منوعات
الفجر

الثلاثاء 2 يونيو 2020 م - العـدد 12950
Tuesday 2 June 2020 - Issue No 12950

ص 22

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن استمرار سلسلة العروض الأرشيفية لنعيد تواصلنا خلال شهر يونيو

ص 27

سهر الصايغ:
أحرص على التوازن بين عملي كممثلة وعملي كطبيبة

ريجيم البروتين .. إيجابياته واثاره الجانبية

ص 23

المراسلات: ص.ب :505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أكل البروكلي يبطئ الشيخوخة

يحتوي البروكلي على مغذيات استثنائية عديدة إلى جانب الفيتامينات والمعادن، فهو غني بمضادات الأكسدة التي تحارب السرطان، ومنها مادة سولفورافان التي تبين أنها تبطئ جينات الشيخوخة. كما تساعد هذه المادة على خفض مستوى السكر بالدم وتقليل الالتهابات التي تهدد صحة القلب.

أهم فوائد البروكلي لصحتك:

× يحتوي البروكلي على مادتي اللوتين وزيكسانثين اللتين تحميان العين من تدهور البصر الذي يحدث مع الشيخوخة.

× البروكلي من الأطعمة التي تحمي من السرطان بشكل عام، ويوفر وقاية خاصة ضد سرطان: الثدي والبروستاتا والأمعاء والمعدة والمثانة.

× يعزو العلماء قدرة البروكلي على خفض مستوى السكر بالدم إلى مضادات الأكسدة والألياف التي يحتويها.

× البروكلي يخفض الكولسترول الضار ويحارب الالتهابات التي تهدد صحة القلب.

× أكل البروكلي بانتظام من علاجات الإمساك المزمن.

حبوب جديدة لعلاج سرطان البروستات

أوضحت تجربة سريرية ممولة من شركة الأدوية "ميفوانت سينس" أن حبوب علاج هرمونية جديدة تم تطويرها مؤخراً، أثبتت فاعلية أكبر بالنسبة للرجال المصابين بسرطان البروستاتا المتقدم من الحقن التقليدية.

الدواء، المسمى ريجوليكس، لم تتم الموافقة عليه بعد من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، إلا أن الدكتور نيل شور، كبير الباحثين في التجربة، قال إنه سيحدث تغييراً كبيراً في علاج سرطان البروستاتا إذا تم اعتماده بشكل رسمي.

لطالما كان العلاج الهرموني علاجاً قياسياً لسرطان البروستاتا المتقدم، بما في ذلك الحالات التي انتشر فيها الورم خارج غدة البروستاتا أو عاود الظهور بعد العلاج بالجراحة أو الإشعاع.

وبما أن الهدف من العلاج هو قمع هرمونات الأندروجين، بما في ذلك هرمون التستوستيرون، لأنها تغذي نمو أورام البروستاتا، فإن الحقن التقليدية تتسبب في بداية العلاج بزيادة هرمون التستوستيرون، الذي يؤدي إلى ظهور أعراض مرتبطة بالسرطان مثل آلام العظام ومشاكل الجهاز البولي.

ووجدت التجربة بأن دواء ريجوليكس، الذي يتم تناوله على شكل قرص يومي، يخفض مستويات هرمون التستوستيرون بسرعة، إضافة إلى أنه يقلل من خطر حدوث النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

متى تبدأ في تنظيف أسنان طفلك؟

أكد البروفيسور الألماني ديتمار أوسترايش على ضرورة البدء في تنظيف أسنان الطفل بمجرد بزوغ الأسنان اللبنية بواسطة فرشاة ذات شعيرات ناعمة، وذلك للحماية من التسوس.

وأضاف نائب رئيس الغرفة الاتحادية لأطباء الأسنان أنه ينبغي أن يقوم الطفل بتنظيف أسنانه بمجرد أن يكون قادرا على الإمساك بالفرشاة بيده جيدا، مع مراعاة أن يقوم الوالدان بمراجعة مدى جودة التنظيف وتكرار العملية إن لزم الأمر، وذلك حتى سن الالتحاق بالمدرسة.

ومن المهم استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد مخصص للأطفال؛ حيث ينبغي ألا تزيد نسبة الفلورايد عن 500 جزء في المليون (ppm).

