

ص 22

خط الدفاع الأول في شركة «صحة»،
يسهرون على سلامة أفراد المجتمع
ويقدمون الرعاية الطبية للمرضى



ص 27

أحمد زاهر:
ردود الأفعال تثبت نجاحي
في التعامل مع الشخصية



الصيام .. له تأثير إيجابي
ص 23 ويحسن من الصحة العامة للإنسان

كورونا بين الأم والمولود.. حالة جديدة وتطور سار

ولد رضيع مصاب بفيروس كورونا المستجد، كانت والدته مصابة بالمرض في أوسيتيا الشمالية بالقوقاز الروسي، وفق ما أعلنت السلطات الصحية. وقال متحدت باسم وزارة الصحة الإقليمية لوكالة تاس الروسية الرسمية إن "حاملًا أصيبت بفيروس كورونا المستجد، وانتقلت العدوى إلى رضيعها". وأضاف، في تطور سار، أنهما "موجودان الآن في المنزل، وحالتها جيدة". وسبق أن ولد منتصف أبريل رضيع مصاب بمرض كوفيد-19 في بيرو، وأكدت السلطات حينها أنها "ثاني حالة" من هذا النوع في العالم. وولد الرضيع في أوسيتيا الشمالية بمستشفى وسط مدينة بيبلان، وتحمل 17 من بين 35 امرأة حاملًا في هذه المؤسسة فيروس كورونا، وفق ما نقل تلفزيون محلي عن مسؤول قسم التوليد حسن تاغاييف، وروسيا ثاني أكثر الدول تضررا في العالم، بعد الولايات المتحدة، من ناحية عدد الإصابات بالفيروس، بتسجيلها 281752 إصابة بينها 2631 وفاة. ويشكك البعض في مصداقية الأرقام الرسمية، ويتهمون روسيا بعدم إعلان العدد الحقيقي للضحايا والمصابين، بينما ترفض السلطات هذا التشكيك، مؤكدة أنها لا تحصى سوى الوفيات التي يكون كوفيد-19 سببها الأساسي، في حين يقول المتقنون إن أغلب المتوفين مصابون بالفيروس.

وتقول السلطات أيضا إن الوباء وصل بشكل متأخر للبلاد، مما سمح بتجهيز المستشفيات ووضع سياسة فحص مكثف.

معرض رافايو يفتتح أبوابه في يونيو

يعيد المعرض الرئيسي المكرس لفنان النهضة الكبير رافايو الذي توفي قبل 500 عام، فتح أبوابه أمام الزوار في الثاني من حزيران/يونيو وحتى 30 آب/أغسطس في روما بعدما علق بسبب جائحة كوفيد-19. ويقام المعرض في الذكرى الخمسة عشرة لوفاته رسام النهضة (1483-1520). وافتتح في الخامس من آذار/مارس وكان ينبغي أن يختتم في الثاني من حزيران/يونيو تزامنا مع الاحتفالات بعيد الجمهورية الإيطالية. وأوضح المنظمون في بيان "سيستمر المعرض الذي علق مدة ثلاثة أشهر تقريبا بسبب حالة الطوارئ الصحية الناجمة عن كوفيد-19، حتى 30 آب/أغسطس 2002 بعد تمديد طوبل تحقق بفضل التضامن القائم بين المتاحف وجامعي القطع الفنية الذين أعادوا الأعمال".



البوتاسيوم .. معدن ثمين فوائده جمّة ولا يستغني الجسم عنه

والأفوكادو قد يساعد على منع تصلب الشرايين، التي يمكن أن تؤدي إلى تطور أمراض القلب، وفق ما أشار إليه موقع "ديكان كرونكل" نقلا عن مجلة "ج سي اي اسيت". وأوضحت الدراسة الصادرة وسط هذا الأسبوع أن كلا من الأفوكادو والموز غنيان بمادة البوتاسيوم، التي يمكن أن تقلل من تكلس الأوعية الدموية وهي مضاعفة (طبية) متدثرة في كل من القلب وأمراض الكلى، حيث يُعتقد أن مادة البوتاسيوم تنظم الجينات التي تساعد على الحفاظ على مرونة الشريان.

وأجريت الدراسة على فئران حصلت على كمية متباينة من البوتاسيوم في وجباتها الغذائية. ولاحظ العلماء أن الفئران التي حصلت على وجبات غذائية تحتوي على كمية صغيرة من البوتاسيوم، ارتفعت لديها صلابة الأوعية (أكبر شريان في الجسم)، بالمقارنة مع الفئران التي حصلت على كمية عادية أو مرتفعة من البوتاسيوم في وجباتها الغذائية.

ويرى الدكتور في جامعة ألاباما، بول ساندز، أن نتائج الدراسة اكتسبت أهمية كبرى، لأنها أظهرت فائدة تناول كمية كافية من البوتاسيوم في الوقاية من تكلس الأوعية الدموية "لدى الفئران المعرضة لتصلب الشرايين، (وأظهرت) التأثير السلبي لانخفاض استهلاك البوتاسيوم".

وفي السياق ذاته، كانت دراسات سابقة قد بينت أن الشرايين القاسية أو الصلبة تزيد من خطر الإصابة بالسكتة القلبية. وفي حال أصيبت الشرايين صلبة أو قاسية فإن ذلك يعرف طبيا بمرض "تصلب الشرايين".

ويحتاج الإنسان يوميا.

• السمك يحتوي على كميات كبيرة نسبيا من البوتاسيوم، وهناك بعض أنواعه كالمسلمون، يحتوي على نسب مرتفعة من هذا المعدن الثمين.

الموز والأفوكادو يحميان من السكتة القلبية

كثيرا ما سمعنا أن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه يمكن أن يقي من الكثير من الأمراض التي تصيب الصحة. دراسة حديثة عززت هذه الطرح وتوصلت إلى نتائج "مهمة" عن فوائد الموز والأفوكادو في الوقاية من السكتة القلبية.

وتسارع نبضات القلب يصاحبه شعور بالدوار والإحساس بالألم في الصدر مع الغثيان وضيق التنفس وفي أحيان كثيرة الإغماء وفقدان الوعي الذي قد يؤدي إلى الموت. قد تكون هذه ربما بعض أعراض السكتة القلبية، التي تصيب عددا كبيرا من الناس لأسباب متعددة، منها ما هو وراثي أو نتيجة القيام بمجهود بدني كبير خصوصا مع ضغوط العمل المتواصلة أو حتى تعاطي بعض أنواع الكحول والمخدرات.

ويحاول خبراء الصحة باستمرار إيجاد حلول فعالة للتغلب على السكتة القلبية، فقد تم اكتشاف جهاز الرجفان أو "منقذ الحياة" كما يُطلق عليه، الذي يحاول إعادة إيقاع القلب إلى وضعه الطبيعي، لكن ما لا يعرفه البعض أن أفضل الطرق لتجاوز السكتة القلبية، يكمن بالأساس في النظام الغذائي خصوصا بالخضروات والفواكه.

وفي هذا الصدد، توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول الموز

لا يحتاج الإنسان لأكثر من 4700 مليغرام من البوتاسيوم يوميا، والتغذية الجيدة يمكن أن تغطي الجسم بالكميات الكافية من هذا المعدن الثمين. لكن ما هي فوائد البوتاسيوم وأين يتواجد بكثرة؟

تناول الخضروات والفواكه مهم جدا للإنسان ويؤثر إيجابيا على صحته وخاصة إذا كانت طازجة. لكن الفواكه والخضار لا تكفي لتزويد الجسم بجميع الفيتامينات اللازمة للنمو وتغذية أعضاء الجسم. ويجب على المرء التزود بالكثير من الفيتامينات والمعادن لتغطية نشاطات الجسم.

والبوتاسيوم هو من المعادن المهمة التي يعتمد عليها الجسم، ويعد ثالث أكثر معدن تواجد في الجسم.

