

حديقة الحيوانات بالعين تتواصل مع زوارها بحملة «حلك في البيت» عبر منصات الاجتماعية



فرح الحجلي: أرفض الظهور في أدوار هامشية



10 طرق صحية لحماية طفلك من كورونا

طرق للتغلب بالإيجابية أثناء أزمة كورونا

في ظل الظروف الحالية الناجمة عن تفشي فيروس كورونا، وعزل الملايين لأنفسهم في المنازل، قد تزداد المشاعر السلبية والقلق والتوتر لدى الكثيرين.

ومن هذا المنطلق، أوردت صحيفة ميرور مجموعة من الطرق المثبتة علمياً للتغلب بالمشاعر الإيجابية أثناء فترة العزل الصحي، على النحو التالي:

1- استنشاق السورود: وفقاً لبحث مقدم إلى الجمعية الأمريكية للعلوم النفسية، فإن الروائح الزهرية تعزز الشعور بالسعادة وتستحضر ذكريات إيجابية. وقد أجري البحث على مجموعة من الأشخاص تم توزيعهم على عدة غرف نصفها مزود بروائح عطرية جميلة. وتبين بأن الأشخاص الذين استنشقوا الروائح العطرية، كانوا أكثر سعادة مقارنة بالأشخاص الذين مكثوا في غرف خالية من الروائح العطرية.

2- خطط لعطلة القادمة بعد انتهاء جائحة كورونا: بحسب بحث نشر في مجلة الأبحاث التطبيقية للحياة العملية، فإن التخطيط لرحلة مستقبلية يمكن أن يدخل الراحة للنفس، ويعزز السعادة لمدة ثمانية أسابيع.

3- حدد هدفاً لتسلك: وجدت دراسة أجريت عام 2016 أن الأشخاص الذين حددوا أهدافاً لأنفسهم كانوا أقل قلقاً ووجدوا قيمة أكبر لحياتهم. وبحسب مؤلفة الدراسة من جامعة أوهايو، فإن تحديد الهدف والعمل على إنجازه ينتج عنه مشاعر إيجابية ويعزز الثقة بالنفس.

فوكسفانغ مهمة بالتعاطف

قضت محكمة بريطانية، بأن شركة فولكسفانغ الألمانية العملاقة لصناعة السيارات، استخدمت أجهزة غير قانونية تعمل على إظهار قراءات غير صحيحة للانبعاثات في سيارات الديزل الخاصة بها، حتى تبدو وكأنها تمثل لمعايير الانبعاثات الخاصة بالاتحاد الأوروبي، وذلك بعد أن أصدرت محاكم أخرى أحكاماً مشابهة.

وكانت فولكسفانغ أقرت في عام 2015 باستخدام برنامج يعطي قراءات أقل للانبعاثات، في 11 مليون سيارة ديزل حول العالم. ودعت الشركة بالفعل تعويضات بقيمة مليارات الدولارات.



تغلب على ارتفاع ضغط الدم بلا أدوية!

الوقت ذاته يتركان راحة نفاذة بعد تقطيعهما، ولا يكفي الماء والصابون وحدهما للتخلص منها، حتى لو غسلنا أيدينا مراراً. كيف يمكن التخلص من رائحة البصل والثوم؟ الحل بسيط ويعتمد على مكونات موجودة في كل مطبخ.

بهذه الطرق يمكننا تخلص أيدينا من رائحة البصل والثوم فوراً بعد التقطيع:

الأولى: الحليب: بعد تقطيع البصل أو الثوم نظفي يديك بالماء البارد ومن ثم نشفيهما جيداً، وبعد ذلك يمكنك فركهما بكمية قليلة من الحليب السائل.

الثانية: الفولاذ المقاوم للصدأ: يمكنك فركهما برفق بقطعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. أين تجديه؟ ببساطة، صنوبر المياه في المطبخ أو حتى واتي الطبخ الفولاذية. ومن ثم تغسلين اليدين بالماء.

الثالثة: القهوة: نضع القليل من مسحوق القهوة المطحونة على اليدين، بعدها نغسلهما بالماء فوراً، إذ تعد القهوة من المواد القادرة على القضاء على رائحة البصل فوراً.

الرابعة: مجنون الأسنان: لمجون الأسنان استخدامات أخرى غير التي ضُعت من أجلها أساساً، إذ يمكن فرك اليدين بالقليل من مجنون الأسنان المحتوي على الفورسيد، ومن ثم نغسلهما بالماء الفاتر. لكن يجب مراعاة دهن اليدين بعد ذلك بأي كريم ملطف لأن استخدام مجنون الأسنان يتسبب في جفافهما.

المقلية والكاتشب والميونيز واللحوم المطهوه معها فهي من المحرمات هنا. حاول أن تستعصب عن الشوكولاتا بالجزر، وعن الكاتو بالفتحاح والكمثرى!

خامساً، اقتناء جهاز قياس ضغط الدم وقياس مستوياته وتدوينها. وينصح بقياس الضغط مرة في اليوم وفي نفس الموعد. وإذا رغبت بأن تقوم بالتدوين على أكمل وجه، سجل أيضاً ماذا شربت أو أكلت وفيما إذا مارست الرياضة أو لا. ولكن لماذا كل ذلك؟ عندما تعود لثومك وتري ما سجلته ربما يعتربك تأنيب ضمير ويدهك للالتزام بعبادات غذائية وحياتية تسيطر بها على "القاتل الصامت": ارتفاع ضغط الدم.

هكذا يمكنك التخلص من رائحة الثوم والبصل! يعتبر الثوم والبصل من المواد الأساسية في تحضير مختلف الأطعمة، لكن رائحتهما القوية تلتصق باليدين بعد الانتهاء من تحضير الطعام، ولا يمكن إبعادهما بالماء والصابون فقط، طرق بسيطة للتخلص من رائحة الثوم والبصل.

مر كل أحد منا بالتأكد بهذا الموقف: تشغل لوقت طويل في الإعداد لوجبة طعام بعد دعوة الأصدقاء أو المعارف. وكالعادة يتوجب تقطيع البصل أو الثوم لاستخدامه في إحدى الوجبات. بالرغم من رائحتهما المنفرة إلا أنهما من المكونات الأساسية في الطبخ، إذ نستخدم الثوم والبصل في عدد لا يحصى من الوجبات، إضافة إلى الفوائد الصحية الكبيرة لهما. لكنهما في

الأدوية ليست الحل الوحيد؛ لقهر "القاتل الصامت": ارتفاع ضغط الدم؛ إذ أن بعض الحلول الطبيعية، الخالية من التأثيرات الجانبية للأدوية الكيماوية، تعمل على المحافظة على المستويات الطبيعية للضغط. هلموا معنا نتعرف على أبرزها!

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن وواسع الانتشار في عالم اليوم. ومن أهم أسباب المرض: التهاب الغدة الكظرية، والزيادة في الوزن، والإفراط في تناول الكحول، والتوتر والإجهاد، والتدخين، ومرض السكري. يؤدي المرض إلى الإصابة بجلل وأمراض أخرى من أبرزها، الجلطة القلبية وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية.

تغلب على ارتفاع ضغط الدم بلا أدوية!

ويلجأ معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى الأدوية لإعادة الضغط لمستوياته الطبيعية. غير أن الأدوية ليست الحل الوحيد؛ إذ يمكن تحقيق ذلك من خلال: أولاً، الابتعاد عن تناول ملح الطعام. اكتشف بعض الباحثين أن الملح يسبب تشكل بعض المواد في الأوعية الدموية والتي تقوم بجعل تلك الأوعية تنقبض إلى بعضها البعض مما يؤدي إلى نشوء مقاومة لتدفق الدم. كبديل عن ملح الطعام، يمكنك اللجوء إلى بعض الأعشاب؛ إذ أن طعمها لذيق، مثل الملح وربما أكثر لذة منه.

ثانياً، ممارسة الرياضة 3 أو 4 مرات في الأسبوع و لمدة تتراوح بين 30 و45 دقيقة في كل مرة قد يكون سلاحك السحري في وجه ارتفاع ضغط الدم. غير أن النتيجة لن تراها بين ليلة وضحاها وتتطلب منك الصبر والمثابرة. دع عنك الكسل والاستلقاء على الأريكة ومارس المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة أو أي رياضة أخرى. أهم ما في الأمر هو أن تمارسها بانتظام. ثالثاً، الإكثار من تناول الخضار والفواكه وخاصة السبانخ والبطاطا والموز وأيضاً سمك السلمون ذو مفعول جيد. أما الثوم فله مفعول سحري في تحسين تدفق الدم وتوسيع وتقوية الأوعية. ولكن ماذا عن الرائحة الكريهة التي يحدثها وتنفّر الآخرين منك؟ الجواب بسيط: الصحة أولاً وقبل كل شيء.

رابعاً، التقليل من تناول الكحول والسكريات والكوفيئين والنيكوتين. أما أطعمة الوجبات السريعة كالبطاطا

شريك الحياة المتفائل يعزز قوة الدماغ

قالت نتائج دراسة إن اختيار شريك حياة متفائل وإيجابي يحفز قوة الذهن مقارنة بمن لديه شريك حياة متشائم. وقام فريق البحث من جامعة ميتشغان بدراسة حالة 4 آلاف من الأزواج أعمارهم تزيد عن 50 عاماً، وتبين أن تفاعل شريك الحياة وإحساسه بالسعادة والإيجابية يرتبط لدى الطرف الآخر في العلاقة بالأداء الأفضل لوظائف الدماغ المعرفية، وخاصة الذاكرة القصيرة.

هرمون الكورتيزول الذي يسبب التوتر يرهق الذاكرة، والتفاعل مع وقاية وينعكس التفاعل على توقف الذهن من خلال تقليل التوتر الذي يقوم بإرهاق الذاكرة والتأثير السلبي على وظائف التفكير. ويعني ذلك أن اختيار الشريك الذي ينظر إلى النصف المملوء من الكوب هو استثمار للمستقبل. وتؤكد هذه النتائج أن للسعادة تأثير إيجابي على نشاط الدماغ والذاكرة، وأن التوتر والاكتئاب يترك أثراً سلبياً لا يقتصر على الدماغ فقط. فبحسب دراسات سابقة يتسبب هرمون الكورتيزول الذي يزداد مع التوتر في إضعاف خلايا الدم البيضاء التي تعتبر العنصر الرئيسي للمناعة.

أفكار مغلوطة عن جهازك المناعي

تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي الكثير من الأفكار المغلوطة غير المدعومة علمياً حول الجهاز المناعي للإنسان، وخاصة في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد. وعضاً من أن تؤدي هذه الأفكار نتيجة إيجابية، يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة وتكون أكثر ضرراً على الصحة بشكل عام وعلى الجهاز المناعي بشكل خاص. فيما يلي 5 أفكار مغلوطة حول الجهاز المناعي للإنسان، وفق ما ورد في موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

الثوم يمنع العدوى الفيروسية: يقول الدكتور غاري لينكوف، إن هنالك عدد قليل من الدراسات المخبرية التي تظهر بأن خلاصة الثوم يمكن أن تمنع جزئياً فيروساً من التكاثر في الخلايا. لذا فإن هنالك أدلة محدودة على فاعلية الثوم في منع العدوى الفيروسية في أجسامنا وخاصة فيروس كورونا الجديد.

