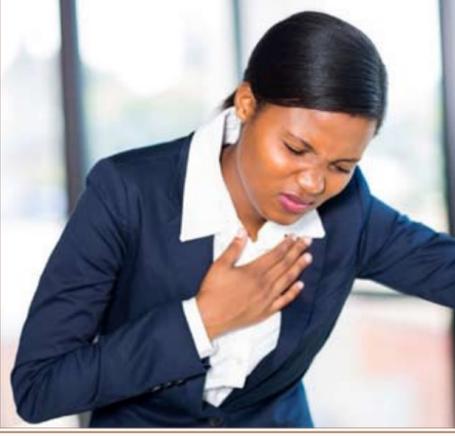


جامعة نيويورك أبوظبي تطلق
عشر منح بحثية لدعم مواجهة
فيروس كوفيد-19 محلياً وعالمياً



خالد سرحان:
دوري في (خيانة عهد)
كان تحدياً بالنسبة لي



النويات القلبية الصامتة...
ص 23 ماذا وراء هذه الظاهرة المفاجئة

منقول سحري.. دراسة تصف

تأثير القرفة على صحة الإنسان

لا يزال العلماء يكتشفون يوماً بعد آخر فوائد جديدة للتوابل لم تكن معروفة من قبل، وكان آخر هذه الاكتشافات التوصل إلى "منقول سحري" للقرفة على صحة الإنسان.

فقد أظهرت دراسة جديدة أن تناول الكثير من القرفة يمكن أن يساعد من يعانون ارتفاع مستويات السكر بالدم في الوقاية من مرض السكري، الذي يعاني منه ملايين البشر حول العالم. والقرفة من التوابل العطرية المأخوذة من لحاء أشجار القرفة، وتحسن التحكم في نسبة السكر في الدم في مرحلة ما قبل الإصابة بمرض السكري، كما يمكن أن تحلّل تأثير المرض على الجسم. وأجريت الدراسة على 51 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 20 و70 شخصاً ممن تظهر لديهم واحدة من 3 مشكلات محددة في الجلوكوز أثناء الصيام.

وخضع المشاركون في الدراسة للمراقبة لمدة 12 أسبوعاً، وقد توزعوا بين المركز الطبي بجامعة "كونغ هي" في سول بكوريا الجنوبية، ومركز جوسلين للسكري بمدينة بوسطن في ولاية ماساتشوستس الأمريكية. وأعطى الباحثون كبسولة تحتوي على 500 ملغرام من مكملات القرفة لمجموعة من المشاركين، في حين تناول آخرون دواء وهمياً، وذلك 3 مرات يومياً لمدة 12 أسبوعاً.

ووجد الباحثون أن مكملات القرفة خفضت مستويات الجلوكوز غير الطبيعية أثناء الصيام، وحسنت استجابة الجسم لتناول وجبة تحتوي على الكربوهيدرات.

وكشفت الدراسة، التي أجريت بين عامي 2017 و2018، أنه لم تكن هناك أي آثار جانبية ضارة للقرفة، وثبت أن مكملاتها خفضت من خطورة الإصابة بمرض السكري.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور جوليو روميو من مركز جوسلين للسكري في بوسطن: "أظهرت دراستنا التي استمرت 12 أسبوعاً تأثيرات مفيدة لإضافة القرفة إلى النظام الغذائي على الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم لدى المشاركين المصابين بالسكري".



يصعب على المرء الخلود للنوم ليلاً في ظل درجات الحرارة المرتفعة خلال فصل الصيف. ويمكن مواجهة ذلك من خلال اختيار بياضات سرير مصنوعة من خامات مناسبة تتيح الاستمتاع بنوم هائئ ومريح.

وأوضح طبيب النوم الألماني هانز كريستيان بلوم أن أفضل درجة حرارة لغرفة النوم هي 16 إلى 18 درجة مئوية، على الرغم من أنها تبدو باردة نسبياً، إلا أن الجسم ينظم درجة الحرارة أثناء النوم.

وعادة ما تؤثر درجات الحرارة المرتفعة بشكل سلبي على النوم العميق، وتجعل المرء يستيقظ كثيراً، كما تتسبب الرطوبة العالية مع درجات الحرارة المرتفعة في ظهور بقع العرق على السرير، ولكن مع استعمال المنسوجات والمفارش جيدة التهوية، فإنه يمكن الاستمتاع بنوم هائئ خلال الصيف حتى دون وجود مكيف هواء.

لنوم هائئ ومريح.. نصائح ذهبية لاختيار بياضات السرير

وعلى غرار المنسوجات القطنية هناك اختلافات بين المنسوجات المصنوعة من التيل، وأوضح الخبير مارك بوهل قائلاً: "في الأنواع الرخيصة من هذه المنسوجات يتم إنشاء شكل الموجة بطريقة كيميائية، ويضعف شكل الموجة مع كل غسلة، ولكن مع الأنواع الجيدة من هذه المنسوجات فإنه يتم إنشاء الموجة أثناء عملية النسيج، ولذلك ينصح الخبير الألماني بعدم شراء المنسوجات المعبأة دون التحقق من ملمسها، وإذا لزم الأمر يجب طلب فتح عبوة التغليف قبل الشراء.

ويجب غسل البياضات مفارش السرير بصورة منتظمة خلال فصل الصيف للاستمتاع بشعور منعش. وبدوره ينصح برند جلايسيل، من الرابطة الألمانية لمنتجات الغسل والعناية بالجسم، قائلاً: "يجب تغيير بياضات السرير في الأحوال العادية كل أسبوعين، ولكن من الأفضل تغييرها كل أسبوع عند التعرق بغزارة.

ويجب غسل مفارش السرير والبياضات على درجة حرارة 40 مئوية على الأقل.

ومن جانبه أوضح مارك بوهل، رئيس الجمعية الألمانية لتاجر المفروشات والأسرّة، قائلاً: "تعد المنسوجات الخفيفة، التي تقوم بتصريف الرطوبة للخارج، من الخامات المناسبة لمفارش وبياضات السرير، وكلما كانت المنسوجات أخف، كان ذلك أفضل.."

قطن وكتان
وينصح مارك بوهل بالاعتماد على المنسوجات المصنوعة من القطن والكتان، وعلى ذلك بقوله: "تمتاز المنسوجات القطنية بامتصاص الرطوبة بصورة جيدة، كما يمتاز الكتان بتأثير مبرد على الجلد، ولذلك يكثر ارتداء الملابس المصنوعة من الكتان في المناطق المدارية الحارة". كما تمتاز البياضات والمفارش المصنوعة من المنسوجات القطنية ببنافذة عالية للهواء.

وأوصى مارك بوهل بالاعتماد على النسيج القطني الخفيف المصنوع من التيل "Seersucker"، على العكس من المفروشات السميكة المصنوعة من الفلانيل أو الجيرسي أو الفانيليا أو الألياف الدقيقة، والتي لا تتناسب مع الليالي الصيفية الحارة، كما أن الساتان يعتبر أكثر كثافة من المنسوجات الأخرى.

بديل الكيماوي.. دواء يقتل خلايا السرطان

كشف باحثون من جامعة أركنساس الأمريكية عن تطوير دواء جديد يقضي على خلايا سرطان الثدي "العدوانية"، حسب ما نقل موقع "إنترناشيونال بيزنس تايمز".

وأفادت دراسة نشرت على مجلة "Advanced Therapeutics" بتطوير عقار جديد يقتل خلايا سرطان الثدي العدوانية المعروفة باسم "سرطان الثدي ثلاثي السلبية". وقال الباحثون إنه يمكن أن تساعد النتائج الأتية في التركيز على القضاء المباشر على خلايا سرطان الثدي وتجنب الآثار الجانبية الضارة التي يسببها العلاج الكيميائي.

وذكر حسن بيزنزي، مؤلف الدراسة، في بيان "كما نعلم، فإن آلاف النساء يمتن كل عام بسبب سرطان الثدي. والمريضات اللواتي يعانين من خلايا ثلاثي السلبية معرضات للخطر بشكل خاص، وذلك بسبب الآثار الجانبية السامة للعلاج الوحيد المعتمد لهذا النوع من السرطان".

وتابع "لقد عالجتنا هذه المشكلة من خلال تطوير تركيبة مشتركة تستهدف الخلايا السرطانية وليس لها تأثير على الخلايا السليمة".

وأضاف "ربطت أبحاثنا بين مواد نانوية، تسمى الهياكل الفلزية العضوية، ودواء تم تطويره مسبقاً لإنشاء مادة نانوية تقتل الخلايا السرطانية دون استهداف الخلايا السليمة".

ويقصد بالمواد النانوية تلك المواد التي تتميز بحجمها الصغير جداً، وتقاس بالنانومتر. وخلال 2019، قدرت جمعية السرطان الأمريكية نحو 268 ألف حالة مصابة بسرطان الثدي، من بينها نحو 42 ألف حالة وفاة.

وخز القدمين ليلاً مؤشر على هذا المرض

يشعر البعض بوخز في القدمين ليلاً. فعلام يدل ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن الشعور بوخز في القدمين ليلاً ينذر بالإصابة بمتلازمة تلملم السابقين، والتي تقض مضجع المريض وتسلبه النوم، ولذلك تقترن باضطرابات النوم وما يتبعها من شعور بالتعب وضعف التركيز. ما هي متلازمة تلملم السابقين؟

وأوضحت الرابطة أن متلازمة تلملم السابقين عبارة عن اضطراب في وظيفة الأعصاب قد يكون مرضاً مستقلاً بذاته أو عرضاً لمرض آخر، مثل خلل في وظيفة الكلى أو اضطراب في وظيفة الغدة الدرقية أو نقص في عنصر الحديد أو فيتامين B12.

وتزيد بعض العوامل من حدة التلملم، مثل التوتر العصبي، والعمل البدني الشاق، وممارسة الأنشطة الرياضية القاسية. كما أن بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب، قد تزيد من تلملم السابقين. ويمكن مواجهة المشكلة ببعض الأنشطة الرياضية البسيطة، وجلسات تدليك، وحمامات تبادلية ساخنة وباردة، والاستغناء عن المشروبات المحتوية على الكافيين. وإذا لم تفلح هذه التدابير، فيجب استشارة طبيب أعصاب.

ألوان القهوة تزين أظافرك هذا الصيف

أوردت مجلة "إن ستايل" أن ألوان القهوة تزين الأظافر هذا الصيف لتمتخ المرأة إطلالة تحطف الأنظار.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الأظافر تزدان هذا الموسم بدرجات البني المستوحاة من القهوة والاسبريسو، مشيرة إلى أنها تتناغم مع الدرجات اللونية الراضجة في عالم الأزياء حالياً مثل الأخضر الفستقي، والأصفر الليموني، والوردي.