وينصح الأطباء بتناول الإنسان البالغ 4700 مليغرام من البوتاسيوم، حسب ما ذكر موقع "دير غيزوندهايت" الألماني المتخصص في تقديم النصائح الطبية. وهذه الكمية تبدو للوهلة الأولى كبيرة جدا لكن التغذية اليومية الجيدة يمكن أن تغطيها دون مشاكل، إلا في حالة الأشخاص الذين يكثر من شرب القهوة والمشروبات الكحولية أو الذين يكثر من تناول المأكولات المالحة.

وهذه بعض فوائد البوتاسيوم:

يعمل البوتاسيوم على تنظيم ضغط الدم ومساعدة الجروح على الالتئام وتنظيم مستويات السوائل في الجسم وتنشيط عمل العضلات والتقليل من مخاطر السكتة الدماغية. أما نقصه فيسبب التعب والأرق والكآبة.

وهذه بعض المواد الغذائية الغنية بالبوتاسيوم:

- كوب من الفواكه الجففة يحتوي على نحو 1500 مليغرام من البوتاسيوم
- موزة واحدة تحتوي على نحو 400 مليغرام.
- قطعة أفوكادو تحتوي على نحو 1000 مليغرام من البوتاسيوم.
- البطاطا بجميع أنواعها وألوانها تعد غنية جدا بالبوتاسيوم، وتحتوي حبة البطاطا المتوسطة الحجم على نحو 900 مليغرام من البوتاسيوم.
- كوب من الفاصولياء يحتوي على نحو 600 مليغرام من البوتاسيوم.
- كوب واحد من الطماطم ومنتجاتها مثل معجون الطماطم، يحتوي على نحو 1800 مليغرام من البوتاسيوم، أي حوالي 40 بالمئة من الكمية التي

تعديلات غذائية تعالج مشكلة الحموضة

إذا كانت مشكلة الحموضة متكررة لا ينبغي الاعتماد على الأدوية المضادة لها، لأن الآثار الجانبية للاستخدام طويل الأمد لهذه الأدوية يقامف المشكلة. ونظرا لأن بعض الأطعمة تهيج الحموضة، يعتبر الطعام مفتاح الحل. إليك كيف تتخلص من الحموضة:

- × ابتعد عن الدهون الحيوانية، مثل جلد الدجاج، واحرص على اختيار اللحوم قليلة الدهون، ويعتبر الشواء الطريقة الأفضل لطهي اللحوم.
- × تناول الكثير من الخضروات (4 حصص يوميا)، فمعظمها يخفف الحموضة، وخاصة: البطاطا والقرنبيط والفاصوليا والخضراء والباذنجان والملفوف والجزر. تجنب الأصناف القليلة والمعلبة واللفلفل الأحمر.
- × تناول جبن وحليب الماعز، وبالنسبة لمنتجات حليب البقر يناسب اللبن (الزبادي) قليل الدسم، وكذلك الحليب منزوع الدسم.
- × احرص على تناول التفاح والتوت والخوخ والبطيخ.
- × تناول ما بين 6 و8 أكواب من الماء يوميا، وتجنب مشروبات الكافيين خاصة المشروبات الغازية، والعصائر الحمضية.
- × الأرز والمعكرونة والخبز من الحبوب المناسبة لحالة الحموضة، لكن تجنب المعجنات المصنوعة من الحليب كامل الدسم، واحرص على تناول الحبوب الكاملة، مثل الخبز الأسمر والأرز البني.

تورم القدمين مؤشر على الإصابة بنوبة قلبية

تحدث النوبات القلبية بسبب نقص الدم الذي يصل إلى القلب، فيدون كمية كافية من الدم، يمكن أن يتلف القلب بشكل خطير. يمكن أن تكون النوبة القلبية أيضا أحد أعراض مرض القلب التاجي، حيث تتراكم الرواسب الدهنية في الشرايين، مما يحد من كمية الدم التي تصل إلى القلب.

وتشمل أعراض نوبة القلب إما حاداً في الصدر وصعوبة في التنفس، ولكن، قد تكون أيضا عرضة لخطر احتشاء عضلة القلب المميت، والعديد من أمراض القلب، إذا لاحظت بأن قدميك متورمتان.

وقد حذرت الأكاديمية الأمريكية للأمراض عن تورم القدمين يحدث عند تراكم السوائل في الجسم، بسبب عدم عمل القلب بشكل صحيح، حيث يتم ضخ الدم حول الجسم بعدد أقل، ويبدأ السائل في التراكم في النصف السفلي من الجسم.

وينصح الأطباء، باستشارة الطبيب على الفور إذا لاحظت تورماً في القدمين، لتفادي أي مضاعفات قد تنجم عن هذا المؤشر الخطير، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

الحماية بلهسة من الأناقة .. كمادات من الحرير

بتصميمات دقيقة لتزهر الأوركيد والكاميليا وشخصيات صينية ترمز للحظ الحسن، أصبحت كمادات الحرير الأنيقة التي تصنعها مصممة الأزياء الصينية تشو لي سلعة مرغوبة في ظل تفشي فيروس كورونا.

وتقوم تشو، التي شاركت علامتها التجارية للأزياء ديجين في أسبوع الموضة الصيني في الأونة الأخيرة، بتصنيع كمادات حريرية مطرزة ومجهزة بفلاتر هواء من طراز إن 95 ذي المواصفات العالية منذ فبراير شباط، حتى توفر للحريصين على الموضة خيارات لحماية أنفسهم. وقالت تشو وهي توضح كيف أتتها فكرة الكمادات التي يمكن إعادة استخدامها والتصنوع من الحرير الصيني الملون "عندما أصبح الوضع خطيرا جدا، رأينا أن الكثير من الناس بحاجة إلى تغيير كماداتهم كل أربع ساعات".

أما الآن، وبينما ترفع الصين ودول أخرى القيود، تتوقع تشو أن تكون الكمادات ضرورية في المستقبل القريب. وقامت بتعديل التصميم لتصلح الكمادات للاستخدام خلال فصل الصيف، فصنعتها من قماش حريري أقل سكا مما يسمح بالتنفس على نحو أفضل في أجواء الطقس الأكثر دفئا. وتستمتع مصممة الأزياء البالغة من العمر 55 عاما، وهي مديرة التصميم في شركة شانغونغ صنبريد جارمنت، بإضافة الزخارف الصينية التقليدية إلى عملها.

وتصنع تشو أيضا بدلات وقائية ذات تصميمات قلب عليها الورد وذلك بعدما طلب منها أصدقاؤها تصميم ملابس أنيقة تضمن لهم الحماية أثناء السفر عبر الجو.

أصابع كوفيد-19 .. الحقيقة التي حيرت العلماء

بات أطباء الجلد يتابعون مؤخرًا، باهتمام خاص، أصابع القدمين، مع تزايد القلق من ظهور أعراض فيروس كورونا على عدد من الأشخاص في هذا المكان غير المعتاد.

