتويات المعدة والحمض إلى المريء، ما يؤدي إلى التهاب الأنسجة والشعور بالحرقه.

ووفقا له، يمكن أن يتطور سرطان المريء في حالة تجاهل هذا المرض خلال عدة سنوات. كما أن الوزن الزائد وتناول المشروبات والأطعمة الساخنة والحرق الكيميائي للمريء يمكن أن تسبب الإصابة بسرطان المريء. ويشير الأخصائي، إلى أنه بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يشير فقدان الوزن، والشعور بوجود كتلة في الحلق والبلع المتكرر والتقيؤ وألم في الصدر أو الظهر ومشكلات في البراز، إلى الإصابة بسرطان المريء.

## طبيب يوضح سبب نمو العظمة في القدمين

أعلن الدكتور رشيد بلحميدي أخصائي جراحة العظام، أن الكثيرين يفضلون في موسم الحر ارتداء أحذية مفتوحة وخفيفة، لذلك يلاحظون بعدد ظهور تغيرات معينة في أقدامهم.

ويشير الأخصائي في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن التغيرات الأكثر انتشارا هي نمو "العظمة" في القدمين أو Hallux valgus (تشوه اصبع القدم الكبير).

ووفقا له، دائما أي تشوهات بما فيها بروز "عظمة" على اصبع القدم الكبير له أسبابه.

ويقول: "عادة ما يتطور إبهام القدم الأروح على خلفية القدم المسطحة المستعرضة وغالبا عند النساء، لأن هذا المرض مرتبط بالتغيرات الهرمونية. وهناك ثلاث فترات يمكن أن يزداد فيها ظهور ونمو "العظمة" - البلوغ والحمل وما بعد انقطاع الطمث". وبالإضافة إلى ذلك، هناك أمراض تتميز بنشوء عقد "كوز عظمي" على اليدين والقدمين.

ويقول: "من بين هذه الأمراض التهاب المفاصل الروماتويدي، وهو مرض يدمر فيه الجهاز المناعي المفاصل الصغيرة ويشوهها ويشكل عقيدات هيبيردين ويؤثر على (نمو العظام على سلاميات الأصابع). النقرس - مرض استقلابي يسبب تراكم بلورات حمض اليوريك في المفاصل، ما يزيد من حجمها. ويعتبر الاستعداد الوراثي أو الاضطرابات الأيضية أو أمراض الكلى، من أسباب الإصابة به".

ويشير الطبيب، إلى أنه في كثير من الأحيان، يحدث إبهام القدم الأروح (تشوه اصبع القدم الكبير) عند الأشخاص الذين يشاركون بشكل احترافي في رقص الباليه أو الجمباز الإيقاعي أو التزلج على الجليد. بالنسبة إلى راقصات الباليه ولاعبي الجمباز، فإن سبب التشوه ناجم عن الحمل الزائد في القوس الأمامي للقدم بسبب المشي على أنصاف أصابع القدم، بالنسبة للمتزلجين على الجليد - بسبب هيئة حذاء التزلج.



فنانون يقدمون عرضاً للألعاب البهلوانية خلال عرض سيرك روتكالي في لوبيك، شمال ألمانيا. (أ ف ب)

## قرأت لك

فوائد اليقطين



كشف خبراء التغذية الأمريكيون خصائص مفيدة غير متوقعة لليقطين. وتشير الدكتورة كريستي غانون، خبيرة التغذية الأمريكية، إلى أن إدراج اليقطين في النظام الغذائي يساعد على تخفيض خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، ويساعد أيضا

على تقوية الأنسجة العظمية والعظام والأغشية المخاطية. ومن جانبه يشير الدكتور ماكينزي بيرجيس، إلى أن اليقطين يساعد بفعالية في تخفيض الوزن.

ويقول: "اليقطين مفيد في إنقاص الوزن. لأنه يتكون أساسا من الماء، ويحتوي على سعرات حرارية قليلة، بيد أنه مع ذلك يحتوي على مواد مغذية كثيرة".

ويضيف، يساعد فيتامين C الموجود في اليقطين خلايا المناعة على التخلص من البكتيريا الضارة. أما البوتاسيوم فينظم توازن السوائل والمعادن في خلايا الجسم، ويحافظ على مستوى طبيعي لضغط الدم. ويشير خبير التغذية ميشيل راوخ، إلى أن اليقطين غني بالألياف الغذائية التي تجعل الشخص يشعر بالشبع خلال فترة طويلة، بالإضافة إلى أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم. كما تحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة التي تبطل عملية الشيخوخة، كما تحتوي على المغنيسيوم والحديد والزنك والمنغنيز.

## سؤال وجواب

• ما المقصود بالبئر الارتوازي؟

- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

• لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟

- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

• كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟

- حوالي ثمان دقائق

• من هو صاحب النظرية النسبية؟

- العالم الأمريكي أينشتاين

• من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط

الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟

- غياث الدين الكاشي

## هل تعلم؟

- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرينات الناتجة. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.

## قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها أمها لأنها كسولة ولا تحب المساعدة.. وهي لا تفعل شيئاً إلا لنفسها فقط وأحياناً لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جداً وإناجية أيضاً، وعندما سمع الأب بما حدث نوى لها على شيء.. حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي أعدته الأم التي ذهبت للنوم، ثم وقف الأب ليقول إن أمك تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع أن تجهز لكم الا الطعام البسيط، أرجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وياقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشر في على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شيء.. واخنتي بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صدمة قوية فأفقتها واندفع الأب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعمليها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شيء هنا وتشترى الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتبأشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة فعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزءاها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقين معنا ام تذهين إلى مكان تجددين فيه من يخدمك.

انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الأب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكبت بشدة بكاء مرأ ينطق بما عانته ويمد ي اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