كما يمكن الاستعانة بفرشاة الأسنان الكهربائية في البداية؛ نظراً لسهولة استخدامها مقارنة بالفرشاة العادية، ما يشجع الطفل على تنظيف أسنانه دون مشاكل وصعوبات.

يستقر سلوك الطفل الغذائي في عمر الرابعة، ومحاولات الوالدين لتغيير أنماط غذاء أطفالهم تؤدي إلى نتائج عكسية. وفرضية أن الأطفال سيغيرون عاداتهم الغذائية مع تقدم أعمارهم غير صحيحة غالباً، حسب دراسة حديثة.

مشهد طفل يرفض الطعام يصادف الإنسان غالباً حيث يكون الطفل مدللاً، فهنا تحديداً يسعى الوالدان ل "تسمين" أطفالهم انطلاقاً من معتقد أن التغذية السليمة تبني جسماً قوياً سليماً. الطفل يصرّ على أن يأكل من طبق معين، ويرفض البصل واللحوم والسلطة ويتمسك بقطع الكيك والشوكولاتة بشدة.

دراسة حديثة تكشف أسباب تمرد الطفل على نظامه الغذائي

وبمرور الوقت، يصبح الجلوس على مائدة الطعام في البيت مصدر مشكلة دائمة، أما موائد الطعام في بيوت الآخرين حين تذهب الأسرة لزيارتهم فهي مصدر حرج لكل أفراد الأسرة بسبب السلوك الغذائي المشين لطفلهم المدلل.

كشفت عن هذا دراسة أعدتها جامعة ميشيغان ونشر موجزاً عنها موقع "بزنز انسايدر" وأثبتت أنّ الإلحاح على الأطفال بضرورة تناول أصناف معينة من الطعام، كما أنّ المبالغة في تغذيتهم ستقود غالباً إلى نتائج عكسية. لذا عمد الباحثون المشاركون في الدراسة إلى جمع قاعدة معلومات عبر 317 عينة من العائلات ذات الدخل المنخفض ولديها أطفال من عمر 4 حتى 9 سنوات والتي تعيش في حدود ولاية ميشيغان على مدى 5 سنوات.

الدراسة كشفت أن الفرضية السائدة بأنّ الأطفال سيغيرون عاداتهم الغذائية السيئة مع تقدم أعمارهم غير صحيحة غالباً، اذ تبقى نسبة الأطفال المتمردين على النظم الغذائية كبيرة حتى حين بلوغهم. وبعد هذا العمر أيضاً، بل إنّ جانباً من الدراسة أظهر أن الأطفال ذوي العادات الغذائية الفوضوية تفاقمت عندهم هذه العادات مع بلوغهم وبعد تلك المرحلة.

كما أظهرت الدراسة في مكان آخر أنّ الأطفال الفوضويين في تغذيتهم غالباً غير مستقرين عاطفياً عند مقارنتهم بأقرانهم، وهم فوق ذلك أقل قدرة على التحكم بمشاعرهم.

كما توصل الباحثون إلى وجود رابطة واضحة بين الوالدين المتشددين الساعين إلى التأثير بقوة على عادات أبنائهم الغذائية وبين توجه الأبناء إلى السلوك الغذائي الفوضوي، وخلصوا من هذه النتائج إلى أن إصرار الأهل على تغيير عادات أبنائهم الغذائية سيقود إلى عكس ما يتمنونه.

القائمون بالبحث، وتقودهم ميغان بيش، يفترضون أن العادات الغذائية للأطفال تتشكل وتستقر في سن الرابعة، وتبقى مستقرة ضمن حدود هذا التشكل. وإذا سعى الوالدان للتأثير على العادات الغذائية لأبنائهم، فعليهم أن يفعلوا ذلك قبل بلوغهم سن الرابعة.

التغذية الانتقائية سيئة الصيت التي يعاني منها الأطفال هي جزء من الشخصية التي تشكلت في سن الرابعة، وإصلاحها يتطلب العمل قبل هذا العمر، من هنا تخلص رئيسة فريق البحث إلى القول "قد تعني نتائج بحثنا أنّ على الوالدين سلوك طريق أكثر تسامحاً مع أطفالهم خلال مقاربة قضية تغذيتهم".

التغذية النباتية الصرفة

يعتقد البعض أن تناول الأطعمة النباتية فقط بالنسبة للأطفال هو أمر مفيد لصحتهم، لكن في الحقيقة قد يتسبب ذلك في حرمان الطفل من بعض المواد الهامة لنموه. دراسة جديدة سلطت الضوء على التغذية النباتية الصرفة عند الأطفال.