يتركز الجهاز المناعي في الجزء العلوي من الجسم: يظن الكثيرون بأن السعال وسيلان الأنف والصداع دليل على أن جهاز المناعة مترکز في الجزء العلوي من الجسم، إلا أن الخبراء يقولون بأن أجهزة كثيرة تساهم في مناعة الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز اللمفاوي. غسل الأنف بالماء أو بمحلول ملحي يمنع العدوى الفيروسية؛ يقول الدكتور غاري لينكوف، إن الفيروسات تقيم في كثير من الأحيان في مناطق أعمق في الأنف مثل الزوائد الأنفية، حيث لا يمكن الوصول إليها بمجرد غسل الأنف.

تأثير الوحدة السلبى مثل تدخين 15 سيجارة!

يعتقد البعض أن الوحدة تؤثر على المشاعر فقط، وأنه في ظل انشغال جدول مواعيدنا نشاق إلى لحظات نخلو فيها إلى أنفسنا. لكن وفقاً لدراسة بريطانية جديدة تبين أن للعزلة تأثير سلبي على الصحة العامة يعادل تدخين 15 سيجارة، وأن نسبة الوفاة المبكرة أعلى بـ 50 بالمائة لدى من يعيشون في وحدة وعزلة مقارنة بغيرهم ممن يتمتعون بصلاوات اجتماعية متمينة.

تتضمن علامات الوحدة مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة، والتخلص من العبء النفسي لها أثناء الاستحمام بماء ساخن، والاستيقاظ في منتصف الليل وقطع النوم ونشرت الدراسة في مجلة "بولوس ميديسن"، ودعت توصياتها إلى مراقبة علامات الإحساس بالعزلة والوحدة، وأهمها: ارتفاع مستوى هرمونات التوتر، ومشاكل القلب، والاكتئاب، وتزايد الانهيارات. ويؤدي تزايد الإحساس بالوحدة إلى تغير في دورة النوم الاعتيادية، فيصبح الاستيقاظ في النوم لساعات ممتدة صعباً، ويميل الإنسان للاستيقاظ في منتصف الليل، وتصبح المحافظة على مواعيد ثابتة للنوم واليقظة.

وتتضمن علامات الوحدة مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة، والتخلص من العبء النفسي للوحدة فقط أثناء الاستحمام بماء ساخن.

كيف تحافظين على رطوبة بشرتك؟

تعتبر العناية بصحة البشرة ونضارتها أمراً تهتم له معظم النساء، وخاصة في الظروف الحالية التي تفرض على الكثير منهن البقاء في المنزل على الدوام.

وبما أن الترطيب يعتبر وسيلة ناجعة يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة البشرة ونضارتها، فقد أورد موقع "إن دي تي" الإلكتروني، الطرق التالية التي تحافظ على رطوبة البشرة:

1 - شرب الماء: يحافظ الماء على مرونة العضلات لاستخراج الطاقة، مما يجعلنا نشيطين. وكلما زادت كمية الماء التي نتناولها، كلما ازداد طرح الجسم للفضلات والسموم عبر التعرق، وهذا يساهم بدوره في تنقية البشرة والحفاظ على رطوبتها.

2 - استخدام مرطب مناسب: لا يمكنك استخدام مرطب الشتاء حالياً، لأن المناخ أصبح أكثر دفئاً ورطوبة من ذي قبل. لذا يجب عليك استخدام مرطبات خفيفة مصممة خصيصاً لفصل الصيف، لأنها تساعد الجلد على التنفس ومنع نشوء البثور.

3 - استخدام مكيفات البشرة: للحفاظ على رطوبة بشرتك خلال الصيف، يجب عليك استخدام مكيفات تساعد على شد المسام وتنقية البشرة. لذا بعد غسل وجهك بغسول خفيف، يجب عليك استخدام مكيف خاص للوجه.

4 - دعي الفاكهة تقوم بعملها: تعتبر الفاكهة مصدراً طبيعياً مغذياً ومرطباً للبشرة. وتشمل الفاكهة التي تساعد على ترطيب البشرة، البطيخ والموز والتفاح والمانجو. ولا توفر الفاكهة الفيتامينات فحسب وإنما تزود البشرة بمضادات الأكسدة والمعادن التي تعزز صحتها.

احذر: الملح الزائد يضعف المناعة

أظهرت نتائج دراسة ألمانية جديدة أن تناول كمية ملح أكبر من الموصى بها يضعف قدرة وظائف المناعة لدى الإنسان. ويشكل الصوديوم العنصر الرئيسي للملح، وتحت التوصيات على ألا يأكل الإنسان أكثر من 2.3 من هذا المعدل في اليوم، يعني ذلك أن يكون الحد الأقصى من الملح للشخص البالغ ملعقة صغيرة.

زيادة الملح تقلل قدرة المناعة على محاربة الجراثيم، وتزيد ارتفاع الضغط وهو مشكلة ترتبط بمخاطر مضاعفات كورونا ويرتبط تناول الملح الزائد بارتفاع ضغط الدم، وزيادة الأعباء على الكليتين، وتزايد المخاطر على القلب.

ووفقاً للدراسة الجديدة التي أجريت في مستشفى جامعة بون ونشرت في دورية "ساينس ترانسليشنال ميديسن" يؤدي تناول المزيد من الملح إلى إضعاف قدرة المناعة على محاربة الجراثيم.

وتحت التوصيات الوقائية من وباء كورونا ومضاعفاته على اتخاذ الإجراءات اللازمة لتقوية المناعة، وحماية صحة القلب، وضبط ضغط الدم، فقد تبين أن شدة مضاعفات عدوى كورونا تتزايد عند وجود مشاكل صحية تؤثر سلباً على المناعة مثل أمراض القلب والضغط.

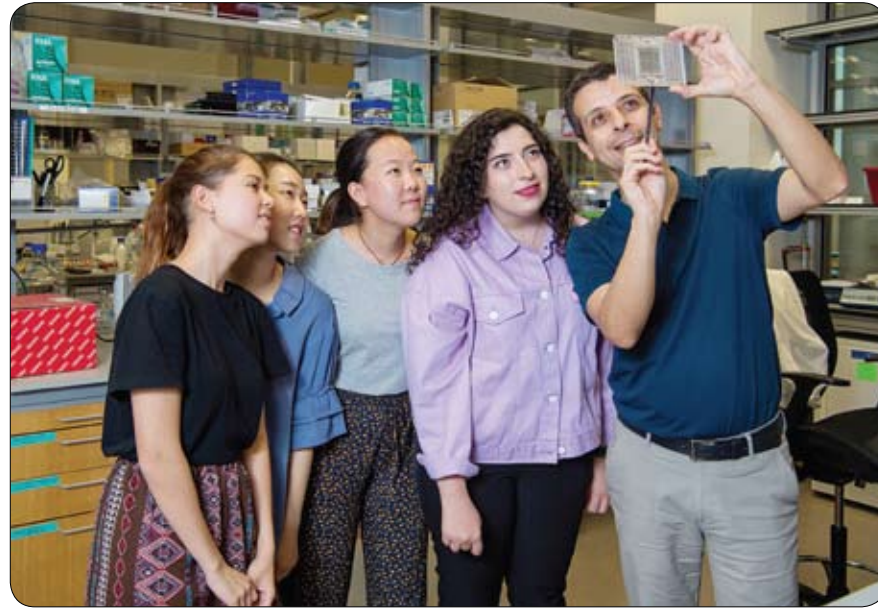


انتشال جثة حفيده روبرت كندي

أعلنت شرطة الموارد الطبيعية بولاية ماريلاند الأمريكية انتشال جثة مايف كندي تاونسند حفيده السياسي الراحل روبرت إف. كندي وقالت إن البحث عن ابنها الصغير لا يزال مستمراً.

كانت تاونسند (40 عاماً) وابنها جيديون (ثمانية أعوام) قد قفدا يوم الجمعة بعد انجرافهما بزورق في خليج تشيسابيك.

ومايف تاونسند هي ابنة نائبة حاكم ولاية ماريلاند السابقة كاثلين كندي تاونسند وحفيده روبرت إف. كندي الذي اغتيل خلال فترة سعيه لنيل بطاقة ترشيح الحزب الديمقراطي لانتخابات الرئاسة عام 1968. وتمكنت إحدى الوكالات التي كانت تتولى البحث عن المفقودين من تحديد موقع جثة تاونسند على عمق حوالي 25 قدماً تحت الماء. وقالت الشرطة إنها سوف تستأنف العملية بحثاً عن جيديون.



بهدف دراسة القواعد الجزيئية لحالات تسمم الأسنان بالفلور

دراسة حديثة تكشف النقاب عن أضرار التعرض المفرط للفلورايد على مينا الأسنان

وأضاف إدغوضور: "ساهم دمج علم وظائف الأعضاء وعلم الجينات وعلوم الحاسوب في مساعدتنا على تفسير التغيير الكبير الذي يحدثه الفلورايد في وظيفة خلايا المينا وبناء الأسنان، حيث تعمل الطالبة آريا شالومتويوم، التي شاركت في التحليل الحسابي للبيانات، على متابعة العمل حالياً لفهم تأثير الفلورايد على أنواع أخرى من الخلايا".

وأوضح إدغوضور أن الدراسة التي قاموا بإجرائها تبرز الضرر الذي يتسبب به التعرض المفرط للفلورايد على الأسنان، خاصة عند الأطفال في سن النمو، مشيراً في الوقت نفسه إلى أن الأطفال يجب أن يحصلوا على الكمية المناسبة من الفلورايد من خلال مسحوق الأسنان والماء أو الكمالات التي تحتوي على الفلورايد.

وقال الأستاذ رودريغو لاکروز: "إن فوائد الفلورايد لصحة الفم تفوق المخاطر التي يسببها بكثير، إلا أن شيوخ الإصابة بتسمم الأسنان بالفلور وعدم فهم الآليات الخلوية المسؤولة عن هذا المرض حتم علينا دراسة هذه المشكلة".

وأضاف رودريغو: "عند قيام خلايا الجسم بتكوين مينا الأسنان الذي يتميز بتكسبه الشديد، فإن هذه الخلايا تتعرض لضغط مستمر في قدرتها على

بهدف دراسة القواعد الجزيئية لحالات تسمم الأسنان بالفلور، ثم قاموا بتقييم تأثير الفلورايد على عملية تأثير الكالسيوم داخل الخلايا نظراً لدور الكالسيوم في تمعدن مينا الأسنان.

ووجد الباحثون أن تعريض خلايا مينا أسنان الفلورايد إلى الفلورايد أدى إلى حدوث خلل في تنظيم الكالسيوم، مع انخفاض في دخوله وتخزينه في الشبكة الإندوبلازمية، وهي عبارة عن جرة توجد داخل الخلايا ولها وظائف متعددة منها تخزين الكالسيوم. كما عمل الفلورايد على تعطيل وظيفة الميتوكوندريا (مولدات الطاقة في الخلايا)، الأمر الذي أثر في عملية إنتاج الطاقة. وأخيراً، كشف تسلسل الحمض النووي الريبوزي، والذي يظهر الناتج الوظيفي لجينات الخلايا، أنه في خلايا المينا المعرضة للفلورايد، يرتفع تمثيل الترميز الجيني لبروتين الاستجابة للإجهاد في الشبكة الإندوبلازمية، التي تعمل بدورها على ترميز بروتينات الميتوكوندريا التي تشارك في عملية إنتاج طاقة الخلية.