كما تتناغم ألوان القهوة مع الدرجات الطبيعية والترابية، بينما لا تتناسب مع الأسود.

بتحليل الدم.. مصابو كورونا ليسوا كما أعلنت أميركا

كشفت دراسة نشرت في المراكز الأمريكية للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها أمس الأول الثلاثاء أن عدد المصابين بفيروس كورونا في الولايات المتحدة خلال الربيع، كان في الواقع أكبر، بما بين ضعفين إلى 13 ضعفاً، من العدد المسجل رسمياً للإصابات.

وتؤكد هذه الأرقام أن عدوى الفيروس تنتقل بواسطة أشخاص قد لا يعلمون أنهم مصابون.

وقالت الهيئة الصحية الحكومية إنها أجرت، بين مارس ويونيو، فحوصات مخبرية على عينات في بنوك الدم في 10 مناطق في الولايات المتحدة بحثاً عن أجسام مضادة لمرض كوفيد-19. وذلك لمعرفة ما إذا كان أصحاب هذه الدماء قد أصيبوا بالفيروس، حتى إن لم تظهر عليهم أعراض المرض.

وأوضحت الهيئة أن نتيجة هذه الاختبارات أظهرت أن ما بين 1 و5.8% من سكان هذه المناطق كانوا مصابين بالفيروس في تلك الفترة، باستثناء نيويورك حيث بلغ معدل الإصابة بالفيروس في السداس من مايو 23.2% من السكان، أي تقريبا ربع سكان المدينة.

وبالمقارنة مع العدد الرسمي للإصابات في تلك التواريخ، فإن العدد الفعلي للمصابين تراوح بين الضعف في ولاية يوتا، و10 أضعاف في جنوب ولاية فلوريدا في نهاية أبريل، و13 ضعفاً في ولاية مسوري الريفية.

وفي مدينة نيويورك، التي كانت أكبر بؤرة للوباء في الولايات المتحدة في الربيع، بلغت الحصيلة الفعلية للمصابين 10 أضعاف الحصيلة الرسمية. وهذه الدراسات المصيبة تجري في العديد من البلدان وهي تسمح للباحثين وللسلطات الصحية فيها بمعرفة مدى نقشي الفيروس في صفوف السكان بمعزل عن الفحوصات المخبرية التي تتم على مسحات من الأنف أو الحلق، لكشف ما إذا كان الشخص مصاباً بالفيروس أم لا، لحظة إجراء الفحص.

الأفوكادو يدمر الكوليسترول في الجسم

أعلنت أولغا إيفينسكايا، مؤلفة عدد من الكتب في مجال الطبخ والتغذية الصحية، أن أفوكادو يساعد على التخلص من الكوليسترول "الضار" في الجسم.

ووفقاً لها، الأفوكادو مفيد جداً للجسم، ولا يمكن لأي مادة غذائية أخرى أن تقارن به.

وتقول، "إن كمية المواد المفيدة فيه كثيرة جداً، ولكن أهمها هي الأحماض الدهنية غير المشبعة، الضرورية للجسم والقلب. كما أن عنصر البوتاسيوم في الأفوكادو أعلى مما في الموز.

وتطلق إيفينسكايا على الأفوكادو اسم "كوكيل الصحة"، الحقيقي لأنه يحتوي على المنغنسيوم والقليل من الصوديوم، ما يجعله أكثر فائدة لصحة القلب.

وتؤكد إيفينسكايا، على أن لب الأفوكادو مضاد للحساسية، لذلك يمكن أن يتناوله الأطفال دون السنة أيضاً. وعلاوة على هذا تساعد المواد الموجودة في الأفوكادو على تخفيض الوزن.

وتضيف، "الدهون الموجودة في الأفوكادو تساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول "الضار". مع العلم أن الأفوكادو نفسه، لا يحتوي على الكوليسترول.."



اليابان تعتمد الدواء الرخيص لعلاج كورونا

بعدما أظهرت تجارب بريطانية خفصه لمعدل الوفاة بين مرضى كوفيد-19 في المستشفيات، اعتمدت وزارة الصحة اليابانية، ديكساميثازون، علاجاً ثانياً للمرضى الفئاك.

وأدرجت الوزارة ديكساميثازون كخيار علاجي إلى جانب عقار ريميديسيفير المضاد للفيروسات الذي تنتجه شركة غيليايد ساينسز، في أحدث مراجعة لتكثيب الإرشادات الخاص بفيروس كورونا.

ونالت المراجعة تغطية واسعة النطاق في وسائل الإعلام اليابانية أمس الأربعاء وفق ما نقلت "رويترز".

وأظهرت نتائج تجارب أعلن عنها الباحثون في المملكة المتحدة الشهر الماضي أن ديكساميثازون، العقار الرخيص الواسع الاستخدام من عائلة الستيرويدات، هو العقار الأول في نطاق مرضى كوفيد-19. فيما قال العلماء إنه تطور كبير في مساعي التصدي لجائحة فيروس كورونا.

شركة نيتشي-إيكو اليابانية من بين شركات الأدوية التي تنتج ديكساميثازون.

منوعات الفجر

22



جامعة أبوظبي تطلق برنامج سفراء الصحة والسلامة

الصحة" وأكدت الدكتورة عفت البرازي، الأستاذة المساعد في الصحة العامة بكلية العلوم الصحية وأحد منسقي البرنامج في جامعة أبوظبي على أهمية تحفيز الطلبة وإشراكهم في أنشطة تعزز من فرص التعلم الذاتي والابتكار، مشيرة إلى أن برنامج سفراء الصحة والسلامة صمم ليرسخ ثقافة الوفاية والسلامة لدى أفراد المجتمع.

من جهتها، قالت الأستاذة دارين هاشم، محاضر أول في التغذية في كلية العلوم الصحية وأحد منسقي البرنامج في جامعة أبوظبي: "نحرص في جامعة أبوظبي على تقديم تجربة أكاديمية شاملة للطلبة لتحفيزهم على التفاعل والإسهام في المبادرات المجتمعية، حيث نهدف إلى تسليح الطلبة بالمهارات اللازمة ليصبحوا كفاءات في مجال الصحة وقادرين على رفد القطاع الصحي المحلي والعالمي بخبراتهم وكفاءاتهم في المستقبل".

وستقوم جامعة أبوظبي لاحقاً بإعلان عن كيفية تقديم الطلبات لبرنامج سفراء الصحة والسلامة.



تعزيزهم من المشاركة في التعليم الصحي والحملات التوعوية والتمويل الطبي وغيرها من الأنشطة

إضافة نوعية لجهود الجامعة الرامية إلى تخريج أجيال قيادية في مجال الرعاية الصحية من خلال

أبوظبيي - الفجر

أطلقت كلية العلوم الصحية في جامعة أبوظبي برنامج "سفراء الصحة والسلامة"، بهدف تحفيز وإشراك الطلبة والخريجين لتطوير برامج وأنشطة توعوية صحية لجميع الطلبة والهيئات في الجامعة والمجتمع ككل. ومن خلال البرنامج، يقوم الطلبة بالتخطيط لحملات وأنشطة توعوية حول مختلف الموضوعات الصحية لتعزيز الوعي المجتمعي بما في ذلك الوفاية من كوفيد-19، مرض السكري، سرطان الثدي، الصحة النفسية، وغيرها من الموضوعات الصحية الأخرى. وسيحصل سفراء الصحة والسلامة على دورات وورش تدريبية خاصة، فضلاً عن تلقي الدعم والإرشاد من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم الصحية الذين سيشرّفون على مختلف أنشطة وفعاليات البرنامج. وأوضح البروفيسور وسيم العلماوي، عميد كلية العلوم الصحية في جامعة أبوظبي: "يعد برنامج سفراء الصحة والسلامة



بالتعاون مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي العهد الزراعة والسلامة الغذائية تنظم 3 محاضرات للعناية بأشجار النخيل خلال مهرجان ليوا للربط

أبوظبيي - الفجر

تنظم هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بالتعاون مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي العهد ثلاث محاضرات (عن بُعد) بتقنية الاتصال المرئي ضمن فعاليات الدورة السادسة عشر لمهرجان ليوا للربط والذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة الهيئة، وتنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي خلال الفترة من 17 وحتى 23 يوليو الجاري بمدينة ليوا بمنطقة الظفرة.

وتم تقديم محاضرتين حول ممارسات ما بعد الحصاد لجني الربط وتجفيف التمور والممارسات الجيدة للنخيل والتمور، بينما يتم تقديم المحاضرة الثالثة حول الإدارة المتكاملة للأفات قبل ختام المهرجان، وذلك في مجلس المرحوم محمد خلف المزروعى بأبوظبي.

وجاءت المحاضرة التوعوية الأولى مع بداية انطلاق فعاليات المهرجان، حيث قدم المهندس محمد عبد الله المهيري مدير قسم التنمية الزراعية في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية شرحاً مفصلاً لممارسات ما بعد الحصاد لمساعدة المزارعين على تقليل الفاقد من إنتاج الربط والتمور وزيادة إنتاجية المزرعة، وأشار في بداية المحاضرة إلى أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة تدرّج قيمة مهرجان ليوا للربط باعتباره فرصة لتحفيز المزارعين على العناية بأشجار النخيل وإنتاج التمور بما ينسجم مع رؤية حكومة أبوظبي والدور الذي تنضج به الهيئة من أجل تحقيق التنمية الزراعية المستدامة. وأوضح أن عملية جني التمور من العمليات المهمة في تحديد القيمة التسويقية لتمور المزرعة، شريطة المحافظة على الثمار من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة، والمحافظة عليها من التلوث بالأتربة والأوساخ، ثم فرزها بعناية.

وإستعرض المهيري أن عملية الحصاد تمر بمراحل متعددة منها مرحلة الجني المتعدد للثمار مكتملة الترطيب لاستهلاكها بشكل مباشر أو المحافظة عليها بالتجميد في عبوات بلاستيكية أو كرتونية لاستهلاكها لاحقاً كرطب، ثم مرحلة التمر الهامد والتي تتم بعد أن تنضج غالبية الثمار من خلال هز العنق حتى يتساقط منه الرطب والتمر الهامد داخل الكيس البلاستيكي المشبك، بحيث لا يبقى على العنق سوى البسر وبعد ذلك يتم فرز التمر الهامد من الرطب والتعامل معه إما بالتجفيف لتحويله إلى التمر أو بتخزينه تحت درجة حرارة سالب 18 لاستهلاكه لاحقاً كرطب هامد، وأخيراً تأتي مرحلة الجني بعد اكتمال النضج والتي تتم من خلال ترك الكيس البلاستيكي المشبك حول العنق حتى نهاية اكتمال النضج وتستخدم هذه العملية في معظم الأصناف التجارية.