أظهرت دراسة ألمانية أن اقتصار تناول الأطفال على الغذاء النباتي يمكن أن يؤخر نموهم في بعض الحالات. وحسب الدراسة التي أُعلن عنها في برلين، فإن حجم 10% من الأطفال الذين يتغذون نباتيا بشكل تام و 6% من الأطفال الذين يعتمدون بشكل أساسي على الأطعمة النباتية إضافة إلى منتجات الألبان والعسل والبيض، هم أصغر من الحجم الطبيعي بالنسبة لمرحلتهم العمرية.

وأكد ماركوس كيلر، المشرف على الدراسة من "جامعة العلوم التطبيقية للطبقة الوسطى" أن ذلك يعد مؤشرا على التغذية غير النموذجية". وشملت الدراسة 364 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين عام إلى ثلاثة أعوام، وتبين منها إمكانية الاعتماد على هذين النظامين الغذائيين.

وأوضح الباحثون أن 90% من هؤلاء الأطفال تطوروا بشكل طبيعي وزناً وطولاً، ولكن الباحثين شددوا على ضرورة تقديم المشورة للآباء بشأن النظام الغذائي الواجب اتباعه مع أطفالهم.

كما أشار الباحثون إلى أنهم لم يعثروا على نقاط قصور لدى الأطفال الذين يتغذون على منتجات حيوانية ونباتية معاً باستثناء أن 3% منهم يعانون من السمنة.

أفضل وضعيات اليوغا للتخلص من آلام الرقبة

في ظل إجراءات العزل الصحي والعمل من المنزل، يكثر استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والكمبيوتر المحمول، مما يؤدي في الكثير من الأحيان على وضعية الجلوس، ويتسبب بآلام في الرقبة.

ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا، مجموعة من وضعيات اليوغا التي يمكن عبرها تخفيف آلام الرقبة، على النحو التالي:

وضعية الجمل: الخطوة 1: اركع على الأرض مع تمديد الساقين إلى الخلف، بحيث تكون الركبتان والكتف في خط مستقيم، ومن ثم قم بوضع كلتا يديك على الوركين.

الخطوة 2: خذ نفساً عميقاً واثني ظهرك إلى الخلف بشكل قوسي، وضعي راحتيك على قدميك للدعم. استمر على هذه الوضعية لمدة 5-10 ثواني.

وضعية الكلب: الخطوة 1: اتخذ وضعية الكلب على الأطراف الأربعة. يجب أن يكون كتفاك مستقيمين.

الخطوة 2: خذ نفساً عميقاً وارفع الوركين ببطء إلى أعلى. قم بفرد المرفقين والركبة في نفس الوقت لعمل شكل V معكوس.

الخطوة 3: اضغط يدك على الأرض وقم بتصويب رقبتك (يجب أن يكون رقبتك وعمودك الفقري في خط مستقيم).

الخطوة 4: خذ نفساً عميقاً وابق على هذا الوضع لـ 10 ثوان.

وضعية الالتفاف: الخطوة 1: اجلس بشكل مريح على سجادتك مع مد ساقيك أمامك.

الخطوة 2: قم بثني ركبتك اليمنى إلى يمين جسمك بحيث يلمس الجزء العلوي من القدم الأرضية. ثم قم بثني ركبتك اليسرى للداخل بحيث تلامس القدم اليسرى الفخذ الأيمن الداخلي.

الخطوة 3: ضع يدك اليسرى خلف الوركين على الأرض. الآن ضع يدك اليمنى إلى خارج الركبة اليسرى. يجب أن تكون كلتا يديك مستقيمتين.

غولف فولكس فاغن السيارة الأكثر شيوعاً في ألمانيا

كشفت أحدث إحصائية للمكتب الاتحادي للسيارات في ألمانيا أن السيارة غولف من إنتاج شركة فولكس فاغن استطاعت أن تدافع عن لقبها كأكثر السيارات شيوعاً في ألمانيا.

وأوضحت إحصائية المكتب عن سيارات الركاب التي حصلت على تراخيص في أول يناير (كانون الثاني) الماضي، أن عدد سيارات جولف التي حصلت على ترخيص من المكتب، كان الأعلى بين جميع السيارات، بـ 3ر73 مليون سيارة أي ما يعادل أكثر من ضعف عدد السيارة بولو من فولكس فاجن أيضا، والتي جاءت في المركز الثاني بـ 1ر5 مليون سيارة.