ويعد الطفح الجلدي وتورم القدمين لدى بعض المصابين بفيروس كورونا واحدا من بين العديد من الأعراض المحيطة بهذا المرض. وبالنسبة لبعض الأشخاص، فإنها الأعراض الأولى أو حتى الوحيدة التي يلاحظونها، بينما يتعرض آخرون لمشكلة إصبع القدم في نفس الوقت، أو حتى بضعة أسابيع بعد المعاناة من أعراض كوفيد-19، الأكثر شيوعًا وخطورة. ومن بين النظريات أو الأسئلة المطروحة: هل ذلك مجرد التهاب ناجم عن عدوى بدلا من البرد؟ هل يزعج الفيروس بطانة الأوعية الدموية في الجلد، وهل يسبب جلطات دموية مجهرية؟ وتوقعت، أستير فريمان، طبيبة الأمراض الجلدية في بوسطن بالولايات المتحدة، أن تتابع وتفحص شكوى جلدية عدة مع انتشار الوباء، تشمل أنواعا مختلفة من الطفح الجلدي، عندما يصاب الناس بمرض شديد من فيروسات أخرى. وقالت فريمان من مستشفى ماساتشوستس العام، أنها فحصت عبر خاصية العلاج من بعد، عدداً أكبر من أصابع القدم خلال الأسابيع القليلة الماضية بدرجة أكبر من حياتها المهنية كلها. ويطلق على تلك الأعراض "أصابع كوفيد-19"، وتكون المعاناة من تورم أحمر، مؤلم ومثير للحكة في بعض الأحيان على أصابع القدم، وهو أمر يراه الأطباء عادة على أقدام وأيدي الأشخاص، الذين قضوا وقتاً طويلاً في الهواء الطلق في البرد. وقالت الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية: لا تتساقط إلى غرفة الطوارئ إذا كانت أصابع القدم هي مصدر القلق الوحيد.

كيف تستخدم الكركم لخفض نسبة السكر بالدم؟

إذا تم تشخيص حالة ما قبل السكري أو بدايات مرض السكري يمكن إدارة الحالة بواسطة التغذية والرياضة والعلاجات الطبيعية، والكركم عامل مساعد على ذلك. كما أن الكركم وسيلة فعالة للوقاية من تطور المرض إذا كانت الحالة لا تزال عند مقدمته. وينبغي أن يكون الكركم والقرفة ضمن التوابل الرئيسية في الطعام، أو تناوله مرة أو اثنتين يوميا مع الحليب. لكن عليك استشارة الطبيب المعالج قبل اتباع وسيلة لإدارة الحالة، إلى جانب فحص نسبة السكر لمراقبة الأمر.

يحتوي الكركم على مادة تسمى الكركمين لها تأثير قوي على الأنسولين، كما أنها تعزز فاعلية الأدوية المستخدمة لعلاج السكري. من ناحية أخرى الكركمين مضاد قوي للأكسدة يحارب الجذور الحرة، ويحد من مقاومة الجسم للأنسولين.

كما توفر القرقة بديلاً نباتياً للأنسولين يساعد على خفض نسبة السكر بالدم، وينصح بعدم تناول أكثر من 4 غرام من القرقة في اليوم الواحد، أي ما يعادل ملعقة صغيرة.



أعراض جديدة لا تفارق المرضى لأشهر

في منتصف مارس الماضي، أصاب عارض صحي بدأ بسيطاً الأستاذ البريطاني المتخصص في الأمراض المعدية، بول غارنير، لكن هذا العارض تطور وامتد لأشهر، وأصبح عبارة عن مجموعة أعراض شديدة حولت حياته إلى كابوس.

وكان غارنير يعاني من بعض السعال، أثناء مكالة عبر تطبيق "زوم" مع البعوث البريطاني الخاص بالأوبئة، ديفيد نابارو، وفي نهاية المكالمات، نصح نابارو الأستاذ الجامعي بزل نفسه، وبالالتزام التزم الأخير بهذه النصيحة.

ويعد عدة أيام، وجد غارنير نفسه في مواجهة أعراض عدوى مستمرة وصفها بـ "الجحيم"، مثل فقدان حاسة الشم، وضيق النفس والتوعل، وتزايد ضربات القلب واعتقد أنه كان على وشك الموت، بحسب ما أوردت صحيفة "الغارديان" البريطانية.

وقال غارنير إنه عضو في مجموعة مناعة القطيع التي أعلنتها رئيس الوزراء البريطاني، بوريس جونسون، وتشمل هذه المجموعة المرضى الذين أصيبوا في الفيروس قبل 12 يوما من بداية الإغلاق العام في البلاد.

منوعات الغذاء

23



الحصول على جسم سليم ووزن مثالي حلم يراود الكثيرين، بيد أن تحقيقه ليس سهلاً مع وجود مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة والمشروبات الشهية على مائدتنا الرمضانية، فكيف نختار الأطعمة المناسبة للمحافظة على صحتنا؟

تجنب زيادة الوزن في رمضان

الصيام . . له تأثير إيجابي ويحسن من الصحة العامة للإنسان

أطبائهم وفي أوقاتها المحددة.

خطر نقص المياه والمعادن بالجسم

وحول الأمور التي يجب على الأشخاص الأصحاء الراغبين في الصيام مراعاتها، قال البروفيسور يورولاز إنه يجب الامتناع عن ارتياد المخازن ومتاجر الأغذية في أوقات الذروة، خاصة في اللحظات التي تسبق الإفطار مباشرة، وزاد أنه يفضل شراء الخضروات والفواكه الطازجة والأغذية الطبيعية غير المعلبة. وشدد على ضرورة ابتعاد الأطفال عن الأطعمة الجاهزة والأطعمة العديمة القيمة الغذائية. وحذر يورولاز من خطورة نقص الماء والمعادن في الجسم بسبب ارتفاع درجات الحرارة أو ظروف العمل، وأوصى بتناول كميات كافية من المياه والأطعمة التي تحتوي على قدر كبير من الماء عند وجبتي الإفطار والسحور، وتجنب التواجد في الأماكن الحارة.

ماذا نأكل وكيف؟

مما وضحه البروفيسور يورولاز أن تناول الطعام بطريقة سريعة وبكميات كبيرة خلال الإفطار، يشكل ضرراً على الصحة.

وركز على ضرورة تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، والاهتمام بتناول اللحوم والخضروات بشكل متوازن على الإفطار والبدء باحتساء الشورية، وتجنب تناول الأطعمة الدسمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، والمعجنات، ومما واصل التحذير منه، تناول الخبز التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، والمشروبات الغازية، والأغذية المصنعة.

كما أوصى بتناول السلطة والمياه أو لبن العيران أو العصائر الطازجة مع الطعام، ويفضل تناول الفاكهة أو الحلوى المعدة من الألبان بعد تناول الطعام بدلا من الحلويات ذات الدسم العالي وذات السعرات الحرارية العالية.

وأضاف يورولاز أن الاستمرار في تناول الطعام بعد الإفطار وحتى النوم، وتناول الأطعمة العديمة القيمة الغذائية، والإفراط في تناول الشاي والقهوة، كل ذلك يشكل عبئا إضافيا على الجهاز الهضمي ويزيد من صعوبة الحصول على النوم الجيد. وأوضح أن تناول الطعام أو الشراب عقب الإفطار وحتى النوم لا يعني عن وجبة السحور،

مشددا على أهمية الاستيقاظ لتناول وجبة السحور، والحرص على تناول اللحوم والبيض والبقوليات التي تحتوي على البروتين والتي يمكنها إمداد الجسم بالطاقة اللازمة طوال فترة الصيام.

أكد البروفيسور يورولاز على ضرورة شرب نحو لترين ونصف من الماء والسوائل خلال الفترة الممتدة من الإفطار إلى السحور.

أجل أداء فريضة الصيام في شهر رمضان بطريقة صحية في ظل انتشار وباء كورونا المستجد، مشددا على ضرورة تجنب الزحام على مائدة الإفطار للحد من احتمال انتشار العدوى.

وفي تصريحات لوكالة الأناضول، شدد البروفيسور يورولاز على ضرورة الاهتمام بالتغذية الصحية والنوم الكافي، والتمارين الرياضية، وممارسة الأنشطة المختلفة خلال أوقات الفراغ.

وأوضح أنه يجب أداء عبادة الصيام بشكل لا يضر بالصحة، وأن شهر رمضان يختلف هذا العام عن الأعوام السابقة بسبب تفشي وباء كورونا.

وأضاف يورولاز أنه يجب على من يعانون من أمراض مزمنة ومن لا يمكنهم الصيام اتباع توجيهات الأطباء بكل دقة، وعدم الإصرار على الصيام إذا حذرهم منه.