وقدم المهيري مجموعة من النصائح التي تساعد المزارعين على تقادي تلف الثمار أثناء الجني والفرز، حيث يمكن تلافي الأضرار الميكانيكية إذا تم التعامل مع الثمار برفق، كما يجب عدم إلقاء العنق بعد قطعها مباشرة على الأرض، وتجنب خلط الثمار المتساقطة مع الثمار التي تم حصادها لتفادي إصابة الثمار المتساقطة بالأفات، مع ضرورة وضع حصيد (فرشة) حول حوض النخلة لمنع تلوث الثمار بالأتربة، ومشدداً على أهمية العناية بالتمور أثناء عملية التعبئة والنقل، ومراعاة الممارسات الصحية للتخزين بعد تنظيف وتعقيم المخازن قبل إدخال التمور إليها.

أما المحاضرة الثانية فقدمها المهندس منصور المصوري مدير قسم البيئة بالهيئة حول الممارسات الجيدة للنخيل والتمور، حيث قدم نصائح لعمليات خدمة النخيل، من بداية الموسم وحتى الحصاد، مشيراً إلى أن مهرجان ليوا للربط يمثل منصة مهمة لتشجيع المزارعين على الاهتمام بالنخلة والعناية بها، وإبراز التطور في مجال زراعة النخيل من خلال المشاركين في المزاينة والمسابقات الأخرى.

وأوضح أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تعزز بالإنتاجات التي يحققها أصحاب مزارع النخيل في المسابقات، حيث تعكس المنافسة وجودة الإنتاج نجاح الدور الذي تلعبه الهيئة لتحسين ممارسات زراعة النخيل في إمارة أبوظبي.

وإستعرض المصوري الممارسات الصحية لخدمة النخيل من بداية الموسم وكيفية تنظيف النخلة وإزالة الفضائل وعملية التركيب الصحية وإزالة الكواريب بين الكريب، وطرق الري والتسميد وعملية التلقيح "التنبيت"، كما تطرق إلى الآفات التي تصيب النخيل وكيفية التعامل معها بالطريقة العلمية الصحيحة.

أخيراً يقدم المحاضرة الثالثة المهندس سيف النعيمي أخصائي بيئة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية حول الإدارة المتكاملة للأفات، حيث حققت الهيئة حققت تقدماً كبيراً في السيطرة على آفات النخيل من خلال تطبيق نظم مكافحة المتكاملة للأفات التي تصيب أشجار النخيل في جميع مزارع إمارة أبوظبي.

ويستهدف نظام الإدارة المتكاملة للأفات السيطرة على سوسة النخيل الحمراء، وحفار ساق النخيل ذو القرون الطويلة، وحفار العنق، والحميرة وحلم الغبار، ويشمل برنامج الحقتن والرشد لمعالجة النخيل المصاب بسوسة النخيل الحمراء والحفارات، وبرنامج مسح ورش المزارع المصابة بالحميرة، وحلم الغبار، وبرنامج قلع وفرم النخيل اليابس واليت وشديد الإصابة بسوسة النخيل الحمراء والحفارات، وبرنامج التعفير بالكبريت الزراعي كإجراء علاجي ووقائي من آفات قمة النخلة، وبرنامج مراقبة كثافة أعداد الحشرات باستخدام المصائد الفرمونية والضوئية. الجدير بالذكر أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تحرص على إجراء مسوحات دورية لمزارع النخيل بهدف السيطرة على الآفات والأمراض التي تهدد أشجار النخيل، وخلال النصف الأول من عام 2020 قامت الفرق التابعة للهيئة بإجراء مسح لأكثر من 16,805 ألف مزرعة تحتوي على حوالي 4.651.833 نخلة.



بالتعاون مع المؤسسات والهيئات الرئيسية

جامعة نيويورك أبوظبي تطلق عشر منح بحثية لدعم مواجهة فيروس كوفيد-19 محلياً وعالمياً

بكفاءة عالية".

ويشدد صرح سهام الدين كنداري قائلاً: "تأتي هذه المنح كجزء من الجهود المشتركة على المستوى الوطني للوصول إلى حلول تسهم في مواجهة هذا الوباء والحد من تأثيراته. وقد تعاونت جامعة نيويورك أبوظبي مع غيرها من مراكز الأبحاث في مختلف مؤسسات التعليم العالي بالدولة بهدف التصدي لهذه الجائحة. ونأمل أن تساعد هذه المشاريع البحثية إلى جانب مختلف المشاريع الأخرى التي بدأت من قبل، في تعزيز معرفتنا بكيفية مواجهة التحديات الحالية والاستعداد لاحتواء الأوبئة في المستقبل. ومن خلال الاستثمار المستدام في مجالات البحث والتطوير، ومواصلتنا بالتعاون والشراكات للعمل بجهود موحدة، نرصد هذا الوباء ونتهي الأزمات العالمية".

العالمي، وجوانب أخرى. وخضعت المشاريع المقترحة إلى تدقيق ومراجعة داخلية وفقاً لسياسات جامعة نيويورك أبوظبي، تحت إشراف الدكتور فابيو بيانو عميد الجامعة، والأستاذ الدكتور سهام الدين كنداري نائب أول للعميد لشؤون الأبحاث والديمير التنفيذي لمعهد الأبحاث وأستاذ الأحياء في الجامعة، بالإضافة إلى عدد من عمداء الأقسام والأستاذة الأخرين.

ويهددنا الوباء، قال بيانو: "إن الأزمات العالمية تستوجب رداً منسجماً على المستوى العالمي، وقد سخرت جامعة نيويورك أبوظبي إمكاناتها الأكاديمية والبحثية لمواجهة هذا الوباء خلال الشهور القليلة الماضية. ويعتبر التنسيق وبناء الشراكات مع المؤسسات والهيئات المحلية جزءاً حيوياً في دعم الجهود الأوسع لمواجهة الوباء

العالمي، وجوانب أخرى. وخضعت المشاريع المقترحة إلى تدقيق ومراجعة داخلية وفقاً لسياسات جامعة نيويورك أبوظبي، تحت إشراف الدكتور فابيو بيانو عميد الجامعة، والأستاذ الدكتور سهام الدين كنداري نائب أول للعميد لشؤون الأبحاث والديمير التنفيذي لمعهد الأبحاث وأستاذ الأحياء في الجامعة، بالإضافة إلى عدد من عمداء الأقسام والأستاذة الأخرين.

ويهددنا الوباء، قال بيانو: "إن الأزمات العالمية تستوجب رداً منسجماً على المستوى العالمي، وقد سخرت جامعة نيويورك أبوظبي إمكاناتها الأكاديمية والبحثية لمواجهة هذا الوباء خلال الشهور القليلة الماضية. ويعتبر التنسيق وبناء الشراكات مع المؤسسات والهيئات المحلية جزءاً حيوياً في دعم الجهود الأوسع لمواجهة الوباء

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن تقديم عشر منح تدعم المشاريع البحثية الخاصة بفيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، لعدد من أساتذة الجامعة عبر مختلف التخصصات بما في ذلك العلوم والهندسة والعلوم الاجتماعية. وجاءت تلك الخطوة بهدف تعزيز الأبحاث والدراسات التي تركز على تأثيرات الوباء وطرق الحد منها، وذلك في إطار جهود الجامعة المتواصلة نحو مكافحة هذا الوباء على المستويين المحلي والعالمي.

وتتضمن الدراسات البحثية الحائزة على المنح عدداً من المشاريع في مجالات شتى، كالأساليب والأدوات الطبية للكشف عن الفيروس وتشخيصه، والأدوات المستخدمة في الفحوص وتحديد طرق

أبوظبيي - الفجر

زايد للثقافة الإسلامية تطلق البرنامج الصيفي لأبناء المهنيين الجدد والموظفين



من خلال الأنشطة والبرامج المتنوعة باستخدام الوسائل التقنية الحديثة التي تهدف إلى توفير الدعم للأسر واعانتهم على تربية أبنائهم وفق مفاهيم الدين الإسلامي والسميح وتعزيز الترابط بين أبناء المهنيين الجدد والموظفين.

كما يهدف البرنامج إلى بث روح الحماس والمنافسة بين الأطفال من خلال تعريفهم بفوائد قراءة القرآن الكريم واستحضار أركان الإيمان وأركان الإسلام ومعرفة معانيها، بالإضافة إلى تقديم برنامج السنع الإماراتي لتعريفهم بالموثوث الاجتماعي والثقافي والالتزام بالأداب والأخلاق التي درج عليها المجتمع، وتثقيف الأطفال وتعريفهم

بافيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) وطرق الوقاية منه.

وقال د.أحمد إسماعيل الكعالي رئيس قسم شؤون المهنيين الجدد بدار زايد للثقافة الإسلامية: قامت الدار بتنظيم البرنامج الصيفي الافتراضي والذي يضم العديد من البرامج والأنشطة الثقافية والتربوية التي تتضمن تحفيظ القرآن الكريم والرسم والقراءة وتعليم السنع الإماراتي حرصاً منها على تحقيق أهدافها الاستراتيجية بدمج المهنيين الجدد في المجتمع المحيط، وتقديم الرعاية اللازمة لهم ولأسرهم واستغلال أوقات فراغهم خلال فترة الصيف بما يعود عليهم بالنفع.

أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية مقرها الرئيس بمدينة العين "البرنامج الصيفي لأبناء المهنيين الجدد وموظفي الدار"، ويأتي هذا البرنامج استثنائياً هذا العام بتنظيمه افتراضياً عن بعد نظراً للوضع الحالي والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية المتعلقة بالتباعد الاجتماعي.

ويستهدف البرنامج الصيفي الأطفال من عمر 7 إلى 12 عاماً وتأتي هذه المبادرة بهدف تعليمهم المبادئ الأساسية للدين الإسلامي الحنيف، وذلك

العين - الفجر

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة إنسانية للتبرع بالدم في العين

نظم قسم الخدمات الطبية بالعين بقطاع المالية والخدمات في شرطة أبوظبي مبادرة إنسانية للتبرع بالدم تحت شعار "ملتزمون باوطن" بالتعاون مع بنك الدم التابع لمدينة الشيخ خليفة الطبية وذلك في نادي ضباط الشرطة في العين.

وشارك موظفو مراكز وإدارات شرطة العين بالفعالية بالتبرع بالدم باعتباره من الأعمال الإنسانية التي تسهم في إنقاذ حياة المرضى وترسخ ثقافة التكافل الاجتماعي وتشجيع المتسببين على التبرع بدمائهم للمحتاجين.