ومن جانبه قال الأستاذ يوسف إدغوضور: "أنه وعلى الرغم من الجهود الكبيرة المبذولة في مجال تعليم صحة الأسنان في دولة الإمارات، إلا أنه ما زالت أمراض الأسنان تشكل مصدر قلق للصحة العامة".

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق من الباحثين من جامعة نيويورك أبوظبي وكلية جامعة نيويورك لطب الأسنان عن تفسير جديد يقف خلف حالات تسمم الأسنان بالفلور، وهي حالة تظهر فيها نقاط بيضاء على الأسنان وتنتج عن التعرض المفرط للفلورايد أثناء الطفولة، حيث بينت الدراسة أن تعريض الأسنان لنسب عالية من الفلورايد يحدث تغييراً في عملية تأثير الكالسيوم، ووظيفة الميتوكوندريا، والتمثيل الجيني في الخلايا التي تشكل مينا الأسنان.

قادت الدراسة، التي نُشرت في "ساينس سينغليغ" وهي دورية علمية تنشرها الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم، الأستاذ المشارك في العلوم الأساسية في كلية جامعة نيويورك لطب الأسنان، رودريغو لاکروز، بالتعاون مع مجموعة من الباحثين، منهم يوسف إدغوضور، الأستاذ المساعد في علم الأحياء في جامعة نيويورك، فينو مانيكاندان، خبير المعلوماتية الحيوية في جامعة نيويورك أبوظبي، والطالبة آريا شالومتويوم من جامعة نيويورك أبوظبي وغيرهم.

وحلل الباحثون من خلال هذه الدراسة، آثار تعرض خلايا مينا الأسنان لمستويات عالية من الفلورايد،

•• أبوظبي - الفجر



تحت عنوان مبادرة مكتبة أونلاين فعاليات مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان عن بعد من خلال شبكات التواصل الاجتماعي

•• العين - الفجر

في إطار فعاليات مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان عن بعد من خلال شبكات التواصل الاجتماعي وخاصة تلك الأنشطة التي تضع الطفل هدفاً لها أطلقت الشبيخة الدكتور شاما بنت محمد بن خالد آل نهيان السبت الماضي فعاليات مكتبة أجيال المستقبل (أول مكتبة متخصصة للطفل في مدينة العين) تحت عنوان مبادرة (مكتبة أونلاين) ضمن برنامج متخصص ومميز يضمن استمرارية التواصل الفعال مع أعضاء المكتبة من الأطفال وأولياء أمورهم، مع مراعاة تحديات المرحلة الحالية التي قلصت كثيراً من أنشطة الأطفال الخارجية، الأمر الذي أوجب توفير فضاءات افتراضية بديلة وأمنة تقدم المعرفة والعلم لهؤلاء الأطفال وتقسيمهم القيم والأخلاق وتوعيتهم بمتطلبات المرحلة الحالية في قالب من المتعة والتشويق المحبب إلى نفوسهم وتفسح لهم مجالات ينشطوا فيها بأمان تام.

هذا وقد حرصت الشبيخة شاما على التواجد بنفسها وسط أبنائها من أعضاء المكتبة حيث تواصلت معهم قائلة (مهما كانت الأزمات التي نواجهها، فنحن نقدر هذا التحدي حين نؤمن أن الحياة لا توقفها الأزمات وأن المعرفة طريقنا لتخطي تلك المرحلة، ونحن أكثر معرفة وقوة، يظل العلم هو قوة البشرية في مواجهة الأزمات ولأن طريق العلم يبدأ بالحرص على استمرار بناء العلاقة بين الأبناء وبين الكتاب لذلك خطواتنا الهامة تبدأ مع تشجيع أبنائنا على القراءة واستمرار البحث وراء المعرفة. سنستمر في عملنا عبر شبكات التواصل الاجتماعي من أجل إبقاء أبنائنا على الطريق الصحيح نحو المستقبل في ظل قيادتنا الحكيمة) وقدمت لهم الشكر على حرصهم على التواجد لتحقيق المعرفة من أجل مستقبل الأبناء الذين هم مستقبل الوطن، هذا وقد تناول لقاء الشبيخة شاما عن بعد مع أعضاء مكتبة أجيال المستقبل وأولياء أمورهم حواراً مفتوحاً، ووقت من خلاله على متطلبات الأعضاء من برامج ثقافية ومعرفية، وأبدت حرصها على بذل مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان كل ما يضمن التواصل الفعال مع فئات المجتمع المختلفة، كما تناول البرنامج عدداً من الفقرات المشوقة من ورش العمل والقصص المقروءة والمشاركة والأنشطة الهادفة المتميزة وقد وجهت الشبيخة شاما شكرها للأطفال أعضاء المكتبة قائلة (سعيدة بوجودكم وإصراركم على القراءة والتزود بالمعرفة وحرصكم على استمراركم في القراءة والأنشطة المعرفية خلال وجودكم بالبيت، والذي هو حفاظ على سلامتكم... بالقراءة والمعرفة أبنائي تستطيعون أن تحققوا أحلامكم وأحلام وطنكم وقيادتكم في مستقبل أجمل بكم ولكم، شكراً على وجودكم وأتمنى لكم أوقاتاً رائعة مع الكتب والمعرفة) وأعرب أولياء الأمور خلال اللقاء على عظيم امتنانهم للهدور الرائد الذي تطلع به الشبيخة شاما في مجال الثقافة والمعرفة وما تقدمه مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، لاسيما مكتبة أجيال المستقبل من برامج وأنشطة وفعاليات ثقافية وتعليمية متفردة، تساهم في تعميق العلاقة بين الطفل والقراءة، والتي تعتبر قوام البناء العربي للطفل، لتحقيق رؤية القيادة في مستقبل المعرفة في دولة الإمارات العربية المتحدة



حديقة الحيوانات بالعين تتواصل مع زوارها بحملة «حلك في البيت» عبر منصاتها الاجتماعية



على قناة اليوتيوب نشرته بالتزامن مع بداية الفصل الدراسي الثالث، بالإضافة لمجموعة متنوعة من الألعاب والألعاب الثقافية ضمن رسالة الحديقة في دعم التعليم عبر الاستكشاف والمتعة.

وذكر عمر يوسف البلوشي مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي "إن هذه الحملة تأتي ضمن مسؤوليتنا المجتمعية تجاه جمهورنا الذي يقضي كل وقته في المنزل خلال هذه الفترة الحرجة التي يمر بها العالم أجمع، فنحن نحاول مساعدة متابعينا على وسائل التواصل الاجتماعي في استثمار أوقاتهم بشكل مفيد يدعم التوجه الوطني القائم ويجعل البقاء في المنزل حافزاً للتعلم والإنتاج والاستماع المفيد.

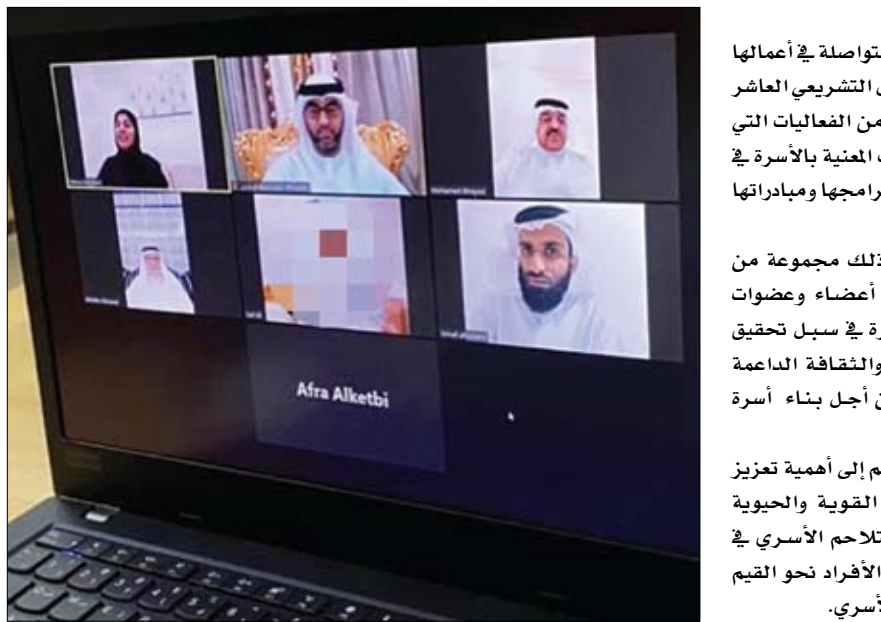
جدير بالذكر أن هذه الحملة هي المرحلة الثانية من سلسلة حملات تطلقها الحديقة عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي حيث قدمت المرحلة الأولى "ملتزمون يا وطن" محوراً أساسياً يتناول جهود الحديقة في اتباع كافة الإجراءات الاحترازية من أجل سلامة العامة.

•• العين - الفجر

ضمن خطتها في دعم وتعزيز حملة "حلك في البيت" التي يطلقها العالم للحماية من فايروس كورونا المستجد؛ تقدم حديقة الحيوانات بالعين مجموعة من برامج التوعية والترفيه والتعليم لزوارها عبر وسائلها للتواصل الاجتماعي.

تأتي هذه الحملة ضمن المسؤولية المجتمعية التي تتبناها الحديقة تجاه زوارها والتزامها بالتوجه الوطني نحو التصدي لفايروس كورونا وما يحمله من آثار اجتماعية وصحية اقتصادية، حيث تشجع المجتمع للاستفادة من أوقاتهم بشكل يجمع الترفيه والتوعية والثقافة ويوثق علاقاتها بهم على مختلف شرائحهم، يتضمن الجانب الترفيهي التوعوي الذي تقدمه الحديقة حلقات حول الحياة البرية سواء الحيوانات أو النباتات ومبادرات لتشجيع القراءة والاطلاع مستهدفة جميع أفراد العائلة وعلى وجه الخصوص طلبة المدارس من خلال محتوى تعليمي

لجنة شؤون الأسرة بالمجلس الاستشاري لإمارة الشارقة في اجتماع عن بعد تبحث مختلف القضايا الأسرية لبناء أسرة متماسكة مترابطة



الشارقة.

ترأس اللجنة سعادة فاطمة علي المهيري رئيسة اللجنة وحضره من الأعضاء كلا من سعادة جاسم جمعة المازمي مقرر اللجنة وسعادة الدكتور إسمايل كامل البريمي وسعادة سيف علي الطليح الظهوري وسعادة عبدالله محمد الشامسي وسعادة فراء خادم عيد الكتيبي وسعادة محمد عبدالله عبدالرحمن الريسي ومن الأمانة العامة للمجلس هدى الحمادي أمينة السر.

ويبدأ الاجتماع أشارت سعادة فاطمة علي المهيري رئيسة اللجنة إلى تواصل أعمال اللجنة ومتابعتها عن كثب الجهود المبذولة لدعم استقرار الأسر لاسيما خلال الظروف الحالية من انتشار لفيروس كورونا المتجدد وما يتبعها من نشر الوعي والثقافة الأسرية وتعزيز

•• الشارقة - الفجر

في اجتماعها الذي أجرته عن بعد وباستخدام التقنيات الالكترونية بحث لجنة شؤون الأسرة بالمجلس الاستشاري لإمارة الشارقة خلال اجتماعها أبرز قضايا الأسرة في المجتمع وأليات دعم الجهود المبذولة لبناء أسرة متماسكة مترابطة في ظل البرامج النوعية التي تقدمها الدوائر المعنية بالأسرة.