وجاء في المركز الثالث والرابع السيارتان أوبل كورسا، وأوبل أسترا بـ1ر19 مليون سيارة لكل منهما وبفارق بضع مئات بينهما، وقد بدلت السيارتان مركزيهما، كما حدث مع سيارتي المركز الخامس والسادس، وهما مرسيدس فئة سي، 1ر073 مليون سيارة بفارق ضئيل عن "بي إم دبليو" الفئة الثالثة، 1ر071 مليون سيارة.

الوجبات الخفيفة الصحية تقلل الشعور بالإنهاك

وجد باحثون أن هناك علاقة بين الأنظمة الغنية بالبروتين وضعف الأداء المرتبط بقلة النوم، حسب دراسة جديدة توصلت إلى أن تناول الخضراوات بدل الوجبات الغنية بالسكر والدهون المشبعة يخفض أثر الحرمان من النوم. كيف ذلك؟

عندما نكون منهكين بدنياً ولكننا في حاجة للبقاء مستيقظين، فإن كثيرين منا يلجأون إلى تناول وجبة خفيفة غنية بالسكريات. لكن دراسة جديدة أظهرت أن تناول الخضروات بدلاً من السكر والدهون المشبعة يمكن أن يساعد في خفض أثر الحرمان من النوم.

المرجح أن المزيد من الخيارات الصحية هي التي يمكن أن تساعد في التغلب على الشعور بالتعب والإنهاك، بحسب الدراسة التي نُشرت نتائجها في دورية "أمريكان جورنال". ومن المهم الإشارة إلى أن عدم السيطرة على النفس ليس ما يؤدي إلى تفضيل الأشخاص الطعام غير الصحي وترك الخيارات الصحية.

لكن عند عدم حصول المرء على قسط كاف من النوم، فإن ذلك يؤثر على قدرات اتخاذ القرار، ما يؤدي إلى تراجع قوة الإرادة والميل للحصول على انتشاء سريع في شكل السكر. ولا يسفر ضعف عمل المخ عن اشتهاء السكريات فحسب، ولكن أيضاً إلى اشتهاء أي شيء غني بالدهون أو الدهون المشبعة أو الصوديوم.

إشارات يرسلها الجسم ليخبرك أنك لا تأكل كما ينبغي

الحدس من أفضل طرق الحمية الغذائية (الرجيم)، فلا ينبغي أن تحسب كل ما تأكله بقدر ما تتبنى العقلية الإيجابية أو الحدس الإيجابي وتنصت للجسم وإشاراته. وعندما تأكل أكثر من اللازم من الدهون أو الكربوهيدرات أو البروتين الحيواني يخبرك الجسم أنك خرجت عن الطريق. إليك كيف يستجيب الجسم لاختيارات الطعام الخطأ:

الانتفاخ. أوضح العلامات على اعتراض الجسم على طعام معين هو الانتفاخ. فالأكلات التي تحتوي على كمية صوديوم (ملح) كبيرة تؤدي إلى انتفاخ في اليوم التالي، وقد يحدث تورّم خفيف في اليدين أو القدمين.

لكن الملح ليس السبب الوحيد للانتفاخ، فبعض الخضروات مثل القرنبيط والملفوف لا تناسب بعض الناس، وقد يكون السبب البقول بالنسبة للبعض الآخر، أو كثرة تناول النشويات. بصيغة أخرى: انصت إلى مشكلة الانتفاخ وراقب ما تأكله.

النوم. اتباع نظام غذائي قليل الألياف كثير الدهون يؤثر على النوم، فتقل ساعاته ويخف عمقه. إذا كنت تشعر أنك لا تنام جيداً قم بزيادة الألياف في طعامك عن طريق تناول البطاطا الحلوة، والتوت والفراولة (الفريز) والأفوكادو والتفاح والموز.

الإرهاق. إذا كانت خطة الطعام لديك مضطربة فتأكل الكثير من الكربوهيدرات والبروتين في وجبة، ولا تأكل في مواعيد منتظمة ولا تشرب الماء بانتظام، ستشعر بالإرهاق غير المبرّر في بعض الأوقات.