العين - الفجر

منوعات

الفكر

23

قد يكون ارتفاع القدرة على تحمل الألم مسؤولاً عن عدم إدراك بعض النوبات القلبية (الصامتة)، لكن يتعلق تفسير منطقي آخر بعدم التعرف إلى الأعراض غير النموذجية. لا يدرك نصف الأشخاص الذين يتعرضون لنوبة قلبية حقيقة ما يصيبهم ولا يمكن تشخيص هذه النوبات القلبية (الصامتة) إلا بعد وقوعها، حين يكشف تسجيل النشاط الكهربائي للقلب (تخطيط القلب) أو أي فحص آخر أدلة على تضرر القلب.



ولا يمكن تشخيصها إلا بعد وقوعها

النوبات القلبية الصامتة... ماذا وراء هذه الظاهرة المفاجئة



مسار التجربة: وضع كل مشارك يده في ماء مثلج نحو دقيقتين: هذا هو (اختبار ضغط البرد). ثم راجع الباحثون نتائج تخطيط القلب وسجلات المستشفى لمعرفة ما إذا كان المشاركون تعرضوا يوماً لنوبة قلبية واضحة أو صامتة. السبب: يهدف الاختبار إلى معرفة ما إذا كان أقل الأشخاص حساسية تجاه الألم يميلون إلى الإغفال عن أعراض النوبة القلبية. أهم النتائج: تبين أن الأشخاص الذين يحملون تاريخاً في النوبات القلبية الصامتة يتحملون اختبار ضغط البرد فترة أطول من غيرهم، ويكونون أقل ميلاً إلى الانسحاب من الاختبار مقارنة بالأشخاص الذين يتعرضون إلى ألم النوبة القلبية.



• ألم أو انزعاج يمتد إلى أعلى الجسم، لا سيما إلى الكتفين أو العنق أو الذراعين.
• تعرق.
• ضيق تنفس
• ضعف.
• غثيان أو تقيؤ.
• دوام.
• ألم في الظهر أو الفك.
• تعب غير مبرر.

حالة مزعجة أم غير مريحة؟

فيما يلي مثالان عن أشخاص لم يدركوا جذبة الألم في صدرهم. تشتت القصة الأولى من مسابقة أجرتها (الكلية الأميركية لأمراض القلب) حيث تقاسم المتسابقون تجاربهم حول التعايش مع أمراض القلب، وصفت إحدى الفائزات ما حصل معها حين كانت تفرغ شاحنة من حمولتها في مكان عملها: (ظننت أنني أصببت بتشنج عضلي، لذا ذهبت إلى مكتبي وجلست وأخذت حبة أسبرين. حين شعرت ببعض التحسن، فدت سيارتي وعدت إلى المنزل ووجدت صعوبة في العودة إلى العمل خلال الأسابيع الستة اللاحقة. لم يخفف الألم المزج لنا قصدت قسم الطوارئ أخيراً. بعد إجراء بعض الفحوص، قيل لي إنني أصببت بنوبة قلبية قبل ستة أسابيع أمام تلك الشاحنة).

شعرت المرأة بالصدمة حين علمت أنها تعرضت لنوبة قلبية (صامتة).

وردت القصة الثانية في تقرير قصير نُشر في (المجلة الطبية الأميركية) في السنة الماضية. وصف طبيبان قضية بقيت عالقة في ذاكرتهما، حيث قدمت ملابس المريض أول مؤشر على التشخيص النهائي الذي أكد إصابته بانسداد شرايين تاجية متعددة. نفي الرجل البالغ من العمر 65 عاماً شعوره بأي ألم في الصدر، لكن سأله الطبيب عن طريقة ارتدائه سترته بشكل

لكن ماذا وراء هذه الظاهرة المفاجئة؟ وفق دراسة حديثة، يتعلق أحد التفسيرات بارتفاع قدرة تحمل الألم فوق المعدل الطبيعي. يخلط البعض بين أعراضه وبين مؤشرات عسر الهضم أو الألم العضلي. ربما يشعر آخرون بالألم لكن في أجزاء من أعلى جسمهم، بالإضافة إلى وسط الصدر بحسب قول د. كينيث روزنفيلد، الذي يرأس قسم طب الأوعية الدموية في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد.

مستويات الألم

يقول روزنفيلد: (لا يدرك كثيرون أن ألم الصدر التقليدي خلال النوبة القلبية لا يظهر إلا في نصف الحالات تقريباً). يشبه الناس أحياناً أعراض النوبة القلبية بالانزعاج أو الضغط في الصدر، بينما يقول آخرون إنهم يشعرون بانسحاق شديد أو بألم عميق يشبه وجع الأسنان. يبض البعض أقل حساسية من غيره تجاه الألم، أو قد ينكر ألمه ويتظاهر بالقوة، لأنه لا يريد أن يضع نفسه في موقف ضعيف. لكن لا يدرك جميع الناس مستوى تحملهم الألم، ويمكن أن تؤثر عوامل أخرى (كالتوضع العاطفي) في طريقة إدراك الألم. ربما يكون مرضى السكري مثلاً أقل حساسية تجاه الألم، لأن المرض قد يتلف الأعصاب (تسمى هذه الحالة الاعتلال العصبي المرتبط بالسكري)، مما يؤدي نظرياً إلى زيادة احتمال التعرض لنوبة قلبية صامتة.

موقع الألم

خلال النوبة القلبية، يختلف موقع الألم أيضاً بين شخص وآخر، فيترسخ أحياناً في الذراع أو الكتف أو الفك أو أي نقطة من أعلى الجسم. يوضح د. روزنفيلد: "شعر أحد مرضاي بألم في شحمة أذنه، وشعر آخر بألم في معصمه. تبرز أعراض غير تقليدية أخرى لا يربطها الناس في العادة بالنوبات القلبية، من بينها الغثيان والتقيؤ والضعف. قابل د. روزنفيلد خلال مسيرته الطبية آلاف الناس الذين

أعراض النوبة القلبية

صحيح أن أبرز مؤشر على حصول النوبة القلبية لدى الرجال والنساء يتعلق بشعور الانزعاج الذي يتركز في وسط الصدر ويمتد إلى الجزء الأعلى من الجسم، لكن لا يظهر هذا المؤشر دوماً. يواجه بعض الناس أعراضاً غير تقليدية، وقد تكون أكثر شيوعاً بقليل بين النساء والمسنين.

علامات غير تقليدية

• ضغط أو ألم أو ضيق في وسط الصدر.



عصير البرتقال الطازج فوائد لا تقدر بثمن

يُعرف عن البرتقال الطازج بأنه علاج للتعب والإرهاق، كونه غنياً بالفيتامين سي C. لكن لهذا المشروب الطبيعي فوائد كثيرة مهمة للجسم.



نصيحة اختصاصية: تناول عصير البرتقال مرة إلى مرتين في الأسبوع على أبعد تقدير، لأنه غني بالسكر وفقير بالألياف، ويمكنك الاستعاضة عنه بتناول ثمرة البرتقال والاستفادة من مكوناتها المفيدة للجسم ومن الألياف الموجودة في داخلها.

عصير البرتقال الطازج بين فترة وأخرى.

فوائد عصير البرتقال في الوقاية من الشيخوخة المبكرة يحمي عصير البرتقال الطازج من ظهور معالم الشيخوخة المبكرة وذلك لاحتوائه على فيتامينات أساسية، أبرزها الفيتامين سي C، مما يعني أنه يلعب دوراً فاعلاً في حماية البشرة من التجاعيد ويمنحها المظهر المشرق.

فوائد عصير البرتقال في تقوية جهاز المناعة نظراً لاحتوائه على الفيتامين سي الجبار المتوفر بكثرة في عصير البرتقال الطازج، فإن تناوله بانتظام يساهم في تقوية جهاز المناعة ومحاربة أمراض شتى. ناهيك عن أهميته بالمساهمة في إصلاح الخلايا المتضررة في الجسم ونمو أخرى سليمة.

فوائد عصير البرتقال للمرأة الحامل

يحتوي عصير البرتقال الطازج على معدن البوتاسيوم الذي يساعد في تنظيم ضغط الدم لدى النساء الحوامل خصوصاً، كما أنه مفيد لصحة القلب ويحارب الإرهاق لديهن.

الأمراض السرطانية وعلى مضادات الأكسدة التي تقي من الجذور الحرة وتكافح الخلايا السرطانية. لذلك يمكنك تناول كوب من

فوائد عصير البرتقال في خفض ضغط الدم المرتفع يساعد عصير البرتقال الطبيعي في تخفيض ضغط الدم المرتفع، وذلك نسبة لاحتوائه على مضادات الأكسدة بنسب مهمة، مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

فوائد عصير البرتقال في الوقاية من الأمراض السرطانية

يحتوي عصير البرتقال الطازج على عناصر غذائية فعالة في الوقاية من



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تعهد خدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. رخصة رقم: CN 2437063 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد محمد سالم الشويبي الكعبي من شريك الي مالك تعديل نسب الشركاء/ تعهد محمد سالم الشويبي الكعبي من ٥٠ الى ١٠٠٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بستاشيا للزهور والحلويات رخصة رقم: CN 2360090 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اندو رويال للمواد الغذائية رخصة رقم: CN 3646070 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/البحيرة الرمادية للمقاولات العامة ذ.م.م. رخصة رقم: CN 1184729 قد تقدموا الينا بطلب تعديل اسم تجاري من/ البحريرة الرمادية للمقاولات العامة ذ.م.م. GRAY LAKE GENERAL CONTRACTING LLC الي/ محمد نور العالم للخضروات والفواكه ذ.م.م. MOHAMMAD NURUL ALAM VEGETABLES AND FRUITS LLC تعديل عنوان/من أبوظبي الصفح م ٣٩ ٢٨٧٥٣١ السيد ناصر احمد خليفة احمد واخريين الي أبوظبي جزيرة أبوظبي شرق ٣ ٤١٢٩٠٥ ٤١٢٩٠٥ السيد احمد محمد عتيه احمد واخريين تعديل نشاط/ إضافة بيع الفواكه والخضروات الطازجة- بالتجزئة ٤٧٢١٠٠١ تعديل نشاط/ حذف مقاولات مشاريع المباني بتاوعها ٤١٠٠٠٢ فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/لابيش للخياطة الراقية رخصة رقم: CN 1020059 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/شاهين سكوير للصيانة العامة والتكثيف المركزي رخصة رقم: CN 1113293 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/جميلة الطنجي وأنيسة محمد للحمامة والاستشارات القانونية ذ.م.م. رخصة رقم: CN 1055072 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ جميلة الطنجي وأنيسة محمد للحمامة والاستشارات القانونية ذ.م.م. JAMELA ALTENAJJI AND ANEESA MOHAMED ADVOCATES AND LEGAL CONSULTANTS LLC الي/ جميلة الطنجي للحمامة والاستشارات القانونية- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. JAMELA ALTENAJJI ADVOCATES AND LEGAL CONSULTANTS SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ميرال عبدالجبار لتدقيق الحسابات والاستشارات الادارية كعصبي قانوني للشركة بتاريخ: 2020/07/21 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 2049003416 تاريخ التعديل: 2020/7/22 فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان- إدارة التراخيص التجارية