وأكدت اللجنة خلال تطرقها لمحاور أجندة أعمالها على اعتزازها بكافة الجهود الكريمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة وقرينته سمو الشبيخة جواهر بنت محمد القاسمي - حفظهما الله - في تقديم وجه الرعاية المتكاملة لكافة الأسر في إمارة



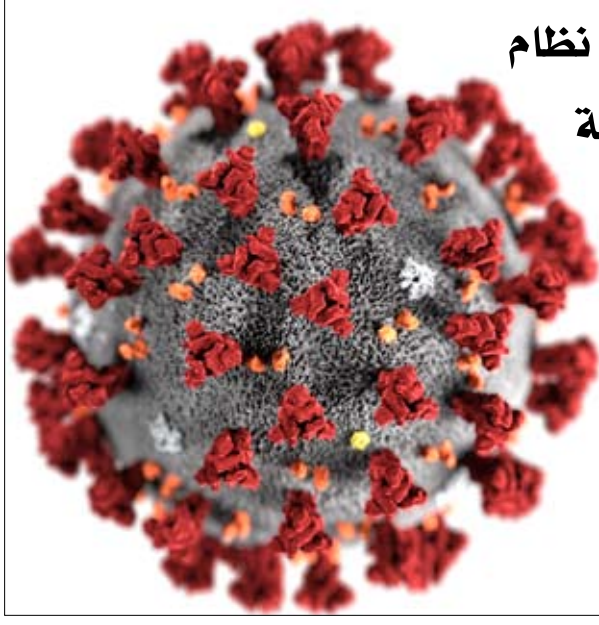
شرطة أبوظبي تحت المجتمع على التصدي للشائعات

•• أبوظبي - الفجر

أكدت شرطة أبوظبي على أهمية دور أفراد المجتمع في التصدي للشائعات والمعلومات المغلوطة داعية الجمهور إلى الحصول على الأخبار من المصادر الإعلامية الموثوقة وذات المصدقية كما دعت إلى تحري الدقة قبل تداول ونشر الأخبار على مواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً خلال الفترة الراهنة تجنباً لآثار السلبية للشائعات والمعلومات غير الدقيقة على أمن وسلامة المجتمع.

منوعات الفكر

23



البويض من اهم الاغذية التي يجب الإنتظام عليها في فترة إتباع نظام
حمية، لانه يحتوي علي كمية كبيرة من البروتينات والغناصر الغذائية
الأخرى وهو يقدر على ملئ المعدة والشبع لساعات طويلة كما انه
منخفض السعرات الحرارية ولا يتسبب في زيادة الوزن أبدا.
البويض يساعد علي رفع معدل الأيض في الجسم عن الطبيعي كما
انه يستطيع ان يتشكل في اكثر من عشرات الوصفات المشبعة وذات
النكهة المميزة خصوصا في حالة التخلص من الأوزان الزائدة.

10 طرق صحية لحماية طفلك من كورونا



- من المهم للوالدين ومقدمي الرعاية ارتداء الأقنعة وغسل
اليدين قبل الاتصال الوثيق معهم.
- تأكد من تعقيم ألعاب طفلك وأدوات المائدة بانتظام.

ماذا لو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية؟

- إذا شعرت الأمهات بأن لديهن أعراض، فيجب عليهن
طلب الرعاية الطبية، تنصح اليونيسف: "بالنظر إلى
فوائد الرضاعة الطبيعية، والدور غير الهام لحليب الأم في
نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، حيث يمكن للأب
مواصلة الرضاعة الطبيعية، مع تطبيق جميع الاحتياطات
اللازمة.

- إذا كانت الأم مريضة، فيجب تشجيعها على إفراز الحليب
وإعطائه للطفل عبر كوب نظيف أو ملعقة - كل ذلك مع
اتباع نفس طرق الوقاية من العدوى.

- يتم حت الآباء الذين يستخدمون حليب الأطفال لإطعام
أطفالهم،

- على ضمان تنظيف جميع الزجاجات جيدا وتخزين المنتجات
إذا كان هناك نقص في المتاجر.
- حافظ على أمان الأجداد

- العزلة الاجتماعية ليست
ممتعة- وعلى الرغم من أن
الأجداد غالبا ما يكونون على
استعداد لرعاية أحفادهم،
فمن المهم منحهم بعض
الوقت للراحة، إن كبار السن
والأشخاص الذين يعانون من
ضعف جهاز المناعة هم الأكثر
عرضة للخطر.
- حاول إجراء مكالمات فيديو
لإبقائهم على اطلاع
دائم بأقربهم من
الشباب."

طفلك يعاني من أعراض COVID-19؟

إذا شعر الوالدان أن طفلهما يعاني من السعال أو العطس أو
الحمى، فيجب عليهما طلب الرعاية الطبية.
ومع ذلك، فإن أعراض "COVID-19" تشبه إلى حد
كبير أعراض الأنفلونزا، أو نزلات البرد، لذلك لا داعي
للخوف.

وفقا لليونيسف، يجب على الآباء الاستمرار في اتباع
ممارسات جيدة في نظافة اليد والجهاز التنفسي مثل
غسل اليدين بانتظام، والحفاظ على اللقاح حتى الآن
بالتطعيمات، بحيث يكون طفلك محميا ضد الفيروسات
والبكتيريا الأخرى المسببة للأمراض.

- حاول تجنب اصطحاب طفلك إلى الأماكن العامة، لمنع
من الانتشار إلى الآخرين.

- يجب على الآباء غسل أيديهم،
بالنظر إلى أن الرضع الذين
تقل أعمارهم عن 12 شهرا لا
يمكنهم ارتداء الأقنعة، فهم
يحتاجون إلى تدابير وقائية
محددة.

فرض الخوف من تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-
19) نفسه ع العالم أجمع، خاصة عقب إعلانه من منظمة
الصحة العالمية "وباء عالميا"، لتلجأ معظم دول العالم إلى
توقيف رحلات الطيران فضلا عن تعطيل الدراسة والأعمال
غير المهمة والأساسية، ومع جلوس الأطفال في المنزل، هناك
عدة طرق يجب اتباعها لحمايتهم، كيف تكون؟
قد يكون الطفل عرضة لخطر الإصابة بالعدوى، وبحسب
وسائل اعلام فإن الدراسات في الصين أظهرت أن الأطفال،
وخاصة الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرا، أقل
عرضة للإصابة بالفيروس.
وقالت مجلة طبية حديثة: "بناءً على مصادر البيانات
المستخدمة في هذه الدراسة، أصيب 9 رضع بـ COVID-
19، وتم إدخالهم إلى المستشفى في الصين بين ديسمبر
2019 و6 فبراير 2020"، "وبالنظر إلى عدد الإصابات
المبلغ عنها، فإن عدد الرضع المصابين ضئيلا".

ماذا لو
كان



أنواع شوربة تحرق السعرات الحرارية

إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يساعدك على فقدان الوزن

لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، ولكن إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على المكونات الصحيحة سيساعدك بالتأكيد على
التخلص من الدهون المتركمة وفقدان الوزن. الشوربة هي بداية رائعة لوجبة صحية وغالبا ما يتم تجاهلها. من هنا، تتضمن القائمة
التالية 7 شوربات صحية ليست لذيذة فحسب، بل ستساعدك أيضاً في رحلة فقدان الوزن.

للجسم. الخيار يحتوي على نسبة عالية من الماء ويساعد
الجسم على التخلص من السموم والسوائل الزائدة التي تكون
السبب في زيادة الوزن كما أنه غني بالألياف التي تملأ البطن
وتساعد على عملية الهضم وبالتالي التخلص من الدهون
المتكدسة في الجسم.

7- شوربة الخيار لخسارة الوزن

من أكثر الشوربات الصحية والتي تساعد على خسارة الكثير
من الوزن وذلك لخصائص الخيار المتعددة التي تجعله مفيد

للماء الذي يجعلك تشعرين بالشبع لفترة كبيرة، وبالتالي
يقلل من فرص تناولك وجبة كاملة بعده.

2- شوربة الطماطم المشوية لخسارة الوزن

إذا كنت من محبات الشوربات ذات القوام الثقيل شوربة

1- شوربة الملفوف لخسارة الوزن

شوربة الملفوف غنية بالقيم الغذائية العالية كما أنها تساعد
على التخلص من بعض السعرات الحرارية خاصة إذا تم
تحضيرها من دون استخدام أي مكونات زيت أو دهن، وإذا تم
تناولها بانتظام. يمثل الملفوف بالكثير من الألياف الغذائية



3- شوربة الجزر والزنجبيل لخسارة الوزن
طبق خفيف ولذيذ وصحي في نفس الوقت. شوربة الجزر
والزنجبيل عادة تحضر باستخدام الكريمة ولكن يمكن
الإستغناء عنها تماما وتضاف بدلا منها حبات الكوسا لخلق
القوام الثقيل وجعلها صحية أكثر. كما أن مزيج الجزر
والزنجبيل يعطي نكهة مميزة تجعل الطعم أطيب.

4- شوربة الجمبري والخضار لخسارة الوزن
تعتبر شوربة الجمبري بالخضار مثالية إذا كنت قوامين
بقياس السعرات الحرارية اليومية إذ أنها تحتوي على نسبة
منخفضة من السعرات الحرارية بالإضافة إلى القيمة
الغذائية العالية من المعادن والفيتامينات كما أنها تساعد على
التخلص من الدهون المتركمة في البطن والأرداف.

5- شوربة العدس والكرشم لخسارة الوزن
شوربة العدس هي من أكثر الشوربات التي توصف في الرجيم
وذلك لقيمته الغذائية العالية. طبق واحد من هذه الشوربة
الذي يحتوي على عدد السعرات الحرارية المناسبة لإنقاص
الوزن. العدس من الوجبات التي تُشعر الإنسان بالشبع لفترات
طويلة، فهو مصدر للألياف التي تساعد في إمتصاص الأمعاء
للسكريات ومفيدة في إنقاص الوزن.