احرص على الالتزام بمواعيد الوجبات، وعدم تفويت وجبة الإفطار، وعدم مرور ساعتين من دون أن تشرب بعض الماء، وإضافة المزيد من الخضروات والفواكه إلى طعامك، وتقليل الحلويات والأطعمة المقلية والجاهزة.

منوعات الفجر

22

الشيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تطلق مبادرة «ما خاب الظن فيكم»

•• العين - الفجر

إيمانا من رئيس مجلس إدارة جمعية محمد بن خالد آل نهيان الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بأهمية تقديم الشكر والتقدير والثناء والامتنان والعرفان للأمهات المواطنات والمقيمات على أرض الوطن ردا للجميل على ما بدر منهن خلال الأزمة العالمية لتفشي فيروس كورونا واستجابتهن لتوجيهات الدولة بالالتزام بها وقيامهن بدورهن من خلال المتابعة المتيقظة لأبنائهن في الدراسة والتربية والتوجيه بكل تفان وإبداع وحرص، فقد قامت الشيخة شما بإطلاق مبادرة (ما خاب الظن فيكم) مؤكدة في أهدافها ،على أن المرأة استطاعت وبجدارة أن تكون على قدر المسؤولية التي أولتها لها قيادتها الرشيدة منذ قيام دولة الاتحاد وما قبله حيث كانت العون لأسرتها حال غياب الأب في رحلات الغوص الطويلة ، وتأهليها للدور الذي لا طالما هيأته لها وما توقعته منها ، وحيث أنه لا تجاهل لكل من قام بدوره على أفضل وجه، وأسوة بما قدمه الجميع من الشكر والتقدير لكل من يقف في خط الدفاع الأول ، فإن دور الأم الذي تقوم به في المرحلة الراهنة لا يقل أهمية ، كما لا يمكن إغفاله ، حيث أنها استطاعت أن تغطي دور الكثير من الآباء الذين التزموا بمهامهم الوطنية لتواجدهم بعيدا عن أسرهم . والجدير بالذكر أن المبادرة تستهدف جميع فئات المجتمع وتدعوهم للمشاركة في المبادرة من خلال وسم "هاشتاج" (ما__خاب__الظن__فيكم) عبر قنوات التواصل الاجتماعي، والمشاركة برسائل الشكر والتقدير والعرفان والثناء والامتنان للأمهات اللاتي يقفن في مواجهة الأزمة والتخفيف من حدتها على الأبناء، ومساندة المجتمع من خلال دورها برعاية الأسرة وتنشئتها التنشئة السليمة ، دون أن يؤثر ذلك نفسيا على الأبناء أو ينعكس سلبا على المجتمع

جامعة هيريوت وات تشيد مقرها الجديد في مجمع دبي للمعرفة

•• دبي - الفجر

أعلنت جامعة "هيريوت وات" عن تلزيمها لعقد التجهيزات الداخلية والتصاميم لمقرها الجامعي الجديد في مجمع دبي للمعرفة، إلى شركة خانصاحب للهندسة المدنية (ذ.م.م.) الإماراتية، وذلك عقب فوزها بالمناقصة التي تفرض عدد من المبادئ والشروط العامة وأعلن عنها في منتصف عام 2019 وتم اختيار الشركة الملزمة بتنفيذ المشروع في شهر أبريل 2020، وبإشراف شركة جونز لانج (JLL) بصفتها وكيل للإشراف على إدارة وتنفيذ المشروع. عبر عمار كاكا، وكيل ونائب المدير العام لجامعة "هيريوت وات "في دبي عن سعادته بهذا المشروع الواعد قائلاً: "أعلنا العام الماضي عن عزمنا عزمنا الانتقال إلى حرمنا الجامعي الجديد والذي سيتم تجهيزه بأحدث التقنيات ويمتد على مساحة 218 ألف قدم مربع في مجمع (قرية) دبي للمعرفة. وتشكل هذه الخطوة قفزة كبيرة في تحقيق استراتيجيتنا التوسعية الطموحة التي تم وضعها للأعوام الستة المقبلة، وتعكس التزامنا بالخطط التوسعية المستقبلية في المنطقة على الرغم من الظروف الاستثنائية التي يشهدها العالم خلال هذه الفترة. ومن المقرر أن يفتتح الحرم الجامعي الجديد بعد تجهيزه وإعداده بشكل كامل في يناير 2021. ويسرنا اليوم أن نعلن عن تعيين شركة خانصاحب للعمل معنا من أجل تحقيق رؤيتنا في تقديم أفضل التجارب التعليمية للطلاب."