وتابع "على من أصيب بالفيروس، أو من يعاني من أعراض مشابهة لأعراض كورونا، والمصابين بأمراض تنفسية أو أمراض مزمنة، أو من يتناولون أدوية بصورة منتظمة، وأصحاب المناعة الضعيفة، والحوامل والمرضعات، ألا يصوموا في رمضان ما لم يسمح لهم الأطباء بالصيام"، مؤكدا أن على من يتناولون أدوية محددة أن يحافظوا على تناولها حسب الطريقة التي حددها

الألماني المتخصص (فيت فور فن):

1- تناول المزيد من الخضروات، إذ ربطت عدة دراسات علمية الوجبات الغذائية الغنية بالخضار بتحقيق نتائج صحية أفضل، بما في ذلك فقدان الوزن وانخفاض خطر الأمراض المزمنة.

2- استبدال الصودا أو الشاي الحلو بالماء أو الشاي غير المحلى أو غيره من المشروبات الخالية من السكر. فقد تحتوي المشروبات المحلاة مثل الصودا والعصير كمية كبيرة من السعرات الحرارية مماثلة للكمية التي تستهلكها في وجباتك اليومية، ومع ذلك فهي لا تشعرك بالامتلاء والشبع بنفس الطريقة التي توفرها الأطعمة الصلبة. وأظهرت التجارب أن تناول المشروبات السكرية يؤدي إلى زيادة الوزن.

3- تهمل البروتينات فهي أحد المكونات الرئيسية التي تساعد على تغذية عضلاتنا وشعورنا بالشبع. لذلك يجب التأكد من حصولك على كمية كافية من البروتين في كل وجبة، وهي موجودة في اللحوم والأسماك، ومواد مثل البيض، والفاصوليا، والتوفو، والعدس، ومنتجات الألبان. 4- وزن ما تأكله من خلال الحركة، فالحركة المنتظمة عنصر أساسي في نمط الحياة الصحي. ومن المهم بشكل خاص إذا كان هدفك خسارة الوزن أو الحفاظ عليه، أن تجعل الرياضة روتيناً يومياً، وفي رمضان يمكن ممارسة الرياضة مساء بعد تناول الإفطار بساعة أو ساعتين.

5- احذر من المواد التي يطلق عليها "قليل الدسم"، "خفيف"، و"دهون مخفضة"، إذ معظم هذه الأطعمة أو المشروبات تعالج بإضافة نسبة عالية من السكر للحصول على المذاق الأصلي. 6- لا بأس ببعض الدهون الصحية في النظام الغذائي الخاص بك، وذلك من مصادر مثل المكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو والأسماك. 7- تناول وجبات صغيرة.

المناعة

أكدت مديرة برنامج التأهب والوقاية الصحية الدولية بمنظمة الصحة العالمية الدكتورة داليا السهموري أن الصيام يقوي جهاز المناعة. وأوضحته الدكتورة داليا خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده منظمة الصحة مؤخراً عبر تقنية الفيديو، أن المنظمة أكدت ضرورة تناول السوائل واتباع الأنشطة الرياضية التي لا تسبب إرهاقا للجسم. وطالبت باتباع الإجراءات الاحترازية التي أعلنت عنها المنظمة مسبقا، والبعد عن التجمعات قدر الإمكان، وكذلك البعد عن التدخين الذي يؤثر على كفاءة الرئة.

من جهته قال رئيس قسم الصحة العامة بكلية الطب في جامعة تراقيا التركية البروفيسور فاروق يورولاز إنه يجب الاهتمام بتناول الخضروات واللحوم من

هضم الغذاء، وفقا لما أورده موقع "غيسونداهايت" ولاكتساب قوام رشيق والتخلص من الوزن الزائد، يوصي أخصائيو التغذية بالاهتمام بالتنوع الغذائي الذي يهمله الكثيرون أثناء محاولتهم خسارة الوزن الزائد، حيث يجب الانتباه إلى كمية البروتين والسكر والفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية الموجودة في الشرب أو الطعام.

والتيك بعض النصائح عن النظام الغذائي المتكامل السدي نحتاجه لبناء جسم صحي وسليم، بحسب ما أورده الموقع

يشكو البعض من زيادة في الوزن خلال شهر رمضان، بينما يشكو آخرون من مشاكل صحية، وذلك بسبب اختلاف طبيعة التغذية وأوقاتها في هذا الشهر.

صيام شهر رمضان له تأثير إيجابي ويحسن من الصحة العامة للإنسان إذا تم بطريقة صحيحة، ولكن المشكلة -كما يرى خبراء التغذية- تكمن في تناول وجبة كبيرة من الإفطار، خاصة تلك التي تكون مليئة بالتوابل، إذ تسبب آلاما وحرقا في المعدة ومشاكل في الهضم. كما أن تناول الحلويات بصورة كبيرة يسبب هو الآخر مشاكل طبية وزيادة في الوزن.

ولذلك ينصح خبراء موقع (غيسونداهايت) الألماني المتخصص في تقديم النصائح الطبية، بتجنب تناول بعض المواد الغذائية، وتنظيم الأطعمة التي تتناولها في وجبتي الإفطار والسحور.

وجبة السحور

يجب أن تكون هي الوجبة الغذائية الرئيسية، ويجب أن تكون مليئة بالفيتامينات والمواد الغذائية الضرورية التي تجعل الإنسان يصوم بيوحه دون مشاكل صحية. كما يجب أن تحتوي على السكريات والنشويات التي تزود الجسم بالطاقة وتجعله لا يشعر بالجوع، بالإضافة إلى الألياف الغذائية التي تساعد في دفع الغذاء داخل الجهاز الهضمي.

بعض المواد الغذائية المناسبة لوجبة السحور:

- الخبز من القمح والخبز الأسمر.
- البقوليات وخاصة العدس.
- النشويات الطبيعية الامتصاص كالأرز أو البرغل والرقائق.
- الحليب ومشتقاته.

وجبة الإفطار

وجبة الإفطار التقليدية تبدأ بتناول التمر الذي يزود الجسم بالسكريات التي يقدّمها خلال اليوم، بالإضافة إلى المواد الغذائية المتنوعة.

- نوع من النشويات، كالأرز أو المعكرونة أو البطاطس أو البرغل.
- نوع من اللحوم، مثل اللحم الأحمر أو الدجاج.
- يمكن الاستعاضة بالسلمك بدلا عن اللحوم.
- الخضار المطبوخة.
- شرب كميات مناسبة من الماء وعلى أوقات متفرقة.
- شرب المشروبات الباردة والحارة كالشاي، لتعويض الجسم عما فقده من السوائل أثناء اليوم.
- أما الأشياء التي لا ينصح بتناولها أو يجب الإقلال منها في شهر رمضان فهي الحلويات والسكريات، وخاصة بعد التطور لتفادي أية زيادة في الوزن وتجنب أمراض القلب والشرابيين. وينصح خبراء التغذية الألمان بتجنب الجلوس أو النوم بعد الإفطار، وبدلا من ذلك ينصح بالمشي لمدة ساعتين على الأقل بعد الإفطار لتسهيل عملية

10 نصائح لإتيكيت تزيين المائدة الرمضانية

10- من الأمور المهمة التي تساعد على فتح الشهية وضع بعض من الشموع على جانب المائدة، والأفضل اختيار ألوان هادئة تتناسب مع الزهور والورود الموجودة على المائدة وتتناسق مع ديكورات السفرة

9- توزيع الصحون بحيث يمكن للجميع الوصول إليها، من الأمور المهمة ومن الضروري عدم خلط الصحون ووضع صحون إضافية مع ملاعق وشوك جانبا خاصة بالحلويات.