6- شوربة بروكلي والكرشم لخسارة الوزن
شوربة البروكلي والكرشم هي طبق آخر مشهور للغاية لمن
ترغب في خسارة الوزن وذلك لأنها تعمل على رفع معدل حرق
الدهون بالجسم كما أنها غنية بالألياف الغذائية والتي تساعد
على بقاء الشوربة لوقت طويل في المعدة بالتالي الشعور بالشبع



دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك : ش. كونسيتكس اس.إ.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: 36132
باسم: ش. كونسيتكس اس.إ.
وعنوانه: 16 شارع لافيوجو , 6850 مندرسيو , سويسرا
صورة العلامة:
والمسجلة تحت الرقم: 29110
بتاريخ: 2001/10/22
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/05/03
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك : ش. الأغا التجارية.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: 37758
باسم: ش. الأغا التجارية
وعنوانه: 4 - 5358 - 14 طريق الجديدة شارع اسماعيل الشافعي
بناية الهدى بيروت لبنان
صورة العلامة:
والمسجلة تحت الرقم: 28184
بتاريخ: 2001/08/11
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/08/09
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/08/09

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك : ش. اشلانند لميسيزنج اند التليكشوال بروبرتي ال ال سي.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: 139571
باسم: ش. اشلانند لميسيزنج اند التليكشوال بروبرتي ال ال سي
وعنوانه: 43017 ، 20 ، او هايو ، دبلن ، الولايات المتحدة الأمريكية
صورة العلامة:
والمسجلة تحت الرقم: 130576
بتاريخ: 2011/01/31
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2010/02/28
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/02/28

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: التميمي ومشاركوه
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: ١٤٠٢٢٧
باسم: سلك روت بيوني بروكتس
وعنوانه: ص.ب.١٧٣٧٥، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت الرقم: ١٤٠٢٢٧ بتاريخ: ٢٠١١/١٢/٠٤
صورة العلامة:
والمسجلة تحت الرقم: 130576
بتاريخ: 2011/01/31
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2010/02/28
وحتى تاريخ: 2020/02/28

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري
هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميليضا - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: ميليفا - ش ذ م م
العنوان: مكتب ملك خاص - الصفوح الأولى - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: ١٠٢٢٣٤٦ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: MAXIMUS

المودعة بالرقم: 324562 بتاريخ: 2020/01/26
بيانات الأولوية:
باسم: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 28 أدوات الرياضة
وصف العلامة: كلمة MAXIMUS باللغة الإنجليزية باللون الأسود ورفقها رسة اسد باللون الأسود على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: ENERGY TENNIS CLUB

المودعة بالرقم: 319519 بتاريخ: 2019/10/29
بيانات الأولوية:
باسم: نادي طاقة التنس
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 41 خدمات النوادي،خدمات المعسكرات لرياضةالتدريب، ترفيه، الأنشطة الرياضية
وصف العلامة: كرة تنس داخل الشعار وأوراق الزيتون على الجانبين واسم نادي التنس في أسفل الشعار
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري
هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جميرا لخدمات الإدارة (ياكو) ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: جميرا لخدمات الإدارة (ياكو) ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم ٤٤ ملك أبراج الإمارات - بر دبي - ش/الشيخ زايد - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: ٥٨٩٢٢٢ رقم القيد بالسجل التجاري: ١٠٢٢٩٤٢٠ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: MAXIMUS

المودعة بالرقم: 324562 بتاريخ: 2020/01/26
بيانات الأولوية:
باسم: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 28 أدوات الرياضة
وصف العلامة: كلمة MAXIMUS باللغة الإنجليزية باللون الأسود ورفقها رسة اسد باللون الأسود على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: ENERGY TENNIS CLUB

المودعة بالرقم: 319519 بتاريخ: 2019/10/29
بيانات الأولوية:
باسم: نادي طاقة التنس
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 41 خدمات النوادي،خدمات المعسكرات لرياضةالتدريب، ترفيه، الأنشطة الرياضية
وصف العلامة: كرة تنس داخل الشعار وأوراق الزيتون على الجانبين واسم نادي التنس في أسفل الشعار
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري
هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جميرا فاندیشن - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: جميرا فاندیشن - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم PAB-05-05 إلى D3-BUILDING 05-05-A501
الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: ٢٢٩٩٠٧ رقم القيد بالسجل التجاري: ١٠٤٢٢٧٧ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: مركز ذكتور نيوتن ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: OptiTeet

المودعة بالرقم: 327810 بتاريخ: 2020/03/23
بيانات الأولوية:
باسم: مركز ذكتور نيوتن ش.ذ.م.
الموطن: الإمارات العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 5 مستحضرات صيدلانية وبيطرية، مستحضرات صحية لغايات طبية، مواد وأغذية حمية معدة للاستهلاك الطبي أو البيطري وأغذية للرضع والأطفال، مكملات لحمية الغذائية للإنسان والحيوان، ولصقات ومواد ضماد، مواد حشو الأسنان، شمع طب الأسنان، مطهرات، مستحضرات لإزالة الحشرات والحيوانات الضارة ومبيدات فطريات ومبيدات الأعشاب.
وصف العلامة: عبارة عن كلمة باللغة اللاتينية OptiTeet والحرف الاخير على علامة ورفقته شجر
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: MAXIMUS

المودعة بالرقم: 324562 بتاريخ: 2020/01/26
بيانات الأولوية:
باسم: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 35 الدعاية والإعلان وإدارة وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكتبي.
وصف العلامة: كلمة MAXIMUS باللغة الإنجليزية باللون الأسود ورفقها رسة اسد باللون الأسود على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٠/٥٨٢٢ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٧٧/٢٠٢٠ أمر أداء، بسداد المبلغ المنفذ به قدره (٧٥١٢٥٠٥ درهم)، شاملا للرسوم والضرائب
طالب الإعلان: ميني ايلانيسيز ايه جي (ميني ايلانيسيز ليمتد (فرع دبي)) صفته بالقضيه: طالب التنفيذ ويمثله: نبيه احمد بدر - صفته بالقضيه: وكيل المطلوب إعلانه: ١- كشتين ديوانيس - ش ذ م م - صفته بالقضيه: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أمم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائم بدفع المبلغ المنفذ به قدره (٧٥١٢٥٠٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٢٨٧/٢٠٢٠ امر اداء
موضوع الدعوى: طلب استصدار ايام اداء مبلغ وقدره (٥٠٠٠٠٠٠ درهم) فحسب قسط الضم وتسليمه وسبعة وسبعون درهما وسبعة وخمسون فلس، مع الفائدة التأخيرية بواقع ١٠ سنواتاً من تاريخ التكليف بالاداء
٢٠٢٠/٣/٥ وحتى السداد التام، مع الرسوم والضرائب والأتايب وضول الأمر بالتفاد المحل بلا كفاية.
طالب الإعلان: ايه اس تي لخدمات الرسم المعماري لمانها / جورجياتان جورج ايتان مرام كانداثيل - صفته بالقضيه: مدعي - ويمثله: هاني رجب موسى عبدالله الجسمي - صفته بالقضيه: وكيل - المطوب إعلانه: ١- مانس ساكسون دبي (ش.ذ.م) - صفته بالقضيه: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩ أولاً: بالانقضاء العقد التجاري المبرم بين الطرفين، ثانياً: بإلزام المدعي عليها مانس ساكسون دبي (ش.ذ.م) بأن تؤدي للمدعي عليه، اس. تي لخدمات الرسم المعماري لمانها / جورجياتان جورج ايتان مرام كانداثيل مبلغ ٥٠٠٠٠٠٠٠ درهم (خمسون ألفاً وتسعة وأربعون درهما وسبعة وخمسون فلس) مع الفائدة القانونية بواقع ١٩ سنواً من تاريخ ٢٠٢٠/٣/٥ وحتى السداد التام والرسوم والضرائب ومبلغ خصمته درهم مقابل ألعاب الأحماة. ولكم الحق في إستئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس القسم

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: مركز ذكتور نيوتن ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: OptiTeet

المودعة بالرقم: 327810 بتاريخ: 2020/03/23
بيانات الأولوية:
باسم: مركز ذكتور نيوتن ش.ذ.م.
الموطن: الإمارات العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 5 مستحضرات صيدلانية وبيطرية، مستحضرات صحية لغايات طبية، مواد وأغذية حمية معدة للاستهلاك الطبي أو البيطري وأغذية للرضع والأطفال، مكملات لحمية الغذائية للإنسان والحيوان، ولصقات ومواد ضماد، مواد حشو الأسنان، شمع طب الأسنان، مطهرات، مستحضرات لإزالة الحشرات والحيوانات الضارة ومبيدات فطريات ومبيدات الأعشاب.
وصف العلامة: عبارة عن كلمة باللغة اللاتينية OptiTeet والحرف الاخير على علامة ورفقته شجر
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ٨ إبريل ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٠٤

نموذج إعلان النشر
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / الملك: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: MAXIMUS

المودعة بالرقم: 324562 بتاريخ: 2020/01/26
بيانات الأولوية:
باسم: ماكسيموس وكيل لاينين ش.ذ.م.
الموطن: مكتب رقم 02 ملك الشيخ سهيل بن خليفة بن سعيد آل مكتوم-القرن الصناعية 1-بر دبي
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالرقم: 35 الدعاية والإعلان وإدارة وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكتبي.
وصف العلامة: كلمة MAXIMUS باللغة الإنجليزية باللون الأسود ورفقها رسة اسد باللون الأسود على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فقط من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري
هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **نادي شاطن الجيميرا - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: نادي شاطن الجيميرا - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم من A501 إلى A507 ملك دبي للتصميم - زعيل الثانية الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: ٥٧٠٩٧٧ رقم القيد بالسجل التجاري: ٧٢٩٠٣ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١١ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف: ٥٥٤٦٨٢٧ - ٠٤ فاكس: ٥٥٣٠٧٢٠ - ٠٤ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

اعلان
تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/بانتيري اف أوستراليا بي تي واي ليمتد - مكتب تمثيل فرع شركة (استراليا) مقيدة في سجل الشركات الاجنبية لدى الوزارة تحت رقم (٥٢٨٢) وقد تقدمت الشركة الى الوزارة بطلب لتعديل الاسم التجاري ليصبح كلاريوس أوستراليا بي تي واي ليمتد - مكتب تمثيل وتعديل بياناتها في سجل الشركات الاجنبية تبعاً لذلك .
يرجى من السادة اصحاب الحق التقدم باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان. تحريراً في ٢٠٢٠/٤/٧
أحمد علي الحوسني
مدير ادارة التسجيل التجاري

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

العدد ١٢٩٠٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٨

اعلان شطب قيد
تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة ايرباص ديفينس اند سبيس او واي (الجنسية: فنلندا) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في إمارة ابوظبي (العنوان: الكورنيش ، أبراج الاتحاد ، ص.ب: ٦٢١٤٦) والمقيدة تحت رقم (٤٩٢٢) في سجل الشركات الاجنبية في الوزارة. وتنفيذاً لاحكام القانون الاتحادي رقم (٢) لسنة ٢٠١٥ في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (٣٧٧) لسنة ٢٠١٠م في شأن اعتماد دليل اجراءات الترخيص لرفعوك ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة . يرجى من السادة اصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي: وزارة الاقتصاد إدارة التسجيل التجاري ص:ب: (٩٠١) - ابوظبي.
ادارة التسجيل التجاري

منوعات العلاج 25



محتوى الخوخ الغني بمضادات الاكسدة الفلافينويد (flavonoid) وفيتامين (C) و بشكل خاص فيتامين (A) والمعروف بفيتامين الجمال، يجعل للخوخ اهمية كبيرة في الحصول على بشرة وردية ومشرقة ومشدودة بعيده عن التجاعيد وعلامات الشيخوخة.

لبشرة وردية ومشرقة ومشدودة

الوخ . . خلطات جمالية تبعد عنك التجاعيد وعلامات الشيخوخة



من حبة الخوخ وتهرس جيداً.
- توضع ثمرة الخوخ المهروسة في طبق صغير مناسب ويضاف إليها الزبادي ثم تمزج المكونات جيداً.
- يجب أن يكون الخليط متماسك ومرن في نفس الوقت، وإذا لاحظت ان الخليط متماسك ولا تستطيعين توزيعه على بشرتك قومي بتزويد الزبادى ليصبح أكثر ليونة.
- إبدأي بتوزيع الخليط على بشرتك متجنبة منطقة العينين.
- تترك الخلطة على البشرة لمدة نصف ساعة الى ساعة ثم ينظف الوجه بالماء الدافئ.