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مؤسسة نجم الجزيرة للمقاولات والصيانة العامة رخصة رقم: CN 1026017 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مؤسسة تويليب لخدمات الافراح رخصة رقم: CN 1133827 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES LLC الي/ تعهد لخدمات العمالة المساعدة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. TAHEED FOR DOMESTIC WORKERS SERVICES SOLE PROPRIETORSHIP LLC فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مصيبة النجمة اللامعة رخصة رقم: CN 1062324 قد تقدموا الينا بطلب تعديل اسم تجاري من/ مصيبة النجمة اللامعة BRIGHT STAR LAUNDRY الي/ ايتي ايت فون سنتر EIGHTY EIGHT PHONE CENTER تعديل نشاط/ إضافة اصلاح الهواتف المتحركة ٩٥١٢٠٢ تعديل نشاط/ إضافة بيع الهواتف المتحركة- بالتجزئة ٤٧٤١٠١١ تعديل نشاط/ إضافة تجارة اكسسوارات ولوازم الهواتف المتحركة- بالجملة ٤٦٥٢٠١٨ تعديل نشاط/ حذف كي الملابس ٩٦١٠٠١١ تعديل نشاط/ حذف غسيل الملابس ٩٦١٠٠١٢ فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٩٩٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٣

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/لاند ستار لادارة العظارات ذ.م.م. رخصة رقم: CN 1208430 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع/تعهد علي جمعه ناصر عبدالله العلوي تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الي شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل اسم تجاري من/ سراج الدين اير اسموتيل بدرو ٤٩٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بيجو بارامو بارامو فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : زاهر سالم سعيد القطيبي طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Coffee Site صورة العلامة: 2020/07/14 332471 بتاريخ: 2020/07/14 332471 ببيانات الألووية: باسم: زاهر سالم سعيد القطيبي الموطن: العين - منطقة الميزة الخضراء هاتف: 971503332811 إيمل: zaher.alqetaiti@gmail.com وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 43 خدمات تقديم الأطعمة والمشروبات وصف العلامة: عبارة عن كلمات باللغة الإنجليزية COFFEE SITE بحروف لاتينية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : راشد محمد عتيق المهيري طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Wisly washy car wash صورة العلامة: 2020/07/19 332729 بتاريخ: 2020/07/19 332729 ببيانات الألووية: باسم: راشد محمد عتيق المهيري الموطن: ويني وايش لغسيل السيارات وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 37 غسيل سيارات وصف العلامة: Wisly washy car wash الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : الشلال AL SHALAL طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : الشلال صورة العلامة: 2020/01/09 323713 بتاريخ: 2020/01/09 323713 ببيانات الألووية: باسم: الشلال لمياه الشرب النقية ذ.م.م الموطن: منطقة القوز الصناعية 4 الإمارات العربية المتحدة وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 32 مياه الشرب المعماة ومشروبات وصف العلامة: عبارة عن كلمة باللغتين العربية والانجليزية (الشلال AL SHALAL) بحروف لاتينية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : كافيتريا جرافيتي كنافة طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Graffiti Kunafa صورة العلامة: 2019/11/14 320583 بتاريخ: 2019/11/14 320583 ببيانات الألووية: باسم: كافيتريا جرافيتي كنافة الموطن: الامارات - العين وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 43 خدمات تقديم الأطعمة والمشروبات وصف العلامة: عبارة عن كلمات باللغة الانجليزية GRAFFITI KUNAFIA بحروف لاتينية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : راشد محمد عتيق المهيري طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Wisly washy car wash صورة العلامة: 2020/07/19 332729 بتاريخ: 2020/07/19 332729 ببيانات الألووية: باسم: راشد محمد عتيق المهيري الموطن: ويني وايش لغسيل السيارات وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 37 غسيل سيارات وصف العلامة: Wisly washy car wash الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : كواتر محمد احمد طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : FIZZY EFFECT صورة العلامة: 2020/06/07 330599 بتاريخ: 2020/06/07 330599 ببيانات الألووية: باسم: كواتر محمد احمد الموطن: دبي برج الروية - الخليج التجاري الطابق 36 مكتب 3601 وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 44 صالون نسائي وصف العلامة: شكل سيدة بزي عربي اصلي يحمل برمز الي عرقه لزي الاماراتي وشكله الفريد باللون الاسود وما يتخلل ذلك من اطلالات فريدة من الزينة التقليدية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : خالد فيصل علي سلطان الكعبي طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : FIZZY EFFECT صورة العلامة: 2020/06/14 330933 بتاريخ: 2020/06/14 330933 ببيانات الألووية: باسم: خالد فيصل علي سلطان الكعبي الموطن: جزيرة أبوظبي شرق 19-2 مبنى السيد عوض سويدان خليفة وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 43 خدمات توفير الأطعمة والمشروبات ، الايواء الموقت وصف العلامة: كلمة FIZZY EFFECT باللغة الانجليزية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ٢٣ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٤

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : عائشة صلاح سالم السلومي الزعابي طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : ADDICTED صورة العلامة: 2020/06/22 331405 بتاريخ: 2020/06/22 331405 ببيانات الألووية: باسم: عائشة صلاح سالم السلومي الزعابي الموطن: أبوظبي - شارع الفجاج بالقرب من مشفى برجول خلف مطعم الكوخ البوسني مبنى السيد سهيل خادم حارب بالقطري وذلك لتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالبنية: 43 خدمة توفير الأطعمة والمشروبات ، الايواء الموقت وصف العلامة: كلمة ADDICTED باللغة الانجليزية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان



منوعات الفكر

26

بما يعزز القراءة والثقافة لدى جميع أفراد المجتمع

ثقافة بلا حدود تقدم 10 نصائح أساسية لتنشئة أسرة قارئة

على أرض الواقع، ولا مانع من تخصيص جوائز شهرية تحفزهم بشكل كبير على تقديم الأفضل. **اختاروا المؤلفات ذات الأجزاء المتتابعة وعلقوا (سماً للقراءة)** لطالما بحث الإنسان عن الشغف، وسعى له بكل طاقته، وهذا ما يحدث للقارئ عندما يجرى في أفق الإبداع الكامن في المؤلفات، فالكاتب ذات الاستعدادات والأجزاء المتعددة بها الكثير من الغموض والسحر، خاصة تلك التسلسلة بأسلوب قصصي كل جزء منها يفتح بوابات إبداعية على أجزاء أخرى، لهذا فإن المؤلفات الممتدة مهمة وتجذب القارئ نحو قراءتها بشكل متواصل، في المقابل يسهم تخصيص لوحة تحتفي بالقراء (سلم القراءة) لتنميين منجزات أفراد الأسرة اليومية بما يشجع بشكل أكبر على مواصلة عادة القراءة اليومية.

نوعاً القراءات ووسعوا مجالات معرفتكم إن تنوعت القراءات يفتح آفاقاً جديدة للمعرفة، لهذا من المهم أن يقرأ الإنسان في مجالات مختلفة سواء كانت ثقافية أم علمية وفلسفية وتاريخية، لما لها من أثر كبير على الفكر والثقافة، فمتعة المطالعة هي في اكتشاف الأسرار والخفايا التي تضمها الكتب، ما يقدم للقارئ فرصة ثرية للتعرف على الكثير من الكنوز. **شجعوا الأطفال على الكتابة وامنحهم جوائز شهرية** الأطفال يمتلكون قدرات كبيرة، ومهارات واسعة، لهذا فإن إطلاق العنان لطاقاتهم العلمية يسهم في اكتشافها وتنميتها لتعود بالنفع عليهم مستقبلاً، هنا تكمن أهمية تشجيع الأطفال على الكتابة بأسلوبهم الخاص ليتسنى لهم امتلاك أدواتهم الخاصة التي تخولهم من ترجمة إبداعاتهم

لغة الجسد في كثير من الأحيان تعبر عن مضامين كامنة تحتويها المؤلفات الإبداعية، كما أن الأداء المسرحي لمشاهد مستوحاة من روايات وقصص يلعب دوراً فاعلاً في ترسيخ الفكرة والحكمة في أذهان الأطفال ويرشدهم بخطوات واثقة نحو مجالات الإبداع منذ الصغر. **خصصوا دفترًا لتدوين الملاحظات** يسهم تدوين الملاحظات في توسيع نطاق المعرفة ويؤدي غاية مهمة في تبادل الآراء حول مضامين الكتب، إذ أن تخصيص دفتر لتدوين التعليقات وتوثيقها يعزز جميع القراء على تفاصيل مهمة وثرية ويلعب دوراً فاعلاً في تمرير المعلومات التي تتعلق بالكتب، فيمكن أن يطلع القارئ على تلك الملاحظات التي ستفوقه للبحث عن الكتاب ومطالعة واستفادة من مضامينه.