بالسلام والمحبة. 4- ألوان الباستيل التي تضم الألوان الهادئة، مثل الأخضر الفاتح واللبنّي السماوي والموف الفاتح والأصفر الفاتح والسوردي الهادئ لغرض السفرة تعطي إحساساً بالاتساع والراحة خاصة للمساحات الضيقة.

5- تنسيق الزهور بشكل هلال أو وضع الورود على شكل قوس أو ربع دائرة، وأحيانا بشكل دائرة كاملة مع اختيار ألوان مبهجة ومتناسقة يضيف جمالا وينثر الفرحة في كل مكان.

6- يفضل قبل بدء ترتيب أدوات المائدة، وضع غطاء على سطح الطاولة لتلا ينسكب الطعام على الطاولة نفسها، ويفضل اختيار ألوان تتناسب مع ألوان الأوعية والصحون.

7- لا بد من ترتيب الملاعق والشوك والسكاكين على جوانب الصحون ووضع المحارم المناسبة للون المرش على الصحن الرئيسي؟

8- ضعي كؤوس الماء والعصير على الجهة اليمنى من الصحن، واهتمي بأن يكون عدد الصحون مناسباً لطعام المقدم ووضع صحن خاص بالشورية وآخر للوجبة الرئيسية.

1- استخدمي الشراشف ذات الألوان الهادئة والعصرية التي تضيف جمالا على المائدة، وتظهر جمال الديكورات والصحون وألوان أدوات الطعام المستخدمة.

2- اهتمي بوضع الكراسي حول المائدة بشكل متناسق



دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 324461 بتاريخ: 2020/01/23
بيانات الأولوية:
باسم: نلس اند اوسويوتس
الموطن: دبي ، الإمارات العربية المتحدة .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات الخبز ، أدوات القلي .

وصف العلامة : العلامة تتكون من جملة Babil Gate مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية وأسفلها الجملة بوابة إصداار هذا الإعلان .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Babil Gate
بوابة بابل

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 325337 بتاريخ: 2020/02/06
بيانات الأولوية:
باسم: بي ام جيه إنديستريز م ج م
الموطن: منطقة الحمرا الصناعية - حقة - رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 9
التبع : منظفات تنظيف الهوائيات المتحركة .

وصف العلامة : العلامة تتكون من كلمة Be Clean مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية بطريقة مميزة وأسفلها الجملة: PROFESSIONAL PHONE WIPES مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية بطريقة مميزة .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Be Clean

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 318610 بتاريخ: 2019/10/10
بيانات الأولوية:
باسم: بي ام جيه إنديستريز م ج م
الموطن: منطقة الحمرا الصناعية - حقة - رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات الخبز ، أدوات القلي ، المعسل .

وصف العلامة : تتكلم العلامة من كلمة BMJ AMWAJ MOLASSES مع حبة من السكر الأبيض والقهوة المطحونة .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

BMJ AMWAJ MOLASSES
مصل امواج

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 324730 بتاريخ: 2020/01/28
بيانات الأولوية:
باسم: غوانغدونغ دونغ فونغ فاغ بريسيشن ساينس اند تكنولوجي كو . إل تي دي .
الموطن: طريق كينغشي ، مدينة شيان ، مقاطعة نينغهاي ، مدينة فوشان ، مقاطعة غوانغدونغ ، الصين .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 7
أجهزة تسيير لالات الطابعة، مكابس لطابعات الأوفست؛ أجهزة تقليم الورق [طباعة]؛ طابعات درازة ؛ إسطوانات طباعة ؛ طابعات، آلات طباعة؛ بكرات الطباعة للالات ؛ كاشيومات طباعة؛ الإسطوانات المطبوعة للطباعة .

وصف العلامة : العلامة تتكون من الحرف اللاتيني D مكتوب بشكل مميز وخط عرضي و اسفله الحرف اللاتينية VMT.DF .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

VMT.DF

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 324729 بتاريخ: 2020/01/28
بيانات الأولوية:
باسم: غوانغدونغ بيليان الصناعية كو . إل تي دي .
الموطن: غرفة 2516-2518 ، 25 / إف ، مبنى جنينوي ، رقم 123 ، طريق جيفانغنان ، مقاطعة يوكسيو ، مدينة غوانزو ، مقاطعة غوانغدونغ ، الصين .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 9
ريزوات على شكل بشري مزودة بكهاف صناعي؛ لوحات مفاتيح لأجهزة الكمبيوتر ؛ مواد لاداييب الكبريت ، الأسلاك والكابلات ؛ طب الهوائيات نكية ؛ شاشات حماية مخصصة للهوائيات النكية ؛ كيبان ميكروت الصوت ؛ سماعات لائن ؛ أجهزة شحن البطاريات الكهربائية ؛ بطاريات الهوائيات المتحركة القابلة للشحن؛ المقابس الكهربائية .

وصف العلامة : العلامة تتكون من كلمة Kivee مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Kivee

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 325334 بتاريخ: 2020/02/06
بيانات الأولوية:
باسم: عدي محمد
الموطن: مبنى كاك ، رقم 102 ، بوساسو الصومال .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات القلي .

وصف العلامة : العلامة تتكون من كلمة Radison ROYALS مكتوبة بأحرف اللغة اللاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Radison ROYALS

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 324590 بتاريخ: 2020/01/26
بيانات الأولوية:
باسم: شركة سادر ليجال انترناشيونال (م ا ي) دبي .
الموطن: طريق كينغشي ، مدينة شيان ، مقاطعة يوكسيو ، مدينة فوشان ، مقاطعة غوانغدونغ ، الصين .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 16
كتب؛ منشورات مطبوعة؛ كتيبات؛ فهرس؛ نشرات إخبارية دورية؛ صحف؛ مجلات؛ دورية؛ إسطوانات طباعة؛ ورق؛ أدوات تستخدم في التجميل (عدا الأجهزة)؛ كاشيات غات .
وصف العلامة : كلمة سادر مكتوبة بالأحرف العربية باللون الأحمر العنلي (Pantone 202) وفي اسفله كلمة SADER مكتوبة بالأحرف اللاتينية بشكل مميز باللون ذاته مع حرف سادر مميز باللون الردي وفي اسفله كلمة GROUP مكتوبة بالأحرف اللاتينية باللون الردي وفي اسفله كلمة نفي باللون الأحمر العنلي يتوسطه عبارة Since 1863 مكتوبة باللاتينية باللون الردي كما هو مرفق حيث ان العلامة التجارية هي اسم الشركة مقفلة للطلب .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

SADER

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327549 بتاريخ: 2020/03/16
بيانات الأولوية:
باسم: مارك ريبني واريابت
الموطن: 23 كوستل أوك ، ألبوس فيجو ، كاليفورنيا ، 92656 ، الولايات المتحدة الأمريكية .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات القلي .

وصف العلامة : العلامة تتكلم من كلمة SANDERS مكتوبة بأحرف لاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

SANDERS

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327266 بتاريخ: 2020/03/11
بيانات الأولوية:
باسم: شركة شيلد ميبل ايست ش م ج
الموطن: قطعة أرض رقم إس 30904 جبل علي ، الإمارات العربية المتحدة .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 5
كيميائيات ومستحضرات صيدلانية ومخاطبات سقي وباحم المعادن ، مواد كيميائية لحفظ المواد ومبيدات الحشرات ومواد العناية الصحية ومزومات الروائح .

وصف العلامة : العلامة تتكلم من كلمة SHIELD me مكتوبة بأحرف لاتينية باللون الأزرق ويعلوه الحرف اللاتيني S مرسوم بشكل مميز على شكل درع لونه أزرق ويحتله رسم لسيف .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

SHIELD me

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327360 بتاريخ: 2020/03/12
بيانات الأولوية:
باسم: بي ام جيه إنديستريز م ج م
الموطن: منطقة الحمرا الصناعية - حقة - رأس الخيمة ، الإمارات العربية المتحدة .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات القلي .