تعليقاً على هذا المشروع الواعد والكبير قال عمار كاكا، وكيل ونائب المدير العام لجامعة "هيريوت وات" في دبي: "أعلنا العام الماضي عن عزمنا الانتقال إلى حرمنا الجامعي الجديد في مجمع دبي للمعرفة(قرية دبي للمعرفة) ، والذي سيتم تجهيزه بأحدث التقنيات، والذي يشكل تنفيذ جزءًا كبيراً من استراتيجيتنا التوسعية والطموحة للأعوام الستة المقبلة. ويعكس أيضاً التزامنا بخططنا المستقبلية للتوسع في المنطقة على الرغم من الظروف الاستثنائية التي يشهدها العالم في هذه الفترة. ومن المقرر أن يتم افتتاح الحرم الجامعي الجديد عقب تجهيزه بأحدث المعدات في يناير 2021. ويسرنا اليوم أن نعلن عن تعيين شركة خانصاحب للقيام بتلك التجهيزات والعمل جنباً إلى جنب مع خبراء لتحقيق رؤيتنا في تقديم أفضل التجارب التعليمية العالمية للطلاب."

ومن جهته قال المدير العام لمجموعة خانصاحب للهندسة المدنية، ستيف فيليب: "إن تعيين شركة خانصاحب كمقاول لتنفيذ التجهيزات الداخلية للمقر الجامعي الجديد لجامعة "هيريوت وات" في مجمع دبي للمعرفة، إنما هو شاهد على الخبرة التي يتميز بها فريقنا، وتأكيداً على سجلنا الممتاز في تقديم الخدمات التجهيزية لأهم المرافق والأكثر تعقيداً في الدولة. كما يشكل إنجاز هذا المشروع الفريد، تحدياً لنا وفرصة لتوظيف خبراتنا وقدراتنا في مجال التجهيزات وإبراز مهاراتنا في تنفيذ هذا الصرح البارز الذي يتطلب أعلى معايير السلامة والجودة والرضا العام للعملاء. ويسعدنا إتاحة الفرصة لنا بالتعاون والعمل جنباً إلى جنب مع فريق من الخبراء والمختصين الذين تم تعيينهم من قبل جامعة "هيريوت وات"، للإشراف على إدارة كامل المشروع، والعمل على توفير أفضل التجهيزات في مجال التعليم وفق مواصفات عالمية عالية ومن أجل تقديم بيئة تعليمية ممتازة للطلاب والحرص على تسليم الحرم الجامعي في موعده المقرر.

ولقد تم تصميم الحرم الجامعي الجديد في مجمع دبي للمعرفة، وفق أفضل المعايير الطلابية المستقبلية، ليتيح بيئة تعليمية رقمية تدعم مختلف البرامج التعليمية التي تقدمها جامعة "هيريوت وات" في مجالات: علوم البيانات، والبناء، والهندسة، والمحاسبة، والمالية، وعلم النفس، والهندسة المعمارية، والتصميم، والحوسبة، والذكاء الاصطناعي. ويضم الحرم الجامعي الجديد إضافات مميزة وفريدة منها مركزاً خاصاً بالطلاب، ومساحات للتعليم الاجتماعي، ومكتبة بمواصفات عالية، ومساحات مخصصة للدراسة، وصالة لتعلم الرياضيات، ومركز رئيسي لإدارة وتقديم خدمات الطلاب. كما سيتم تصميم الفصول لتصبح أكثر ملائمة للتفاعل من قبل، وستوفر قاعات المحاضرات التعاونية المشتركة، التي تدعم العمل الجماعي عوضاً عن قاعات المحاضرات التقليدية، مما يساعد على تبنى طرق تدريس مختلفة للفصول. وستضم أيضاً استديو للتسجيل الداخلي لتمكين وتشجيع الطلاب على إنشاء المواد الرقمية، وبما يتماشى مع رؤية "هيريوت وات" في تقديم تجربة تعليمية تفاعلية فريدة ومميزة على مستوى العالم.

ويعكس المبنى الجديد للجامعة، استراتيجيتها المستقبلية في مجال التعليم الجامعي العالمي لعام 2025، والتي تستند إلى عدد من العوامل وهي: الخبرة – والأهمية – والتواجد – والانتشار العالمي للجامعة وفق أسس إرشادية منها: الإلهام – التعاون – الانتماء – والاحتفال.