الوصفة الاولى:
المكونات:
- حبة من ثمرة الخوخ.
- 2 ملعقة صغيرة من الزبادي.

طريقة الاستخدام:

ثم البارد.
الوصفة الثانية:
المكونات:
خوخة واحدة.
- 4 قطرات من صبغة الجاوي، أونصتان من زيت جوز الهند أو زيت اللوز الحلو، أونصة ونصف الأونصة من ماء البرتقال أو قطرة إلى قطرتين من زيت البرتقال.
طريقة التحضير:
- اغسلي حبة الخوخ وجففيها ثم اهرسيها، بعدها استخرجي عصيرها بتصفية الهريس عبر قطعة من الشاش أو القماش القطني.
- أضيفي إلى العصير صبغة الجاوي، وزيت جوز الهند أو زيت اللوز الحلو، وماء البرتقال أو زيت البرتقال.
- اخفقي المكونات معاً حتى يصبح الخليط ناعماً، وصبي في وعاء نظيف سعة 4 أونصات، علماً أنه يبقى لفترة أطول إن تم تخزينه في الثلاجة.
- فائدته:
- استخدم في المحلول لترطيب بشرتك الجافة كلما احتجت لذلك.

تزال النواه
طريقة الاستخدام:
- تترك الخلطة على البشرة لمدة نصف ساعة الى ساعة ثم ينظف الوجه بالماء الدافئ.

الوصفة الرابعة:
ماسك الخوخ باللبن
المكونات:
- 2 ملعقة كبيرة من الخوخ المخزط ، 140 مل لبن
التحضير والاستعمال:
- يضاف اللبن للخوخ، ويترك الإناء لمدة 9 ساعات، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة ، يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.
الوصفة الخامسة:
المكونات:
- ثمرة خوخ متوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة عسل أبيض
- كمية من الشوفان
الطريقة:
- تسلق ثمرة الخوخ في ماء قليل حتى تنضج تماماً ثم تهرس بالشوكة بعد أن تبرد، ثم يضاف لها العسل الأبيض والشوفان حتى يصير قوام القناع غليظاً نوعاً ما.
- يوضع القناع على البشرة لمدة عشر دقائق ثم يشطف بماء بارد.



9 أسرار تساعدك بالاحتفاظ على جمالك رغم التقدم في العمر

الأيام والسنوات تمضي ومع كل مرحلة عمرية عليك الاستمتاع بأفضل ما فيها. التصالح مع النفس، الرضى عنها وتقديرها، كلها أمور يجب أن تحافظي عليها مع التقدم في السن، لأن الروح تبقى ظاهرة وتعكس جمالك.

في السطور التالية، سنقدم لك تجارب سيدات استطعن بأبسط الأمور أن يحافظوا على رونق الشباب حتى عند تقدمهن بالعمر.



1- حرصن السيدات على منتجين أساسين، الأول هو واقي الشمس حتى خلال فصل الشتاء والمنتج الثاني هو مرطب البشرة. بدان بالمواظبة على استخدامه من عمر الثلاثين.
2- ممارسة التمارين الرياضية تساعد في شد وتجديد البشرة، بالإضافة إلى شرب المياه أثناء التمرينات من شأنها ترطيب البشرة والشعر.
3- وجد اتفاق عام بين السيدات بأنهن لم يستخدمن المكياج بصورة يومية، إنما استخدمن مواد طبيعية مثل استخدام الشاي للتقليل من الانتفاخ تحت العينين، استخدام قشر البطاطس لعلاج الهالات السوداء، وتعاملن مع الواقع على ان هذا الشكل طبيعي ولا حاجة للكثير من المنتجات لإخفاء الشكل الأصلي.
4- اهتمين بصحة اليدين وهو ما ينساه بعض النساء لأنهن يركزن على العناية ببشرة الوجه وينسين اليدين التي تشيخ مبكراً وذلك لأن الجلد في هه المنطقة يكون حساس للغاية.
بالإضافة إلى ذلك، اكدن السيدات بأن استخدام نفس منتجات الوجه تصلح لليدين لأنها منتجات بسيطة ومصنوعة من مواد طبيعية.
5- الثقة بالنفس هي عنوان وسر الرواق الدائم، فانت بحاجة لحب نفسك وتقبلها كما هي، وتأكدي بأن هذا الأمر سيظهر أجمل ما فيكي بدون عناء، لأن حالة الرضا والابتسامة تكون كافية للحفاظ على الشباب.
7- التقدم بالعمر لا يعني البعد عن الموضة وعالم التجميل ولا المبالغة في محاولات الظهور بسن أصغر ولكن السر كله في التوازن واختيار ما يناسب شكل جسمك وشخصيتك مع مواكبة صيحات الموضة وبهذا تكوني حققتي المعادلة.
8- الحصول على ساعات نوم كافية، هو سر الحفاظ على رونق البشرة والصحة بشكل عام، اصنعي لنفسك روتين يومي قبل النوم، مثل وضع منتجات العناية بالبشرة، القراءة قبل النوم، والتباعد عن استخدام الهاتف لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم أو عند الاستيقاظ مباشرة، فالكثير من العادات البسيطة تساعد في تغيير تفاصيل النوم والهدوء.
9- تناول الطعام الصحي وشرب كميات كبيرة من المياه، بما أن أجسامنا تستقبل منا المأكولات فعلياً الحفاظ على تناول الكثير من الخضروات والفواكهة ونكتفي بكمية البروتين التي يحتاجها الجسم والكربوهيدرات، ذلك لأن الطعام الصحي يمد الجسم والبشرة بكل العناصر الغذائية والفيتامينات التي يحتاج لها. كلما كانت الخطوات السابقة متبعة في عمر أصغر، كلما كانت نتائجها أسرع وأوضح عليك عند تقدمك بالسن.



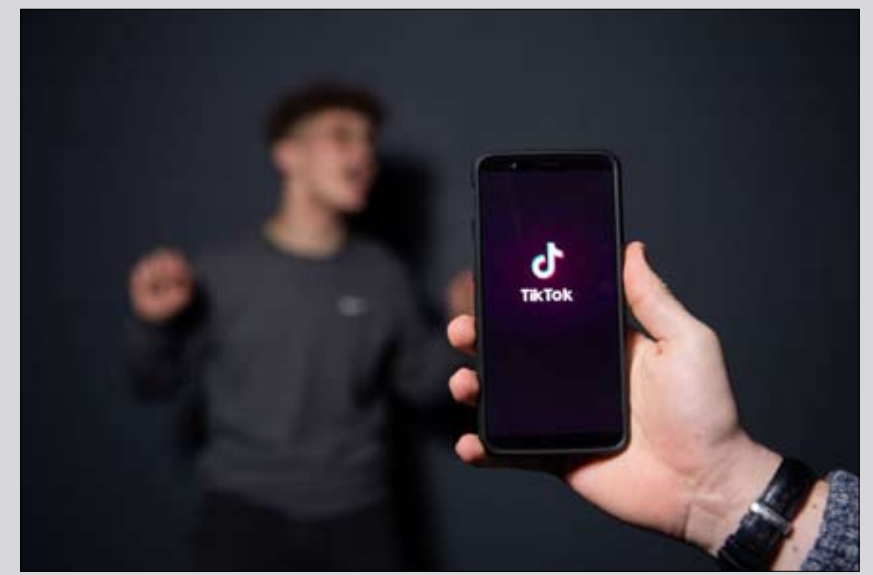
منذ إطلاقها في عام ٢٠١٦، نمت منصة (تيك توك) بمشاركة مقاطع الفيديو عبر الإنترنت بمعدل مذهل، فحُمِّل التطبيق أكثر من مليار مرة، كما يستخدمه أكثر من سبعمئة مليون شخص حول العالم يوميا. في تقريره الذي نشره موقع (ذي كونفرزيشين) الأسترالي، قال الكاتب نبال إدواردز - فيتزسيمونز إن تصميم منصة تيك توك يجمع بين الموسيقى والفيديو والرقص والتحديات واسعة النطاق لإنشاء واحدة من أكثر الشبكات نشاطا في الثقافة الشعبية في عام ٢٠٢٠. في الواقع، يكمن جزء من تفسير صعود هذه المنصة في حب التقليد، وبالذات تقليد حركة أشخاص آخرين من خلال تسهيل إنشاء مقاطع رقص وإتاحة مشاركتها وتنزيلها.

منصة تجمع بين الموسيقى والفيديو والرقص والتحديات

يطرح أدوات جديدة ستسر الآباء لكن ربما ليس الأبناء

يستخدمه أكثر من 700 مليون شخص حول العالم يوميا

تيك توك .. أكثر الشبكات نشاطا في الثقافة الشعبية في عام 2020



فضيحة فجرها موقع أميركي .. لا مكان للقبيحين والفقراء على تيك توك

الكشف عنها في ديسمبر/كانون الأول، كما لا يوجد أي ذكر للتسلط أو التمر، وهو تناقض في تفسير الشركة للسياسة التي كشفتها الوثيقة. لكن اللغة المستعملة تشبه تلك المستخدمة في الوثائق التي تم الإبلاغ عنها لأول مرة من قبل غاردريان في سبتمبر/أيلول 2019، وفي ذلك الوقت قال تيك توك إن المستندات قديمة وغير مستخدمة منذ مايو/أيار من ذلك العام، لكن إترسبت يستشهد بمصدر أشار إلى أن تلك السياسات كانت قيد الاستخدام حتى أواخر عام 2019 على الأقل.

وقال تيك توك في بيان (لم تعد معظم الإرشادات التي نشرها إترسبت قيد الاستخدام، وبعضها لم تكن موجودة في الأساس، ولكن تيك توك يخطئ بشكل خاص من أجل إبقاء المحتوى الجنسي بعيدا عن النظام الأساسي). ويحاول تيك توك الملوك لشركة (يوتي كورن بايت داتس) التقنية - التي اتخذت من بكن مقرا لها - الابتعاد عن بيته الصيني، لكن العديد من الموظفين - بمن فيهم المشرفون - لا يزالون يقيمون في الصين.

ووفقا لصحيفة وول ستريت جورنال، سيتم تحويل آخر هؤلاء المشرفين المقيمين في الصين إلى أعمال أخرى داخل الشركة قريبا، وسيؤولى المشرفون المحليون المهمة.

ونجح تيك توك بالفعل في تسويق عمليات الإشراف على المحتوى الأميركي من خارج الصين، لكنه اعتمد على مشرفين في الصين للعديد من البلدان الأخرى - خصوصا أوروبا - لتوفير خدمة الإشراف على مدار 24 ساعة للمستخدمين من هذه المنطقة.

المستخدمين عند فتح التطبيق. ونتيجة لذلك يحصل هذا القسم على عدد كبير من المشاهدات لمقطع فيديو معين، لكن معايير الاختيار ظلت دائما سرية، حيث لم يكن الظهور على هذا القسم مرتبطا بالزمان أو حتى المشاهدات والمشاركات. وقد صدرت تعليمات لمشرفي المحتوى على تيك توك باستبعاد مقاطع الفيديو من قسم (الأجلك) إذا كان المستخدمون فيها -وفقا للمستندات- ضمن أي فئة من الفئات التالية: من لهم (شكل غير طبيعي للجسم (لا يقتصر على: قزم، ضخامة الأطراف)، والذين يعانون من السمعة أو التحافة الشديدة)، أو الذين لديهم (وجه قبيح أو تشوهات في الوجه).