وصف العلامة : العلامة تتكلم من كلمة TWEET مكتوبة بالأحرف اللاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

TWEET

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327548 بتاريخ: 2020/03/16
بيانات الأولوية:
باسم: مارك ريبني واريابت
الموطن: 23 كوستل أوك ، ألبوس فيجو ، كاليفورنيا ، 92656 ، الولايات المتحدة الأمريكية .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 34
التبع : أدوات المطبخ ، أدوات القلي .

وصف العلامة : العلامة تتكلم من كلمة TYSON مكتوبة بأحرف لاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

TYSON

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
نلس اند اوسويوتس
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 324732 بتاريخ: 2020/01/28
بيانات الأولوية:
باسم: غوانغدونغ دونغ فونغ فاغ بريسيشن ساينس اند تكنولوجي كو . إل تي دي .
الموطن: طريق كينغشي ، مدينة شيان ، مقاطعة نينغهاي ، مدينة فوشان ، مقاطعة غوانغدونغ ، الصين .
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 7
أجهزة تسيير لالات الطابعة، مكابس لطابعات الأوفست؛ أجهزة تقليم الورق [طباعة]؛ طابعات درازة ؛ إسطوانات طباعة ؛ طابعات، آلات طباعة؛ بكرات الطباعة للالات ؛ كاشيومات طباعة؛ الإسطوانات المطبوعة للطباعة .

وصف العلامة : العلامة تتكون من كلمة VMT.DF مكتوبة بالأحرف اللاتينية .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

VMT.DF

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 319304 بتاريخ: 2019/10/24
بيانات الأولوية:
باسم: مصنع فيفا للتكويبات ش م ج
الموطن: ص ب 6246 ، دبي ، أ ج م صندوق البريد: 6246
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 1
الكيميائيات المستخدمة في الصناعة والبحث العلمي والتصوير الفوتوغرافي وكذلك في الزراعة والبستنة وزراعة النباتات، راتنج اصطناعي غير معالج، بلاستيك غير معالج، أسددة، مركبات إصداار النيران، مستحضرات سقي وباحم المعادن ، مواد كيميائية لحفظ المواد الغذائية، مواد دباغة، مواد التمسق المستخدمة في الصناعة

وصف العلامة : هي عبارة عن كلمة BondRite مكتوبة باللغة اللاتينية وباللون الأسود

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

BondRite

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 326228 بتاريخ: 2020/02/24
بيانات الأولوية:
باسم: ايسين التجارية ذ م ج
الموطن: ص ب 65374 ، دبي ، أ ج م صندوق البريد: 65374
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 29
التحريك والاصطكاك ، المحركات ، خلاصات الحديد، فوكاه وخضروات محفوظة ومبجفة ومعلبة، حلام (جيني) ومرمبات وفوكاه مطبوعة بشكرت، البيض واللبن ومنتجات الألبان؛ قناريوت، والدهون المذابة للخبز .

وصف العلامة : هي عبارة عن شكل بيضاوي مكتوب بداخله عبارة American Chef

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

American Chef

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327069 بتاريخ: 2020/03/09
بيانات الأولوية:
باسم: بريسيشن لتصميم الاتصال ذ م ج
الموطن: ص ب 114714 ، دبي ، أ ج م صندوق البريد: 114714
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 35
خدمات التدبير والإعلان وتوجيه الإصاال وتفعيل النشاط المكتبي

وصف العلامة : هي عبارة عن نصف دائرة يوجد بداخلها دائرة أخرى داخل هذه الدائرة يوجد دائرة أخرى صغيرة مع سهم داخل براسه إلى دائرتين ومكتوب إلى جانبها الأيمن كلمة Precise باللغة اللاتينية وتحتها مكتوب كلمة communications وتحتها مكتوب عبارة What's your reach
وجميعها باللون الأبيض والأسود .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Precise

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327073 بتاريخ: 2020/03/09
بيانات الأولوية:
باسم: بريسيشن لتصميم الاتصال ذ م ج
الموطن: ص ب 114714 ، دبي ، أ ج م صندوق البريد: 114714
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 38
الاتصالات

وصف العلامة : هي عبارة عن نصف دائرة يوجد بداخلها دائرة أخرى داخل هذه الدائرة يوجد دائرة أخرى صغيرة مع سهم داخل براسه إلى دائرتين ومكتوب إلى جانبها الأيمن كلمة Precise باللغة اللاتينية وتحتها مكتوب كلمة communications وتحتها مكتوب عبارة what's your reach
وجميعها باللون الأبيض والأسود .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

Precise

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327583 بتاريخ: 2020/03/17
بيانات الأولوية:
باسم: بنك رأس الخيمة الوطني ش م ج
الموطن: ص ب 5300 ، رأس الخيمة ، أ ج م صندوق البريد: 5300
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 36
التأمين، الشؤون التمولية، الشؤون المالية والشؤون العقارية

وصف العلامة : هي عبارة عن كلمة RAKBANK مع شعار على شكل قارب باللون الأحمر ومكتوب تحتها كلمة Business باللون الأحمر وتحتها مكتوب عبارة "Your Business Matters" باللون الأسود

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

RAKBANK
BUSINESS
Your Business Matters

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 327541 بتاريخ: 2020/03/16
بيانات الأولوية:
باسم: بنك رأس الخيمة الوطني ش م ج
الموطن: ص ب 5300 ، رأس الخيمة ، أ ج م صندوق البريد: 5300
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 36
التأمين، الشؤون التمولية، الشؤون المالية والشؤون العقارية

وصف العلامة : هي عبارة عن كلمة RAKBANK مع شعار على شكل قارب ومكتوب تحتها كلمة Elite مع حروف "Banking With A Different Perspective" وجميعها باللون الأحمر

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

RAKBANK
ELITE
Banking With A Different Perspective

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 328965 بتاريخ: 2020/04/20
بيانات الأولوية:
باسم: مجموعة شركات السيفر ذ م ج
الموطن: ص ب 22320 ، الشارقة ، أ ج م صندوق البريد: 22320
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 25
الملاصق ولصاقات التجميل وأغطية الرأس .

وصف العلامة : هي عبارة عن كلمة سوبر كيدز مكتوبة باللغة العربية و هناك رسم طفل على شكل نجمة خماسية فوق الحرف (ر) وتحتها كلمة SUPER KIDS مكتوبة باللغة اللاتينية هناك رسم طفل على شكل نجمة خماسية فوق الحرف (R) وجميعها باللون الأسود .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

سوبر كيدز
SUPER KIDS

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 20 مايو 2020 العدد 12941

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
عيس الحواي ومشاركوه ، محامون ومستشارون قانونيون
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
المودعة بالرقم: 326028 بتاريخ: 2020/02/19
بيانات الأولوية:
باسم: باتريكنس للتجارة ش م ج
الموطن: ص ب 32454 ، دبي ، أ ج م صندوق البريد: 32454
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالصفة: 11
أجهزة لآلاتة وتنظيف وتوليد البخار والمهفي والتجفيف والتوهي وتورد المياه وللاغراض الصحية

وصف العلامة : هي عبارة عن كلمة montini مكتوبة بطريقة مبتكرة وباللغة اللاتينية وباللون الأسود، وجميعها باللون الأبيض والأسود .

الاشتراطات:
فعلني من لديه اعتراض على ذلك أن يقدمه به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

montini

منوعات

الفكر

27



ريهام حجاج تتخلص من الانتقادات

شهدت الحلقات الخمس الأخيرة من مسلسل "ما كنا صغيرين" تفوقا ملحوظا للفنانة الشابة ريهام حجاج أكثر من بدايتها في العمل، من خلال اجتماعها في معظم مشاهدنا الأخيرة مع الفنان خالد النبوي، الذي عمل على ارتفاع مستوى المشاهدة بشكل عام، وارتفاع مستوى حجاج التمثيلي بشكل خاص.