مصاحبة ولا تنتهي حكاية الكتب بعد إغلاق آخر صفحاتها، إذ يتضاعف أثر الكتاب عند الحديث عنه، لهذا ينصح بإطلاق "نادي الكتاب"، الذي تتم خلاله مناقشة مضامين الكتب إلى جانب شؤون الحياة اليومية المعتادة بمشاركة جميع أفراد الأسرة، ولا يخفى على أحد أثر المسابقات في تحفيز الأفراد على القراءة، إذ تساعد المنافسة على خلق أجواء إيجابية تسهم في إغناء تجربة القراءة لديهم وتدفعهم للاطلاع أكثر. **حولوا الكتب المقروءة إلى مسرحيات يلعبونها أدوارها الرئيسية** يساعد تحويل بعض الحكايات والقصص إلى مسرحيات في ترسيخ وزيادة تفاعل القراء مع مضمونها إذ يسهم إنشاء (مسرح للقراءة) في المنزل لتعزيز علاقة جميع أفراد العائلة بالكتاب،

لتنشئة أسرة قارئة، يمكنها أن تساعد أولياء الأمور والأطفال على تكريس القراءة كمادة يومية في حياتهم. **اجعلوا المكتبة مرتبة ومفهرسة** إن وجود المكتبة في المنزل عامل أساسي لربط جميع أفراد الأسرة بمقدرات المعرفة، لهذا يجب أن تكون مرتبة ومفهرسة لتسهيل وصول أفراد الأسرة إلى محتوياتها، بما يشجع على اغنائها وتزويدها بمؤلفات وإصدارات جديدة، كما يجب أن تمتاز المكتبة باشتغالها على فهرسة خاصة إذا كانت كبيرة وتشغل واجهات من البيوت أو غرف كاملة، فتصنيف الكتب حسب مجالاتها العلمية والأدبية يشجع على القراءة ويساعد في الوصول إلى الكتب من دون عناء البحث الطويل. **أطلقوا نوادي للكتاب واستحدثوا مسابقات**

•• الشارقة-الفسج:

منذ انطلاقتها قدمت "ثقافة بلا حدود" التي تتخذ من إمارة الشارقة مقراً لها، العديد من الجهود الهادفة إلى تعزيز الوعي بين أفراد المجتمع بأهمية القراءة والثقافة العامة، وتظهر رؤيتها واضحة في واحد من أبرز مشاريعها الذي أطلقته في العام 2008 تحت عنوان "المكتبة المنزلية"، حيث توجهت إلى أفراد العائلة بمختلف فئاتهم العمرية، ونجحت في توزيع أكثر من 42 ألف مكتبة على الأسر الإماراتية في الشارقة ضمت كل منها 50 كتاباً في مختلف المجالات العلمية والأدبية. واليوم ترافق مبادرة "ثقافة بلا حدود" أبناء المجتمع الإماراتي خلال التزامهم بإجراءات الحجر المنزلي التي فرضها انتشار فيروس كورونا، وتقدم لهم 10 نصائح أساسية ومبتكرة



إدراج أحد إصدارات دائرة الثقافة والسياحة ضمن منهاج الصف السادس في الإمارات

نص ألف ليلية وليلية، حيث تدور الرواية في أجواء تمزج بين الحلم والواقع وبين الشرق والغرب، وتقدم حكاية مشوقة لتلميذ اسمه فيليب لكن أهله يسمونه "ليل" وقد أوقعه ذلك في جملة من المشكلات. **يقرر والدا "ليل"** الذهاب إلى فيينا ويتركانه مع مربية بعد أن يهدية نسخة من حكايات ألف ليلية وليلية، وما أن يشرع "ليل" في قراءة إحدى حكاياتها، حتى تقوم المربية بمصادرة الكتاب فيستشير "ليل" السيدة العجوز التي تسكن إلى جوار منزلهم فتتصحه بمواصلة الحلم بالحكاية والتفكير فيها. **ينجح ليل** في استكمال الحكاية عن طريق الحلم المتواصل ويقع في مشكلات مع المربية حادة الطبع، والتي استعار كثيراً من ملامحها لبيبي صورة المرأة الشريرة، فيلجأ إلى الجارة العجوز التي تحل بدلاً منها بعد موافقة أبويه. **يقدر** ما يفرح "ليل" بكون حزنه عميقاً لأنه بعد أن يكمل الحكاية يكتشف أنها مغايرة تماماً لما شاهدته في الحلم، وبعد عودة أمه وأبيه من فيينا، تحاول الأم أن تكمل الحكاية كما حلم بها ابنها وتقدم تصورها ينهي الحكاية نهاية سعيدة.

الإمارات وخاصة بين الأطفال والشباب، لتخريج جيل واع، مثقف، متفتح ومطلع على مختلف الثقافات. وأضاف آل علي: "تعد الكتب والروايات وسيلة فريدة من نوعها لتوسيع آفاق إدراك التلاميذ، فهي تساعد على تعزيز التفاهم والاحترام، كما تعد عاملاً هاماً ومحورياً في تطوير شخصية القارئ، وتتيح له الفرصة لتعلم المزيد عن الحياة والعالم والذات، وأيضاً تساعد على تطوير شعور الطفل بالتعاطف مع أقرانه في محيطه والمجتمع بشكل عام. **تعد رواية "أحلام ليل السعيدة"** من الأعمال المهمة في أدب الأطفال الألماني، وهي من تأليف الكاتب "ياول مار"، أحد الكتاب الألمان المتميزين، من مواليد عام 1937 درس الرسم وتاريخ الفن وقدم الكثير من الروايات والمسرحيات والقصص التي فازت بالعديد من الجوائز وتحوّلت إلى أفلام. **ترجم** الرواية إلى اللغة العربية الدكتور خليل الشيخ، الحاصل على الدكتوراه من ألمانيا عام 1986 ويدرس في قسم اللغة العربية بجامعة اليرموك بالأردن. **تقدم** أحداث رواية "أحلام ليل السعيدة" عالماً ثرياً يمزج بين الشرق والغرب والحلم والواقع وتنوعاً جليلاً على

أقرت وزارة التربية والتعليم كتاب "أحلام ليل السعيدة" للكاتب الألماني ياول مار، الصادر عن مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي ضمن منهاج الصف السادس للمدارس الحكومية والخاصة. **تعزز** هذه الخطوة من رؤية دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في دعم المجتمع وبخاصة الطلاب، وتعزيز ثقافتهم واطلاعهم على ثقافات العالم، وتدريبهم على القراءة التحليلية لنماذج رفيعة من الأدب العالمي والعربي، وإيجاد جيل قارئ ومثقف يلي طموحات القيادة الرشيدة وقادر على قيادة المستقبل. **وقال** سعادة عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لدار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يعد مشروع "كلمة" للترجمة جسراً للتواصل مع الحضارات الأخرى ومحركاً أساسياً في عملية المعرفة والتعرف على منجزات الثقافات العالمية، ونفخر بأن يدرج كتاب من مشروع "كلمة" في المنهاج الدراسي الإماراتي، إذ ينسجم هذا التعاون مع رؤيتنا وتطلعاتنا في نشر ثقافة القراءة في

•• أبوظبي-الفسج:



المركز التربوي الخليجي يشارك بمنتهى الإيسيسكو اللغة العربية للناطقين بغيرها

وجاءت الجلسة الثانية من المنتدى تحت عنوان: "من أجل أدوار قيادية للمؤسسات الجامعية في بناء القدرات الوطنية"، وتحت عنوان: "استثمار الثورة الاتصالية والرقمية في خدمة اللغة العربية ونشرها" دارت الجلسة الثالثة، وناقشت الجلسة الرابعة آفاق تعليم اللغة العربية ونشرها في العالم.

باللغة العربية، وكذلك البرامج التدريبية عن بُعد للناطقين بلغات أخرى والتي تم إطلاقها في جميع أنحاء المعمورة بمشاركة ذوي الاختصاص من 56 دولة من مختلف الفئات من الدرجات العلمية، بالإضافة إلى ذلك تم إطلاق مؤتمر اللغة العربية الدولي الاستثنائي عن بُعد في أكتوبر 2020م. **وأن** 90% من اللغات آيلة إلى الانقراض بفعل عوامل عديدة، وناقشت الجلسة الأولى العمل الإقليمي والدولي في مجال اللغة العربية للناطقين بغيرها والتحديات والفرص، وتحدث فيها الدكتور عيسى صالح الحمادي، مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في تنفيذ برامجه والتي تمثلت في برنامج إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى على ضوء المعايير العلمية المعاصرة، دراسة تأصيلية ونموذج تطبيقي، وبرنامج تمكن معلمي اللغة العربية من مهارات القرن الحادي والعشرين، بالإضافة إلى ذلك البرامج التدريبية لإستراتيجيات تدريس اللغة العربية وسياسات التقييم اللغوي لذوي الاختصاص من الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج للناطقين

شارك المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، في منتدى الإيسيسكو الدولي الافتراضي "اللغة العربية للناطقين بغيرها" بعد كوفيد 19 الذي أقيم تحت عنوان "تجديد الاستراتيجيات وتطوير الوسائل والمنهجيات، عقد المنتدى منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة إيسيسكو، بمشاركة كبار مسؤولي الهيئات والمراكز الإقليمية والدولية المتخصصة ونخبة من الخبراء والباحثين من قارات العالم المختلفة لضرورة العمل المشترك لتمكين اللغة العربية على خارطة اللغوية الدولية، في ظل وضع دولي مقل على تحولات مصيرية بعد كوفيد 19. **وأكد** الدكتور سالم بن محمد المالك، المدير العام للإيسيسكو في كلمته أن تمكين اللغة العربية في محيطها الإسلامي وعلى الصعيد الدولي مسؤولية تاريخية مشتركة على الجميع النهوض بها كل من موقعه، محذراً من أن العالم يفقد سنوياً 25 لغة بشرية،

اتحاد أدباء وكتاب العرب: مسبار الأمل عزز مكانة العرب دولياً

المريخ بكوار بشرية إماراتية في مجال علوم الفضاء لتحقيق التنمية المستدامة المعرفية التي تشجع على الابتكار وتساهم في تعزيز الاقتصاد المستدام داخل الإمارات وخارجها. **وأوضحت** أن هذا الإنجاز التاريخي يعد علامة بارزة في تاريخ العرب حيث يصعب في إطار ترسيخ الجانب العلمي وإقامة شراكات عالمية في مختلف المجالات وتعزيز مكانة الإمارات وأشقائها العرب في رؤيتهم للمستقبل الذي تبنيه الدول المتطورة. **لافتة** إلى أن الإمارات توجهت إلى العالم برسالتها الإنسانية السامية بأنها تمضي قدماً في خدمة البشرية.



أكد الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب أن انطلاق "مسبار الأمل" في رحلته التاريخية إلى كوكب المريخ يضع الإمارات كدولة عربية رسمياً في مصاف الدول المتقدمة لاستكشاف المريخ ليكون انطلاق المسبار استعادة لأمداء العرب في علوم الفضاء. **وقالت** الأديبة الهنوف محمد مدير مقر الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب في الشارقة رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات إن أهداف المهمة التي اضطلعت بها دولة الإمارات العربية المتحدة لم تنحصر كإنجاز خاص بها فقط بل تنبع من رؤيتها الاستراتيجية بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة



منوعات

الفعل

27



بسمة بوسيل تزوج لأخويتها بقناع

نشرت الفنانة المغربية ومصممة الأزياء بسمة بوسيل صورة جديدة لها عبر حسابها الخاص. وظهرت بسمة بوسيل في الصورة بإطلالة غامضة، حيث ارتدت قناعا لمسلسل La casa de papel. وارتدت بدلة العصابة أيضاً باللون الأحمر. وتفاعل معها العديد من المتابعين والمحبين وجاءت التعليقات كالآتي: "ما شاء الله، قمر، منورة بسومة، ياتري في إيه". يذكر أن الفنانة وخبيرة التجميل المغربية بسمة بوسيل زوجة تامر حسني طرحت أغنية باللهجة المغربية بعنوان "يلا راح الغالي" على قناتها عبر يوتيوب.