وتقول إحدى الوثائق مبررة الاستبعاد (إذا لم يكن مظهر الشخصية جيدا فسبكون الفيديو أقل جاذبية بكثير، ولن يستحق أن يشاركه المستخدمون الجدد). وبالمثل، تظهر المستندات أنه كان يجب إزالة مقاطع الفيديو من الخلاصة إذا كانت (بيئة التصوير متهاككة ومتداخلة نظرا لأن (هذا النوع من البيئة أقل خفة وجاذبية).

وقال المتحدث باسم تيك توك إن الهدف من هذا الاستبعاد منع التمر على المنصة، وربط الوثيقة بتقرير من ديسمبر/كانون الأول الماضي أظهر أن الشركة تستبعد مقاطع الفيديو للمستخدمين المعرضين للخطر، في محاولة منهم من أن يصبحوا مركز الاهتمام الذي يمكن أن يتحول إلى مضايقات على المنصة.

وفئات الفيديو الممنوعة في الوثيقة الأخيرة أوسع بكثير من تلك التي تم

الرقمية الخاصة به. وتبدو هذه الفيديوهات مثل مقاطع فيديو توك النموجية، وكل واحد منها يقود المستخدم عبر وظيفة كل أداة وكيف يمكنهم تفعيلها. ويتيح وضع أمان العائلة للآباء أيضا التحكم في من يستطيع أطفالهم إرسال رسائل مباشرة إليه، وتمكين ميزة المشاهدة المقيدة التي تحظر المحتوى الذي يجدون أنه غير مناسب. ويأتي هذا الإعلان بعد عام من تعريم تيك توك لجمع بيانات الأطفال. ووضع أمان العائلة متاح الآن في المملكة المتحدة، وسيطرح في بلدان أخرى في الأسابيع المقبلة.

فضيحة فجرها موقع أميركي

أظهرت وثائق نشرها موقع إترسبت الأميركي أن تطبيق الوسائط الاجتماعية تيك توك يضغط على المشرفين لاستبعاد مقاطع الفيديو من قسم (لأجلك) For (You) إذا كان الأشخاص فيها قبيحين أو فقراء. وتوضح المستندات بالتفصيل كيف تم توجيه المشرفين على تطبيق الفيديو الاجتماعي لتحديد محتوى قسم (لأجلك) المؤثر، وهو مخطط زمني يمثل بوابة الدخول لمعظم

(إدارة وقت الشاشة) التي قدمها تيك توك في أبريل/نيسان 2019 كجزء من أدوات السلامة الرقمية الخاصة به. وقبل ذلك كان يمكن للبالغين الحد من وقت الشاشة الخاص بهم، لكن الآن يمكن للوالدين استخدام أدوات نفسها للحد من مقدار الوقت الذي يقضيه أطفالهم على تيك توك. وستعرض عناصر المراقبة الأبوية الجديدة في سلسلة فيديوهات أنشأها تيك توك بالشراكة مع المؤثرين في التطبيق لتثقيف المستخدمين حول أدوات السلامة

أدوات جديدة ستسر الآباء لكن ربما ليس الأبناء

أعلن تطبيق تيك توك التخصص بمشاركة مقاطع الفيديو القصيرة المثير للجدل عن أدوات جديدة تتيح لأولياء الأمور إدارة وقت شاشة أطفالهم إلى جانب وظائف أخرى. عند تفعيل الميزة، لن يتمكن المستخدمون المراهقون من مشاهدة مقاطع الفيديو بمجرد بلوغهم الحد الزمني الذي حدده ولي الأمر. وقال كورماك كينان، رئيس الثقة والسلامة في تيك توك أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا في منشور على مدونة التطبيق (نحن نريد أن يستمتع الناس على تيك توك، ولكن من المهم أيضا مجتمعا أن نهتم بمصلحتهم مما يعني وجود علاقة صحية مع التطبيقات والخدمات عبر الإنترنت).

ويسمح (وضع أمان العائلة) (Family Safety Mode) الجديد للآباء بالوصول إلى ميزة

ومخترتها.

ما الذي يجعل تطبيق تيك توك مميذا؟

على الرغم من أن تطبيق تيك توك قد شق طريقه إلى صفوف عمالقة وسائل التواصل الاجتماعي العالمية، فإن إصداره في أواخر عام 2018، لم يصعدوه كان مصحوبا ببعض القلق عند الغرب بسبب أصله الصيني وشعبيته بين الأطفال والمراهقين. ومع ذلك، تجنّب التطبيق إلى حد كبير الرقابة من خلال اعتبار نفسه (منصة إبداعية) بدلا من كونه موقع تواصل اجتماعي حيث صُمم على أساس ميزة رئيسية للمستخدمين تتمثل في المرح والأداء. يمكن للمستخدمين إضافة الموسيقى بسهولة إلى مقاطع الفيديو التي تبلغ مدتها 15 ثانية، وهذا ما يجعل الرقصات تحتل مكانة بارزة في التطبيق. وغالبا ما تعتمد شعبية بعض المقاطع في التطبيق على درجة الإبداع والمهارة التي يتسم بها المستخدم، ناهيك عن قيمة الترفيه في تقليد المستخدمين للرقصات الأصلية.

وفي كثير من الأحيان، تلقى الرقصات نجاحا واسع النطاق، ويقوم المستخدمون الآخرون للمنصة بنشر إصداراتهم الخاصة مقلدين المستخدم الأصلي. ويعتبر التقليد، وخاصة تقليد الوقفات والتحركات، سلوكا قديما يتدرج في صميم طرق تعلم البشر والتواصل فيما بينهم.

ما تطبيق تيك توك؟

أفاد الكاتب بأن أول دليل حقيقي على قوة تطبيق تيك توك تمثلت في صعود أغاني مغني الراب (ليل ناز إكس) التي ضربت بقوة خاصة أغنيته (أولد تاون رود). بعبارة أخرى، فإن هذه الأغنية، التي أصدرت في أواخر عام 2018، لم تحظ بالكثير من الاهتمام لكن رقصتها أصبحت روتينا للرقص على منصة تيك توك وأصبح لها شعبية في عام 2019. ويعد منها عشرة ملايين نسخة. في الوقت الراهن، أصبح تطبيق تيك توك عنصرا حيويا في صناعة ثقافة البوب. ومن جهتها، أطلقت لعبة الفيديو (فورتنيت) على الإنترنت الموجهة للشباب مؤخرا مسابقة على التطبيق تتمثل في اختراع رقصة جديدة لشخصيات اللعبة. ونشرت صحيفة (نيويورك تايمز) تحقيقات متعمقة حول من اخترع فعلا الرقصات المشهورة. وفي فيتنام، تزامن تحدي الرقص الذي يوضح تدابير غسل اليدين الصحيحة مع أغنية البوب الصادرة عن وزارة الصحة لتوعية المواطنين بشأن احتياطات فيروس كورونا. من جهة أخرى، أنشأت محتويات من تيك توك أيضا حلقة تعليقات مع قنوات أكثر تقليدية، وأصبحت أغنية (ساي سو) لنجمة البوب دوغا كات مشهورة جزئيا بسبب رقصة معروضة من قبل أحد مستخدمي التطبيق، وردت دوغا كات بإصدار الأغنية كاملة مصحوبة بمقطع فيديو تضمن الرقصة



منوعات

الفكر

27



ماغي بوغصن: جهل العامة لتفشي كورونا

تداول رواد شبكة الانترنت مقطع فيديو يظهر وجود عدد كبير من المواطنين الأميركيين على الشواطئ رغم التحذيرات الشديدة من فيروس كورونا. وأعدت الممثلة اللبنانية ماغي بوغصن نشر الفيديو على صفحتها الخاصة ، وعلقت عليه قائلة: (جهل العامة لتفشي كورونا، والله نحن اذكي منكم بكثير).

ولاقى منشورها اعجاب عدد كبير من المتابعين.

الجدير ذكره ان ماغي بوغصن كانت قد تحدثت مؤخرا عن المرحلة الصعبة التي نعيشها، وأعلنت آملاً للمتابعين بأن هذه المرحلة ستمر بقدرته الله.



صبا مبارك: يوم جديد وتفاؤل وثقة بكل شي حلو جاي

نشرت الممثلة الأردنية صبا مبارك صورة لها عبر حسابها الخاص على احد مواقع التواصل الاجتماعي، وعلقت عليها قائلة: "يوم جديد وتفاؤل وثقة بكل شي حلو جاي، بحبكم وديرو بالكم على حالكم".
الا انها تلقت هجوما لاذعا من قبل احدى متابعياتها التي قالت: "أول شي استري نفسك، أنت مسلمة وعودي إلى الله لأن الدنيا قصيرة والأخرة خير لك من الأولى"، لترد عليها صبا قائلة: "يا ختي حظي كمامة وغسلي ايديكي منيح واتيسري".



أعربت الفنانة الشابة فرح الحجلي عن سعادتها بتبيل جائزة أفضل مؤلفة في النسخة التاسعة من مهرجان الكويت للمسرح الأكاديمي عن مسرحية (من حيث جئت)، وأوضحت انها حصلت من قبل على جائزة أفضل ممثلة دور ثان عن دورها في مسرحية (ريا وسكينة) في مهرجان الشباب العربي الذي اقيم في الكويت، مشيرة الى انها حتى الآن لم تحدد اتجاهها سواء في التمثيل أو الإخراج.

تحب دائما استغلال كل مواهبها

فرح الحجلي: أرفض الظهور في أدوار هامشية

بالإضافة الى انها تبحث دائما عن أن يكون لها تواجد في الإخراج الدرامي بقوة، مشددة على أنها لن تخوض تجربة التمثيل باللهجة الخليجية، الا اذا كان دورا جيدا وترفض ان تظهر في ادوار هامشية سواء زوجة من الخارج أو زوجة أب أو غيرها.
وأضافت الحجلي: اتحدث اللهجة الكويتية بشكل جيد ولن امانع في التمثيل بأدوار قصيرة طالما الموضوع انساني، لكن ساطل متمسكة بأن اقدم ادوارا جيدة والا انتظر ان اقدم دورا جيدا في الدراما السوية، مشيرة الى انه قدم لها الكثير من العروض من قبل إلا ان ظروف الدراسة حالت دون ذلك.
وفي ردها عن اختفاء الكثير من خريجات المعهد بعد التخرج، قالت: علينا أن نعتزف بأن المعايير اختلفت واصبحت الأمور تخضع للشكل والفلورز وغيرها، لافتة الى أن الأمر لم يعد يتعلق بالمهوية ومع الأسف الكثير من المنتجين والمخرجين يساهمون في هذه الظاهرة، فضلا عن الجدوى الاقتصادية التي يتبعها صناع الدراما.
وألمحت الحجلي الى انها تفكر جدبا بالعمل في السينما لأنها هي المستقبل، ولكن القصة تحتاج الى بعض الوقت، متمنية أن تحقق كل احلامها الفنية.
وفيما يتعلق بتأثير الفن على مستقبل الفتاة، قالت فرح: العمل في الفن يؤثر على الرجل والمرأة، لكن لدي ايمان ان العلاقة مع الأسرة هي علاقة متكاملة اذا وضع في الاعتبار ان العمل يحتاج للكثير من الوقت ولابد أن يؤثر العمل على طبيعة حياة الأسرة، متمنية الا يؤثر الفن على حياتها في المستقبل.
عن جديدها الفني خلال المرحلة المقبلة، أوضحت انها تشارك في اكثر من عمل مسرحي في مهرجان أيام المسرح للشباب بدورته المقبلة، أحدها مع فرقة المسرح الشعبي بعنوان (قابل للانفجار) من إخراج عيسى الحمير، واخرى تحمل اسم (حالة حرجة) مع فرقة شركة محار، منوهة بأن المرحلة المقبلة من حياتها ستكون حاسمة في كل تجاربها واختياراتها الفنية.