وتبددت الانتقادات الشديدة لريهام في بداية المسلسل، وانتهامها بعدم قدرتها على حمل مسؤولية بطولة مطلقة، إلى الإشادة، من خلال التمثيل والانفعالات المتبادلة بينها وبين النبوي، وبينها وبين محمود حميدة من جانب آخر، وتمكنتها من التغيير والانتقال من حالة إلى أخرى بسهولة. وأرجع الكثير تطور الأداء التمثيلي للمسلسل بشكل عام للكبيرين محمود حميدة وخالد النبوي، وأشادوا بتصدرهما "تتر العمل"

دوري في (البرنس) يحمل الكثير من التفاصيل النفسية الصعبة

أحمد زاهر؛ ردود الافعال تثبت نجاحه في التعامل مع الشخصية

يثبت النجم أحمد زاهر عاما بعد عام أنه موهبة حقيقية، وأنه يتمتع بقدرات تمثيلية، قد تفوق أحيانا ما يظهر به على شاشة التلفزيون، أو ربما شاشة السينما، ولكن يبدو أن مسلسل البرنس، ومخرجه محمد سامي، استطاع أن يخرج تلك القدرات التمثيلية الكبيرة من خلال شخصية "فتحي" والذي أصبح ترند على مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب أفعاله، وكم الشر الذي يخرج منه، جعل متابعي المسلسل، يكرهون الشخصية، ويشيدون بأداء زاهر الذي استفزهم في أغلب حلقات المسلسل، وكان نداً لشخصية رضوان "محمد رمضان" في أحداث المسلسل.

وتدور أحداث المسلسل حول عائلة "البرنس"، و"رضوان البرنس" الذي يجسد شخصيته النجم محمد رمضان ويعمل سمكري في ورشة والده يجد نفسه مسئولاً عن عائلته بعد وفاة والديه، مما ينتج عنه بعض المشكلات الأسرية بينه وبين أشقائه الـ6 وهم "عبد المحسن" ويجسده إدوارد، و"فتحي" أحمد زاهر، و"ياسر" محمد علاء، و"تورا" ريم سامي، و"عادل" أحمد داش و"راقت" أحمد فهمي.

• كيف وجدت ردود الفعل على شخصية فتحي في مسلسل "البرنس"؟
- سعدت بردود الفعل من الحلقات الأولى، خصوصا تعليقات الجمهور بكرههم لي بسبب الدور، فهذا الأمر جعلني أشعر أنني نجحت بالفعل في التعامل مع الشخصية، فالجمهور يحمل الكثير من التفاصيل النفسية الصعبة.
• ما سبب تعاطفك الدائم مع المخرج محمد سامي؟
- "البرنس" هو التعاون الخامس بيننا، وهناك كيمياء بيننا بشكل كبير في العمل، فنحن نفهم بعض بلغة العيون، وهو مخرج وكاتب متميز، وأثق في اختياراته الفنية للأعمال التي يقدمها.
• لماذا كتب اسمك قبل المخرج في نهاية شارة العمل؟
- الجمهور عادة لا يهتم بمسألة كتابة الأسماء على الشارة، وفضلت هذه الطريقة في كتابة اسمي، لأنها طريقة مسرحية بالأساس.
• كيف وجدت التعاون مع محمد رمضان للمرة الأولى؟
- محمد من الشخصيات المحترمة، وكان حريصا على أن يكون جميع الممثلين في أفضل حالاتهم الفنية أثناء العمل، فهو يرغب في أن يتألق الجميع في أدوارهم.
• هل تعتبر "البرنس" تعويضا عن غيابك الدرامي خلال الفترة الماضية؟
- أبحث دوماً عن العمل الدرامي المختلف، وهو ما وجدته في "البرنس"، فالأدوار التي أقدمها لا بد أن تكون إضافة لي وفي أعمال قوية ومؤثرة.

• لكن البعض يرى أنك تتميز بشكل أكبر في أدوار الشر؟
- أدوار الشر بها مساحة أكبر في التمثيل، تمنح الفنان القدرة على الإبداع والتعامل مع تفاصيلها المتعددة، فهناك مساحة بها دائماً لاستعراض القدرات التمثيلية والموهبة، وهذا الأمر يجذبني على المستوى الشخصي، وأشعر أنني أمام تحد بالنسبة إلي، إما أن أنجح أو أخفق فيه.
• ألا ترى أن بها نوعاً من التكرار؟
- رغم تقديري هذه الشخصية في أكثر من عمل درامي سلفاً فإن كل مرة يكون لها خفيا وأسلوب مختلف، وهذا هو المهم بالنسبة إلي، فلا أكرر نفسي حتى لو الأدوار ناجحة.
• ألم تخش كراهية الجمهور لك؟
- على العكس تحدثت بعض المديبات معي على مواقع التواصل في التعليقات من المتابعين الذين يهددوني بالقتل أثناء ظهوري في الحلقات، وهناك وعي وإدراك لدى الجمهور بين ما يقدمه الممثل في الحقيقة، وبين الأدوار التي يقدمها.
• ألا تفكر في خوض تجربة البطولة؟
- أؤمن أن هذا الأمر نصيب، ونصيبني لم يأت حتى الآن، وكل شيء مكتوب وبإيد الله، وأي فنان يكون لديه الحق في الطموح بتقديم البطولة، وهو "حق مشروع"، لكنني في الوقت نفسه لا أشعر أن هناك شيئا يقصني، فالأهم هو الرضا وحب الجمهور.



مسلسل (الاختيار) يتعرض للسخرية



وقع مخرج وصنّاع مسلسل الاختيار، بطولة أمير كرارة، في خطأ واضح، ما أشار سخرية سكان مدينة السادس من أكتوبر- غرب مدينة القاهرة. السخرية جاءت بسبب تصوير عدة مشاهد من المفترض أنها بمحافظه شمال سيناء- شمال شرق مصر، لكن المخرج بيتر ميمي صورها أمام مبان شهيرة بالسادس من أكتوبر، ما أفقدها الواقعية، وانتقلت إلى السخرية، لاختلاف المدينتين تماما، وكان عليه بناء ديكورات مشابهة، على صعيد آخر، يواصل طاقم المسلسل التصوير في الديكورات نفسها لمدة ه أيام، حتى ينتهي التصوير تماما وتدخل الحلقات الأخيرة المونتاج.

نهلا داود تشيد بمسلسل (دانتيل)

متجانسون مع بعضهم البعض، وكذلك المخرج والنص وكله على بعضه رائع جداً". عن شخصيتها في العمل، لفتت نهلا إلى "أن دورها يحيطه علامات استهجان، ويمر بمراحل كثيرة، وهناك تحد دائما أمامها". واصفة "أجواء العمل بأنها رائعة على الرغم من كل شيء يحصل في البلد، وهذا هو المتفئس الذي نجده". أملة في الوقت عينه في "أن تتحسن الأوضاع وتنتشر كل الأمور، ويعود البلد وينهض مثلما نريد". وختمت نهلا بالقول: "إننا نقوم بأعمال فنية ومسلسلات تليق بنا، ونأمل أن تكون النتيجة رائعة جداً". تجدر الإشارة إلى أن مسلسل "دانتيل" مستوحى من فورمات أجنبية بعنوان "فيانيت"، وتولت إصداد السيناريو والحوار فيه الكاتبتان سماء عبدالخالق وإنجي القاسم، ويتناول قصة مالك دار أزياء يقع في حب خياطة جميلة تعمل عنده وهو ما ترفضه عائلته، وذلك في قالب رومانسي اجتماعي.