تحت رعاية رئيس الدولة

محمد بن راشد يشهد عن بعد حفل تخريج الدفعة 40 للمرحلة الجامعية والدراسات العليا بجامعة الإمارات صباح اليوم

المحتفى بهم من طلبة الدفعة الأربعين الحاصلين على درجاتهم العلمية 2289 طالباً وطالبة منهم 1998 في مرحلة البكالوريوس و291 بالدراسات العليا

•• العين - الفجر

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"

يشهد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" عن بعد حفل تخريج الدفعة 40 للمرحلة الجامعية والدراسات العليا بجامعة الإمارات في الحادية عشرة من صباح اليوم الثلاثاء

ويبدأ الحفل بالسلام الوطني لدولة الإمارات يليه مباشرة عرض فيديو بعنوان " محطات في العالم الأكاديمي 2019-2020. على أن يعقب ذلك كلمة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد. ومن بعدها كلمة معالي سعيد أحمد غباش الرئيس الأعلى للجامعة ثم كلمة الخريجين التي يلقيها خريج الطب سهيل سالم محمد عبيد المنصورى. وعقب ذلك يردد خريجو كلية الطب والعلوم الصحية قسم الطبيب خلف الدكتورجمعة الكعبى عميد الكلية بالإنابة

هذا ومن المقرر أن يتم تخريج الدفعة الأربعين ضمن احتفالية تقدمها عريفة الحفل طالبة الإعلام بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية سارة النيادى عبر الرابط الإلكترونى لكل كلية

وقد حرصت إدارة جامعة الإمارات بأن يكون حفل التخريج لهذا العام افتراضياً وذلك في ظل الظروف الحالية التي يمر بها العالم جراء جائحة كوفيد 19 حفاظاً على سلامة الخريجين والخريجات وأولياء الأمور. وقد أنهت الجامعة كافة الاستعدادات المتعلقة بإقامة الحفل الافتراضي على الوجه الأمثل حيث قامت اللجنة العليا لحفل التخريج التى يرأسها الدكتور عتيق جكة المنصورى النائب المشارك لشئون الطلبة بالتواصل مع جميع الطلبة الخريجين من كافة التخصصات للمرحلة الجامعية ومرحلة الدراسات العليا وتم إبلاغهم بتاريخ وموعد الحفل عبر وسائل التواصل الاجتماعي والاتصال المباشر وقد تم تزويدهم بكافة المعلومات المتعلقة بحفل التخريج الافتراضي والذي سيكون متطابقاً تماماً لحفل التخريج الذي تنظمه الجامعة سنوياً احتفاء بطلبتها المتخرجين من مختلف التخصصات في كلياتها التسع. ويأتي هذا الحفل في ظروف استثنائية جراء ما يشهده العالم ودولة الإمارات من احترازات وقائية مدروسة حفاظاً على الحد من انتشار وباء فيروس كرونا وحرصاً من جامعة الإمارات على الاحتفاء بأبنائها وبناتها الخريجين ارتأت أن ينظم الحفل هذه السنة افتراضياً وذلك تجسيداً لما بذلوه من جهود وإنجازات تعتز وتفخر بها دولة الإمارات.

ويبلغ عدد خريجي الدفعة الأربعين الحاصلين على درجاتهم العلمية 2289منهم 1998مرحلة البكالوريوس و291 الدراسات العليا من مختلف التخصصات والكليات.

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تناقش منظومة التكيف مع الأوضاع الراهنة وتستعد لمرحلة ما بعد كوفيد 19

نهيان مبارك: مستمرون بتحويل التحديات إلى فرص ونعمل على الاستعداد لمرحلة ما بعد كوفيد 19