واعتبرت فرح أن الإنسان في عمر الشباب يكون في قمة عطائه، وجميل أن يخوض تجارب عدة ما دام لديه مهوية أو يستطيع أن يحقق بعض طموحه، لافتة الى انها عملت في الإخراج سواء في التلفزيون والمسرح وكان آخر هذه الأعمال هو ختام المهرجان الأكاديمي. وأضافت الفنانة الشابة انها كانت متعددة المواهب حين كانت طالبة في المعهد العالي للفنون المسرحية، وكانت تسهم مع زملائها واساتذتها في إعداد أو اقتباس بعض النصوص، مؤكدة انها تحب دائما استغلال كل مواهبها. وفيما يتعلق بدخولها عالم الدراما التلفزيونية، كشفت الحجلي عن سقل مواهبها الإخراجية بعدما عملت مساعد مخرج مع عيسى ذياب في مسلسل (إفراج مشروط)،



سينتيا صامويل تغير مظهرها بالكامل في رمضان

أنهت الممثلة سينتيا صامويل تصوير دورها في مسلسل "ما في 2" الذي يعرض حاليا على شاشة ال أم تي في والتي لعبت فيه دور "كارين"، حيث تميزت سينتيا بتأدية هذه الشخصية التي تمحورت حولها الكثير من الأحداث الشيقية، والتي قدمت إضافة درامية على قصة المسلسل بجزءه الثاني. وبالفعل، فقد تلقت سينتيا عددا كبيرا من ردود الأفعال الإيجابية حول أداءها، لا سيما وأنها تحققت حضورا وتقدما لافتا في الأدوار التي تؤديها.



وفي سياق الدراما الرمضانية التي سيكون لسينتيا مشاركة فيها أيضا هذا العام، فقد بدأت تصوير مسلسل "من الآخر" المرتقب، حيث ستقوم بدور حمامية عبر شخصية "آرا ماضي" التي تعتبرها سينتيا شخصية مركبة ومختلفة عن كل ما قدمته سابقا، معتبرة أن هذا الدور قريب جدا إلى قلبها ويحمل لها تحد جديد هي سعيدة بخوضه. وفي هذا الإطار، أكدت سينتيا أن الجمهور سيعجب حتما بهذه الشخصية التي سيتعاطف معها المشاهدون وسيرون فيها عيّنات من شخصيات كثيرة في مجتمعا.
هذا وعمدت سينتيا الى تغيير

إليسا: نحن بحاجة للصبر لتتخطى الازمة

أطلت الفنانة اللبنانية إليسا عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي مع بداية يوم جديد من الحجر المنزلي والتعبئة العامة التي أقرتها الحكومة اللبنانية لمواجهة تفشي فيروس كورونا. وكتبت: "صباح الخير لكل الناس التي محترمة الحجر المنزلي وعم تساهم كرمال أرقام لبنان بإصايات كورونا تصل منخفضة وما نوصل لكارتة متل غير بلدان، شوية صبر ومنخلص من هالأزمة، والمهم تتذكرو دايمنا صحة اللي بتحيوهن".
وكانت وجهت إليسا تحية لكل الأطباء والممرضين والمسعفين الذين يساعدون المواطنين خصوصا في هذه المرحلة الصعبة بسبب انتشار فيروس كورونا. وكتبت: "في جنود مجهولين وأبطال حقيقيين بيستاهلو منا أفض تحية، كل الأطبا والممرضين والمسعفين وكل العاملين بالمستشفيات يللي تاركين عيولهم وعم يشتغلو من قلبن ليسانعو الناس. بيستاهلو منا كل تقدير".



العقل

إليك كيفية حماية طفلك من الإصابة بالتآليل

مع ارتفاع درجات الحرارة، يزيد الأطفال نشاطهم الرياضي سواء في صالات الألعاب الرياضية أو المسابح، ويتزامن مع هذا النشاط ظهور تآليل على جلد بعض الأطفال التي تنتشر سريعاً. فما سبب ظهور هذه التآليل؟ وكيف تحمي طفلك من الإصابة بها؟

سبب إصابة الطفل بالتآليل
التآليل Warts هي مرض جلدي عبارة عن تنوءات صلبة وخشنة الملمس، تظهر على ظهر اليد والأصابع وباطن اليد وباطن القدم، وهي تحدث نتيجة التعرض لفيروس الورم الحليمي البشري HPV وهذا الفيروس ينتشر خاصة في المسابح وصالات الألعاب الرياضية.

علاج التآليل
تُعالج التآليل التي تظهر على جلد الطفل عبر تجميدها بواسطة النيتروجين السائل، أو علاجها بالليزر.

كيفية وقاية الطفل من الإصابة
- عدم السماح للطفل بالسير حافي القدمين داخل صالة الألعاب الرياضية أو حول المسبح.
- تعزيز عمل الجهاز المناعي للطفل عبر التغذية الصحية المتوازنة، وإعطائه الفيتامينات اللازمة لتحسين صحته العامة.
- تشجيع الطفل على الأنشطة الحركية في الهواء الطلق.



تعرفوا على أهمية الضحك لأسرتك

إذا فكرت في ذكريات طفولتك الجميلة، سوف تكتشفين أنها مليئة بالضحك، وهذا أكبر إثبات على أهمية الضحك بالنسبة إلى الطفل. للأسف، قد تمرين بضغوط بسبب مسؤولياتك كأم وزوجة، ولكن إدراك أهمية الضحك في علاقتك بأطفالك، وتأثيره على نشأتهم، سوف يدفعك إلى اعتماد الضحك كأسلوب رئيس في تربية أطفالك وفي معاملتك مع أفراد أسرتك، وفيما يلي أهمية الضحك بالنسبة إلى أسرتك..

- 1 - الضحك أساس الصداقة
الضحك يخلق شعوراً بالأمان والاندماج بين أفراد الأسرة، ما يتيح بناء الثقة بينهم، ومن هنا تنشأ علاقة الصداقة بين أفراد الأسرة، الصداقة التي تسعى كل أم إلى خلقها بين أفراد أسرتها، لتصبح أسرة سعيدة ومترابطة، يتمتع أفرادها بالطمأنينة والارتزان النفسي والعقلي.
- 2 - الضحك يعزز الصحة
تسعى كل أم إلى الحفاظ على صحة أفراد أسرتها، فمادام لو علمت أن للضحك فوائد صحية كبيرة؟ فالضحك يخفف التوتر، يحفز النمو، ويحسن عمل الجهاز المناعي ما يجعل أجسامكم أكثر مقاومة للأمراض، علاوة على أن الدراسات اكتشفت حديثاً أن الضحك 100 مرة يعادل التمرين على الدراجة لمدة 15 دقيقة، أي أن اعتماد الضحك في حياتك الأسرية هو بمثابة عنصر من عناصر نمط الحياة الصحي.
- 3 - الضحك يبتئ الاسترخاء في المنزل
الضحك الجيد هو بمثابة أشعة الشمس في المنزل، فهو يفتح الباب لتدفق هرمونات السعادة والراحة مثل الإندورفين، وهي التي تعزز الشعور العام بالراحة، تخفف مستويات التوتر والضغط والإرهاق، وتذكرني أن هدوءك واسترخاؤك يعينان أطفالاً سعداء يتمتعون بالراحة والاسترخاء.
- 4 - الضحك يجلب الفرح
الشاعر تترامك داخل البشر حسب طبيعة البيئة المحيطة بهم، فإذا كانت البيئة داخل منزلك مشحونة بالبكاء والحزن أو العصبية والغضب، فسوف تنمو هذه المشاعر وتتراكم داخلكم، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب، أما اعتماد الضحك فإنه لا يطرد الطاقة السلبية وحسب، وإنما أيضاً يعزز تراكم المشاعر الإيجابية، ما يشجع الفرح والسعادة في نفوس أفراد الأسرة.



عاملة تضمد جرح كلب في ملجأ العمدة جو للكلاب المصابة في ضواحي بانكوك، حيث يتم إيواء حوالي 1500 كلب تم إنقاذها من الشوارع حول العاصمة التايلاندية. (ا ف ب)

قرأتك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و 90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات

من الألياف والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما أنه يساعد على استقرارها في سكر الدم.

يعالج التفاح الإمساك والسعال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم، ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- من أول من فاز بجائزة نوبل ؟
-هو جين هنري دونانت مؤسس جمعية الصليب الأحمر وكانت عام 1901 م.
- أين أقيمت أول حديقة حيوان في العالم ؟
- كانت في الصين وأنشأها الملك شو في القرن الثاني عشر قبل الميلاد
- من أول من ابتدع كلمة صهيونية ؟
-هو ناتان برنبايم
- من هو أول من ابتدع كلمة سنديويش ؟
-هو الكونت دا سنديويش
- من أول فرعون مصري آمن بوحدائية الله ؟
-هو إخناتون زوج نفرتيتي والشقيق الأكبر لتوت عنخ آمون

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤدي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة، فهو لا يضيع، فله فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ، والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر، وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً، وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضائه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المتفترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة الظهري التي تعتبر أثقل الأفاعي السامة

قصة الضفدع الشجاع

جلست سي سونج تبكي أياها المريض في دارها الجميلة المظلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للأطمئنان على والدها العجوز الطيب كانت تسمع على السنتهم كلمات تعني انه ليس هناك أمل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال. أياماً مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز قبيحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز : ايها الجميلة هل تريدين والداك ان يشفى ويعيش وسط الناس حكيماً طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فقلت : بالطبع أتمنى ذلك.. فقلت العجوز : حسناً، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخاً على القمة واذ حضرت الليلة في السماء ليتم زواجكما معا سيشفى والدك في الحال.

جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول: حسناً ان حياه ابي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيها قولها وتناقلته مع اصدقاءها حتى وصل الخبر إلى والدها الذي قال: ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت، لقد وعدت يا ابي وسأفي بوعدي. حزن الجميع خاصة الضفدع رشيق الصديق الوفي لسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسللت سي سونج في طريقها إلى أعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدأ الثعبان سعادته وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في غرفته الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شهية تاركا اياها في رعب كبير. في هذه الاثناء قفز الضفدع مسرعاً إلى فم الثعبان المفتوح وبدأ في الحال يبتلع وينتفخ وينتفخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقة اختنق بسببها الثعبان الذي كان ذيله يتلوى في كل مكان وعيناه تجحظان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انفجار ضخم رهيب جعل حوائط القصر تتداعى فانقضت سي سونج واقفه وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابعدت اصبح القصر كومة من الحجارة، ففرت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتعود اليه سعادته وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث لرشيف الاب بعد ان اخبرتها مربيها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك تمثالاً ضخماً لضفدع اخضر جميل ينصب في ساحة قصر سي سونج.