تشارك الفنانة اللبنانية نهلا داود في مسلسل "دانتيل"، الذي تأجل عرضه إلى بعد رمضان لعدم انتهاء تصويره، نتيجة انتشار فيروس كورونا وتعطل إنجاز الأعمال الفنية، المسلسل من إنتاج شركة "إيغل فيلمز"، بطولة سيرين عبدالنور والسوري محمود نصر إلى جانب سارة أبي كنعان، نقولا دانيال ونخبة من أهم نجوم الدراما. وتواصل نهلا تصوير مشاهد مع فريق العمل تحت إدارة المخرج السوري المثنى صبح، واعتبرت داود أن العمل "رائع جدا".



العلاج

العلاج بالزيوت العطرية لتحسين صحة فروة الرأس والشعر

تقول مستشارة التجميل والعناية، ومؤلفة كتاب "طرق العناية الصحية بالشعر" يوجينيا شو، إن العلاج بالزيوت العطرية هو أفضل السبل لتحسين صحة فروة الرأس والشعر على حد سواء.

وبحسب يوجينيا التي كرست جل وقتها لتوعية النساء حيال صحة الشعر بعد أن فقدت ابنتها شعرها، فإن فروة الشعر المتعبة عادة ما تكون السبب الرئيسي وراء جميع مشاكل الشعر ابتداء من جفافه وانتهاء بتساقطه.

وتوصي يوجينيا، باستخدام العلاجات العطرية المشتقة من الزيوت الأساسية النباتية التي تساهم بفاعلية في تحسين صحة فروة الرأس والشعر.

وتقول الباحثة في كتابها، إن الجلد يمتص الزيوت

الأساسية النباتية بسهولة، والتي تغذي بدورها بصيالات الشعر لتصبح صحية وفاعلة مما يؤثر إيجاباً على صحة الشعر.

كما أن الزيوت العطرية لا تتميز برطوبتها ورائحتها العطرة فحسب، ولكنها أيضاً تتميز بخصائصها المضادة للجراثيم والفيروسات والفطريات، الأمر الذي يجعلها خياراً مثالياً للحفاظ على صحة فروة الرأس.

إضافة إلى ما سبق، توصي يوجينيا، باتباع نظام غذائي صحي للحفاظ على صحة فروة الرأس والشعر، فكلما كانت الأطعمة التي تتناولها صحية أكثر، كلما تحسنت صحة الشعر لدينا، وفق ما ورد في موقع "ميترو" الإلكتروني.



فوائد حمض الفوليك للحامل

تحتاج النساء الحوامل إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن أكثر من الآخرين، وخاصة حمض الفوليك (بالإنجليزية Folic acid)، الذي يُعد أحد أشكال فيتامين ب9. يوجد في العديد من الأطعمة، والمكملات الغذائية، والأطعمة المدعمة، وحمض الفوليك أهمية كبيرة في بعض العمليات الحيوية في الجسم، مثل إنتاج خلايا الدم الحمراء، والحفاظ على صحة الدماغ، ومنع تساقط الشعر، وإنتاج المادة الوراثية، ووقاية للأُم والجنين..

حمض الفوليك أثناء الحمل:

يجب ألا تقل الجرعة اليومية من حمض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل عن 400 ميكروغرام، وذلك لأن عيوب الأنبوب العصبي غالباً ما تحدث خلال هذه الفترة من الحمل، والأنابيب العصبية هي أنابيب جنينية تشكل في نهاية المطاف العمود الفقري والدماغ للجنين. يمكن أن تسبب عيوب الأنبوب العصبي حالات خطيرة في العمود الفقري والدماغ، بما في ذلك السنسنة المشقوقة، وهي حالة لا تخلق فيها أجزاء العمود الفقري بشكل صحيح، لذا فإن الجرعة الموصى بها قبل الحمل وخلال الأشهر الأولى تختلف عن الجرعة المخصصة للأشهر الأخيرة من الحمل؛ إذ يجدر رفعها إلى 600 ميكروغرام خلال الفترة الممتدة ما بين الشهر الرابع والشهر التاسع من الحمل، فهو يساعد جسم المرأة الحامل في تكوين خلايا الدم الحمراء، مما يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم. فقر الدم قد يسبب مضاعفات الحمل، مثل انخفاض الوزن عند الولادة، الولادة المبكرة، فقر دم الرضيع.

حمض الفوليك، يفيد في العديد من العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى للنساء الحوامل والمرضعات وتطور الأجنة. وتحتاج النساء الحوامل إلى ضعف الكمية الموصى بها من الحديد المعدني. حمض الفوليك عنصر هام في خلايا الدم الحمراء. قد تصاب النساء الحوامل اللاتي لا يحصلن على كمية كافية من الحديد بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

ويُدعم حمض الفوليك الجهاز المناعي ويساعد الجسم على إنتاج البروتينات وتقسيم الخلايا وتوليف الحمض النووي للخلايا الجديدة. يساعد حمض الفوليك الجسم على تكوين خلايا دم حمراء صحية وخلايا عصبية، وهي الخلايا المتخصصة الموجودة في النخاع الشوكي والدماغ. كما يساعد B12 - هذه الخلايا على العمل بشكل صحيح. أمر حاسم لصحة العين وتنمية البشرة، حمض الفوليك قد يقلل من خطر تسهم الحمل.

تجدر الإشارة إلى أن حمض الفوليك موجود في الخضراوات مثل الهليون، والسبانخ، والبروكلي، والقرنبيط، والكرنب، والخس، والمبازيلاء، الحبوب، مثل العدس وبيذور دوار الشمس. الحليب وصفار البيض، الكلى والكبد من بعض أنواع الحيوانات، وتجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب تناول كبد الحيوانات بكمية كبيرة أثناء الحمل. الفواكه، مثل الكيوي، والبرتقال، والبابايا.



امرأة ترتدي زيا مكونا من الزهور خلال حضورها حدثاً أثناء تفشي فيروس كورونا في لودز، بولندا. رويترز

قرأت لك

عصر الليمون



تنصح كاترين مورو خبيرة التغذية والعلاج بالنباتات الطبيعية بمركز الزراعة الفرنسي، بأن عصر الليمون على طبق وجبة الفطار الصباحية يسمح بغسل الكبد من كل بقايا الطعام طول اليوم.

كما يساعد على سيولة الدم في الجسم. كما نصحت الخبيرة، بتناول الأطعمة الغنية بأوميغا - 3 الموجودة في الأسماك وزيت الجوز وزيت نبات اللفت والفاكهة والخضروات الطازجة والكرم والجوزيل والقرفة وجوزة الطيب مع شرب الماء بانتظام. وركزت الخبيرة على شرب الشاي الأخضر لفوائده العديدة للدورة الدموية واستبعاد الفضلات.

سؤال وجواب

- ما اسم المدينة التي تلقب بـ عروس الصحراء؟
- مدينة تدمر عاصمة الملكة زنوبيا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
-المانش
- ما المقصود بالاستاطيقا؟
علم الجمال وكل ما هو جميل
- 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

هل تعلم؟

- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضراس لها.
- يتطلب سلق بيضة النعام (ترن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي، مع أنه ليس له نفس الطعم.
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميومة.
- تسمع أُنثى الجندب بقوائمه.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقيؤ.
- يضاف الي بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- اليروس (براقانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزرايتول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس

قصة اللص العجيب

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط.. وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه .. وقد اشتكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه ينس من هذا اللص لكنه سبقدهم لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتي اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضبطناه متلبسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس خرجت الزوجة الدجاج إلى الحضيرة وقد صبغت تحت اجنحتها بلون احمر قانئ ثم نثرت هذا اللون خارج الحضيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حناؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته فق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فانا تاجر للدجاج فقال القاضي اتم يأت احد بعد .. بل لم يأت احد بييعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدي دجاجات زوجته ثم قال واللس ينتمل حذاء صبيغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يديك ..دهش اللص الذي لم ينتبهه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فأنا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

مساحة للتلوين