شارك الفنان خالد سرحان بشخصية المحامي مروان دهب في مسلسل "خيانة عهد"، الذي عرض في السباق الرمضاني. وفي هذا الحوار يتحدث خالد عن المسلسل وتفصيله، ومصير الجزء الثاني من فيلم "حريم كريم" ..

أي نموذج إيجابي أو سلبي لا يمكن تعميمه

خالد سرحان: دوري في (خيانة عهد) كان تحديا بالنسبة لي

-ثمة تجهيزات خاصة بي ارتبطت باستغلال ذاكرتي واللقاءات التي جمعتني مع كثير من المحامين والشخصيات في الحياة بشكل عام لا المحامين فقط، خصوصا النماذج الفاسدة التي تقابلها في حياتنا، وحرصت على التناقص في التفاصيل القانونية مع المحامي محمد عسل، وهو صديق للمخرج سامح عبدالعزيز، وساعدنا في كثير من الاستشارات، لاسيما أننا حرصنا على الدقة بجميع الأمور القانونية حتى لا تخرج أي غلطة غير مقصودة تقسد طبيعة العمل، وهو ما حدث بالفعل.

• ألم تقلق من غضب المحامين بسبب ظهورك في شخصية المحامي الانتهازي؟

-على الإطلاق، والحقيقة أنني لم أتلق أي تعليق سلبي من محامين، وهذا الأمر يجب تفهمه دائماً في الشخصيات التي تقدم بالأعمال الفنية، فعندما تقدم شخصية أو دورا معيناً لا يعني أنك تتعممه كنموذج على جميع العاملين معه في المهنة، ففي كل مهنة يوجد الشاطر والمجتهد الذي يعمل بأمانة، ويوجد الانتهازي والسئ الذي يعمل على استغلال المحيطين به، أو يكون فاسداً في عمله، والأعمال الفنية تناولت حتى نماذج من الوسط الفني، فأني نموذج إيجابي أو سلبي لا يمكن تعميمه.

• البعض وجد أن مبررات مروان فيما فعله مع أخته عهد لم يكن مبرراً؟

-بالنسبة لي بررت بالخلفيات القديمة التي لم يستطع التخلص منها نتيجة معاملة والدته عهد له ولشقيقته، وهذه المبررات ترسخت في ذهنه منذ الطفولة ولم تستطع عهد أن توحها، هنا لا أبرر ما قام به ولكني كممثل اقتنعت بالشخصية ومن ثم أقوم بتبرير تصرفاتها حتى استطع التعايش معها وتقديمها مهما كانت تتسم بصفات غير سوية، وهذا جزء أساسي من عملي، فلا يعقل أن أقوم بدور لا أصدق تصرفاته.

• لكن الجمهور لم يتعاطف مع مروان؟

-الجمهور كرمني في الدور الذي لعبته "مروان"، وهو ما اعتبره نجاحاً كبيراً بالنسبة لي، واعتبر المسلسل وضعني في مكان آخر، خصوصا مع نسبة المشاهدة الكبيرة التي حصل عليها في السباق الرمضاني.

• هل سبتت عن الكوميديا بعد نجاحك في "خيانة عهد"؟

-تحمست لتغيير جلدي في العمل وتقديم شكل ولون جديد، لكنني في النهاية ممثل يمكن أن أقدم أي دور المهم أن تكون الفرصة جيدة بالنسبة لي، والأدوار الاجتماعية والتراجيدية ليست غريبة عني، واعتبر تجربة "خيانة عهد" محطة مهمة بالنسبة لي في التوقيت من أجل التغيير، أما المحطة القادمة فلم تحسم بعد، فشروطي بأعمالي لم تتغير ويهمني أن يكون السيناريو جيداً، والمخرج متميز، أما طبيعة العمل سواء كان كوميدياً أو غيره فهذا الأمر لا يشغلني كثيراً.

• لكن تردد أن هناك عملاً كوميدياً تعمل عليه حالياً؟

-هناك فكرة مع الكاتبين أمين جمال ووليد أبوالمجد لسلسل كوميدي بالفعل، لكن العمل لا يزال في مراحله الأولى، ولم يتم الاستقرار على جميع تفاصيله بشكل كامل، خصوصا أن الظروف الحالية الخاصة بفيروس كورونا جعلت الكثير من الأمور تتأخر في التنفيذ، وتستغرق وقتاً أطول.

• كيف تقضي وقتك خلال الفترة الحالية؟

-واصلنا التصوير حتى نهاية رمضان، وبعد ذلك تواجدت في المنزل، وأحياناً أدخل المطبخ لاختراع أفكار غير تقليدية، لأنقلب على طول الوقت الذي أفضيه في البيت على غير المعتاد.

• ماذا عن الجزء الثاني من فيلم "حريم كريم"؟

-بالفعل فكرة عمل جزء ثان من "حريم كريم" موجودة، ولاقت ترحيباً كبيراً من الجمهور مع إعلانها، لكن أزمة كورونا في الظروف الحالية أجلت التحضير للعمل، وأتمنى أن نستطيع العمل عليه قريباً، فهو أحد الأعمال السينمائية التي اعتر بها.

• كيف وجدت ردود الفعل على شخصية مروان دهب في مسلسل "خيانة عهد"؟

-سعدت برد الفعل خصوصاً أن العمل قدمني بصورة بعيدة عن الكوميديا والجمهور صدقه، فهذا الأمر كان تحدياً لي من البداية حرصت على خوضه مع ترشيحي للعمل، فالسيناريو الخاص بالعمل وجد في فرصة مهمة للظهور بدور مختلف أراه في على موهبتي الفنية، وهي ثقة كبيرة من المخرج سامح عبدالعزيز الذي أشعر بالامتنان له على ترشيحي للدور، لأنه نادراً ما تجد مخرجاً يمكن أن يقوم بترشيحك لدور مخالف للتوقعات ويراهن عليك، لاسيما أن الدور مؤثر في الأحداث بصورة كبيرة،

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

• كيف حضرت لشخصية المحامي مروان دهب؟

كما شجعتني كثيراً الفنانة يسرا.

• ما سبب التعاون الدائم بينك وبين يسرا؟

-يسرا من أهم الفنانات في العالم العربي اللاتي تحب أن تعمل معهن، فهي بمنزلة أخت للجميع في العمل، ومن شدة تواضعها تجعلك تشعر أنك أحد أفراد عائلتها، فهي ممثلة مخضمة تتنكع بالدور الذي تقدمه، وعلى المستوى الإنساني شخصية أكثر من رائعة تحب أن تكون بجوارها، وهذا أحد أسرار نجاحها، ففي كل مرة أعمل معها أشعر بإضافة كبيرة بالنسبة لي وهو ما حدث في "خيانة عهد".

وائل جسار .. (الأب القدوة)

منحت منظمة الأمم المتحدة للفنون جائزة "الأب القدوة" الفنية لعام 2020 إلى المطرب اللبناني وائل جسار تكريماً له على مجمل أعماله الفنية. وذكرت المنظمة في بيانها: "تشرف منظمة الأمم المتحدة للفنون UNARTS بمنح المطرب الكبير وائل جسار جائزة الأب القدوة الفنية 2020 لبنان على مجمل أعمالكم الفنية المتميزة طوال مشاركتكم الفني العظيم". يذكر أن منظمة الأمم المتحدة للفنون هي تجمع للفنانين والمبدعين في جميع أنحاء العالم، وأنشئت عام 2014، ورسالتها إنسانية تدعو إلى السلام الدولي والتعايش التوافقي بين البشر في جميع أنحاء العالم، من خلال الفنون الراقية والحفاظ على التراث، وطرح جسار أخيراً فيديو كليب بعنوان "ماتيش تواني" كلمات خالد تاج الدين، ألحان وليد سعد، توزيع وليد شراقي وإخراج فادي حداد، وتم تصويره في لبنان وسط إجراءات وقائية عالية فرضتها جائحة كورونا.

لطيفة تطلق (رد الباب وغرب)

بعد 3 أشهر من الالتزام بالعزل الصحي، تجنباً للإصابة بفيروس كورونا، قررت الفنانة التونسية لطيفة إطلاق أحدث أغنياتها المصورة "رد الباب وغرب"، عبر قناتها على "يوتيوب". وظهرت لطيفة خلال فيديو لها، عبر حسابها في "انستغرام"، لتكشف عن مفاجأة في تصوير الأغنية الجديدة، مؤكدة أن المقاطع كلها من حفلاتها مع جمهورها، مضيفة: "موجودة في الساحل الشمالي، وتحديداً في العلمين لحضور حدث مهم، وأحب أفرح جمهوري بأغنية جديدة، وهي رد الباب وغرب، قريباً على قناتي بموقع يوتيوب، مهداة لكل أحبتي وباللأخص من حضروا مهرجانات تونس العام الماضي". وقالت لطيفة، في تصريحات سابقة، إن عام 2020 جاء مغايراً تماماً لكل توقعاتها، حيث لم يتوقع أحد أن يمر العالم بأزمة كورونا، وأن تجبر الجميع على البقاء داخل المنازل،



الفكر

أسباب الشعور بالتعب بعد الاستيقاظ من النوم

هل تشعرون بالتعب عند الاستيقاظ بالرغم من النوم لساعات طويلة خلال الليل؟ إكتشفوا ما هي الأسباب المفاجئة في هذا المقال:

- الضخير: إن كنتم تعاونون من مشكلة الضخير وعدم القدرة على التنفس بشكل صحي وسليم أثناء النوم، فهذا قد يعيق قدرتكم على النوم بشكل متواصل، وبالتالي ستشعرون بالتعب عند الاستيقاظ. فيعتبر النوم المتقطع من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالتعب في الصباح.

- الحموضة في المعدة: أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من الحموضة في المعدة هم أكثر عرضة لاضطرابات النوم، وبالتالي يشعرون بالتعب عند الاستيقاظ. ينصح كل من يعاني من الحموضة في المعدة باستشارة طبيب مختص واعتماد نظام غذائي صحي.

هل تشعرون بالتعب عند الاستيقاظ بالرغم من النوم لساعات طويلة خلال الليل؟ إكتشفوا ما هي الأسباب المفاجئة في هذا المقال:

- الضخير: إن كنتم تعاونون من مشكلة الضخير وعدم القدرة على التنفس بشكل صحي وسليم أثناء النوم، فهذا قد يعيق قدرتكم على النوم بشكل متواصل، وبالتالي ستشعرون بالتعب عند الاستيقاظ. فيعتبر النوم المتقطع من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالتعب في الصباح.

- الحموضة في المعدة: أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من الحموضة في المعدة هم أكثر عرضة لاضطرابات النوم، وبالتالي يشعرون بالتعب عند الاستيقاظ. ينصح كل من يعاني من الحموضة في المعدة باستشارة طبيب مختص واعتماد نظام غذائي صحي.

استعيدي رشاقتك بعد الحمل

من الضروري حصول الحوامل والمرضعات على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتعزيز الطاقة الضئيلة المتبقية لديك كونك أمًا جديدة. وفي حين لا يتأثر حليب الثدي عموماً، بأي نوع معين من الطعام، إلا أنه إذا لم يحصل الجسم على الكمية المطلوبة من العناصر الغذائية، سيبدأ باستخدام ما كان يخزنه. ويساعد تناول الطعام الصحي على محاربة حالات الإرهاق وتقلب المزاج التي ترتبط بمراحل الأمومة الأولى. تقدم هلا أبو ملة، اختصاصية تغذية من مركز "رايت بايت"، المتخصصة في استشارات التغذية وتقديم الطعام الصحي، بعض النصائح الغذائية عن فقدان الوزن في فترة ما بعد الحمل:

أغذية وقيّمات:

- 1 - إذا شعرت بالتعب والاكئاب، فتناولي وجبات خفيفة صغيرة غنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الفواكه المجففة و دقيق الشوفان واللين الزبادي والحبوب الغنية بالألياف.
- 2 - اعلمي أن الفيتامين B3 له دور أساسي في عملية التمثيل الغذائي للطاقة. وتعتبر الأطعمة مثل لحوم البقر والفاصولياء المجففة والدجاج والسلمك وسيلة جيدة للحصول عليه في نظامك الغذائي.
- 3 - اهتمي بنسبة الزنك فهو من المعادن التي تدعم العمليات المختلفة في الدماغ والجسم. وقد يؤدي نقصه في النظام الغذائي إلى سرعة الانفعال والاكئاب. وتشمل الأطعمة الغنية بالزنك البيض والسلمك واللبن.
- 4 - يرتبط النقص في الفيتامين C على غرار الزنك بالاكئاب. ويمكن زيادة تناول الأطعمة مثل البازيلاء والتوت المساهمة في الحد من الاكئاب.
- 5 - إن إضافة وجبات الطعام الغنية بالكالسيوم قد يساعد في تجنب الاكئاب والقلق. ومن أفضل الأطعمة الغنية بالكالسيوم اللبن والجبن والسردين مع العظام والحليب وسلمك السلمون مع العظام و بذور السمسم أو العصار المدعمة بالكالسيوم.

نصائح لفقدان الوزن:

- يمكنك فقدان الوزن من خلال تحقيق التوازن بين وجبات الطعام لا من خلال تناول كميات أقل منه. ومن المهم أيضاً مراقبة الساعة: تناولي شيئاً كل ثلاث أو أربع ساعات لمساعدتك على الحفاظ على مستويات ثابتة من السكر في الدم والطاقة طوال اليوم، وإليك هذه النصائح:
- 1 - لا يكفي أن تتناولي الأكل الصحي ليعود وزنك كما كان عليه، وتفقد الكيلوغرامات الإضافية التي اكتسبتها أثناء الحمل.
 - 2 - إذا سعيت لخسارة الوزن بشكل كبير في فترة قصيرة، ستشعرين بالاكئاب والإحباط ولن تستطعي على الأرجح الاستمرار بذلك، وسيبقى الوزن الإضافي الذي اكتسبته في الحمل لفترة أطول.
 - 3 - تحتاجين بعد الولادة إلى 400 سعرة حرارية إضافية في اليوم إذا كنت تلجين للرضاعة الطبيعية. وبهذا ستخسرين بين 400 إلى 600 سعرة حرارية في المتوسط، ما يعني ببساطة أن الرضاعة يمكن أن تساعدك على خسارة الوزن.
 - 4 - تأكدي من أن نظامك الغذائي يتماشى مع احتياجاتك الجديدة. وليس من الضروري أن تكوني مستعدة لممارسة التمارين الرياضية قبل مضي 6 أشهر على ولادة طفلك، ولكن ما أن يسمح لها الطبيب بذلك، سيكون المشي خياراً رائعاً!



مجموعة من السياح يستمتعون في قارب على قناة ريجنت في ليتل فينيس، لندن، حيث يتم تخفيف القيود بعد تفشي فيروس كورونا. رويترز

قرأت لك

فوائد السبانخ



تتميز السبانخ بنعائها بالفيتامينات A وD وK، إضافة إلى المعادن. تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة للأحماض الدهنية أوميغا 3. تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة ما يساعد في الحد من خطر الإصابة بترقق العظام وارتفاع ضغط الدم والسرطان، خصوصاً سرطان البروستات.

- تحتوي السبانخ على مكونات تساعد في ضبط مستوى الحموضة في الجسم ما يساعد على زيادة مستوى الطاقة والحد من خطر الإصابة بالسمه.

- تساعد السبانخ على تحسين صحة النظر وتقويتها: يساعد الكاروتين على حماية العينين من مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيبها.

- تساعد السبانخ على تقوية العظام إذ تحتوي على ما يساوي ضعف حاجة الجسم من الفيتامين K. إضافة إلى الكالسيوم والمغنيزيوم، فكثما ضرورية لصحة العظام.

- تساعد السبانخ على خفض ضغط الدم وضبطه.

- تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف ما يساعد في عملية الهضم وفي الوقاية من الإمساك وضبط مستوى السكر في الدم.

سؤال وجواب

• لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

-سمي البحر الميت بهذا الاسم لانعدام الحياة فيه لشدة ملوحته ، وله اسم آخر وهو بحر لوط وسمي أيضاً بذلك لان سيدنا لوط عليه السلام وقومه كانوا يسكنون هذه المنطقة.

• ما هي اللعبة الشهيرة التي تنتشر في أفغانستان وتعتبر لعبة عنيفة وشرسة وتلقى اقبالا جماهيريا واسعا في المناطق الشمالية تحديدا وهي في مدينة مزار شريف عاصمة اقليم (بلخ) الشمالي ؟

قتال الجمال

• ما هي اللعبة الرياضية التي مورست على سطح القمر؟

-اللعبة الرياضية الوحيدة التي مورست على سطح القمر حتى الآن هي لعبة الغولف ، ففي السادس من فبراير 1971، قام رائد الفضاء الأمريكي الآن شيريد بممارسة الغولف بينما كان على القمر.

هل تعلم؟

- تحتوي طائرة جامبو 747 على 420 مقعداً.
- اللون الحقيقي للصدوق الأسود في الطائرات هو البرتقالي، وذلك لتسهيل العثور عليه وسط الحطام في حالة تحطم الطائرات.
- مخططات تصميم برج إيفل يمكنها أن تغطي أكثر من 14:000 قدم مربع بالورق.
- أول ظهور للعبة الكلمات المتقاطعة كان في عام 1913م.
- قنديل البحر ليس لديه دماغ.
- نسبة 45% من الأمريكيين لا يعرفون أن الشمس نجم.
- مصنعني الشوكولاتة يستهلكون 40% من إنتاج اللوز في العالم.
- 90% من الناس يعتمدون على المنبه لإيقاظهم من النوم.
- نسبة 21% من الناس لا يرتبون أسرتهم بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً.
- السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يشترتون هاتف محمول، هو من أجل سلامتهم.
- أكثر من 50.000 هزة أرضية تحدث سنوياً.

قصة الأميرة وزوجة الصياد

كانت الأميرة الطبية تعيش في بيتها في قلب الغابة، وفي يوم من الأيام طلب الصياد من الأميرة أن تخدم أطفاله الصغار، وأخذها إلى بيته، وكانت زوجة الصياد إنسانة شريرة جدا تكره الجيران وتضرب أطفالها. وفي يوم طلب الصياد أن تربي الأميرة أطفاله، ولكن زوجته رفضت بشدة، وقالت للأميرة: سوف أضربك، أخرجي من هذه البلدة، ولو رجعت سوف أقتلك! وقال لها الصياد: أنا كنت أريدك لسببين أيتها الأميرة الطيبة: أن تعلمي أطفالك تعليماً دينياً، وتخدمي زوجتي وتخدميني أنا أيضاً.. والآن أنا لا أريدك. قالت الأميرة السمراء: ولكن أنا لا أعرف الطريق إلى بيتي، فأعبدني إله. قال لها: زوجتي ترفض أن أساعدك، وأنا أخاف على أطفالك منها، فتصرّي أنت وارجمي إلى بيتك. فخرجت الأميرة السمراء تكي بشدة. وفي الطريق تعرفت إلى يمامة جميلة جداً، وقالت لها اليمامة: تعالي، لا تخالي.. زوجة الصياد والصياد من أشرف الناس، فلماذا سمعت كلام الصياد؟ إنه خداع ولا يجب أحداً غير نفسه، يجب أن تعلم الصياد درساً حتى لا يخدع أحداً مرة ثانية. قالت الأميرة: كيف؟

قالت اليمامة: نأخذ أطفاله ونعلمهم تعليماً دينياً جيداً، ونتركه مع زوجته، فهو يستحقها وهي أيضاً تستحق رجلاً مثله. وأخذت الأميرة الأطفال عن طريق الحيلة، وفي كل يوم كان الأطفال يذهبون إلى الأميرة من وراء الصياد وزوجته، وعلمتهم الأميرة كل شيء تعرفه عن الصلاة وعن الأخلاق، حتى أصبحوا مهذبين. ثم تركتهم وذهبت إلى بيتها الحقيقي في قلب الغابة، وتبدل لونها من سمراء إلى بيضاء، وبحث عنها الصياد حتى يشكرها هو وزوجته، وكان مع زوجته سكين كانت تنوي قتل الأميرة به! فهي إنسانة بشعة جداً، ولا تشكر الله على نعمه، ولكن الصياد أصبح رجلاً طيباً.. أصبح لا يخدع أحداً، ولا يحسد، ولا يحقد.

وكانت الأميرة في استقبال الصياد وزوجته، وطلبت زوجة الصياد أن تقابل الأميرة بمفردها، ورفض الصياد ذلك، ولكن الأميرة سمحت لها، وقالت: تفضلي.. وكان مع الأميرة عقد من اللؤلؤ الأبيض الجميل، فأعطته هدية لزوجة الصياد، فأخذته وقالت لها: هذا عقد جميل، ولكن أنا لا أريده منك! ومزقته فوعدت حيات اللؤلؤ كلها على الأرض، وأسرت زوجة الصياد ومعها السكين حتى تقتل الأميرة، ولكن ربنا حمى الأميرة، فقد زوجة الصياد على الأرض، وماتت بدون أي شيء.. وهدت على سلالهم القصر وانكسرت رقيبتها. وعاش الصياد وأطفاله ضيوفاً سعداء في قصر الأميرة.

مساحة للتلوين