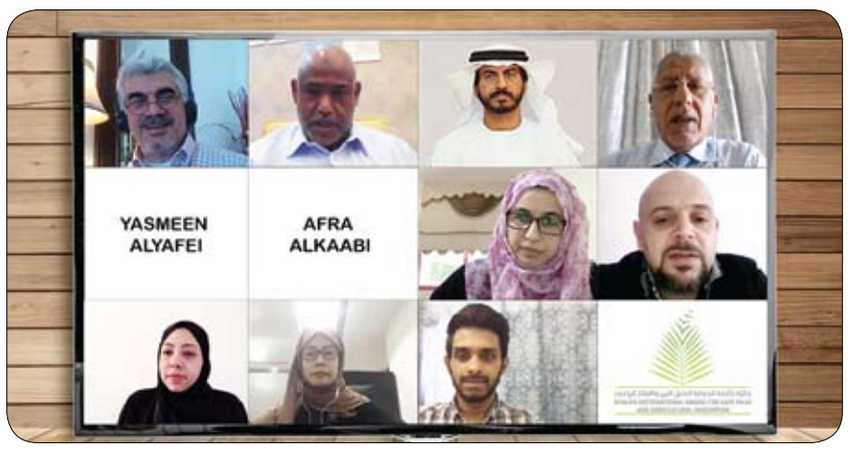
•• أبوظبي - الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، عقدت الأمانة العامة للجائزة اجتماعاً خاصاً عن بُعد باستخدام تقنيات الاتصال المرئي، وذلك في إطار المساعي الهادفة لتوفير الأدوات والمنصات المناسبة التي تسهم في تمكين فريق العمل والفئات المستهدفة للتعامل بكفاءة وفاعلية مع متغيرات الظروف الراهنة ويخدم جهود دولة الإمارات في مواجهة تحديات انتشار فيروس كورونا كوفيد 19. حيث أشاد معالي الشيخ نهيان بقدرة الجائزة على مواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص إيجابية، والتزامها بتوجيهات القيادة الرشيدة في مواجهة هذا الوباء، والعمل بجد استعداداً لمرحلة ما بعد كورونا.

وناقش الاجتماع برئاسة سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة، ومشاركة سعادة الدكتور هلال حميد ساعد الكعبي عضو مجلس أمناء الجائزة وفريق عمل الجائزة، منظومة الجائزة وقدرتها على التكيف مع الأوضاع الراهنة استعداداً لمرحلة ما بعد كوفيد 19، كما استعرض المشاركون جدول أعمال الجائزة خلال العام 2020 والتحول الرقمي لمعظم أنشطتها وتطبيقاتها لمواصلة برامجها المختلفة داخل وخارج الدولة، واستعراض إنجازات ومستجدات الربع الأول لخطط الأمانة العامة للجائزة من العام الجاري والتقدم المحرز على مختلف الصعد. كما تمت مناقشة الإجراءات الخاصة بإطلاق الدورة الثالثة عشرة من الجائزة، وآليات التواصل وتمكين الفئات المستهدفة من المشاركة ضمن الفئات من خلال المنصة الالكترونية (https://www.kiaai.ae/). بالإضافة إلى آليات تنفيذ مهرجانات التمور الدولية في عدد من الدول العربية.

وقال الدكتور عبد الوهاب زايد نسعى في الأمانة العامة للجائزة بفضل دعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، وتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان إلى تلبية تطلعات ورؤية القيادة الرشيدة في مختلف الظروف ومهما كانت التحديات بتعزيز الدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة عالمياً في تنمية وتطوير قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي، وتشجيع العاملين في هذا القطاع من الباحثين والمزارعين والمنتجين والمصدرين والمؤسسات والجمعيات والهيئات المختصة. بالإضافة الى دعم البحث العلمي الخاص بتطوير قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي، وتنمية التعاون الدولي بين الجهات المختصة العاملة في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمر والابتكار الزراعي لمواجهة تحديات هذا القطاع واستعداده مرحلة ما بعد كورونا.

كما أشاد سعادة الدكتور هلال الكعبي عضو مجلس الأمناء باستعداد الجائزة لمرحلة ما بعد كوفيد 19، بفضل البنية التحتية القوية التي مكنتها من تجاوز تداعيات الأزمة واستمرارية الأعمال. التزاماً بكافة التوجيهات والإجراءات الصادرة عن جهات الاختصاص بالدولة.



بعد نجاحها على مدى الشهرين الماضيين

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن استمرار سلسلة العروض الأرشيفية لنعيد تواصلنا خلال شهر يونيو

تابع أكثر من 20 ألف شخص العروض المباشرة، وتخطى إجمالي عدد المشاهدات النصف مليون مشاهدة

•• أبوظبي-الفجر

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن استمرار سلسلة العروض الأرشيفية "لنعيد تواصلنا" خلال شهر يونيو، وذلك بعد نجاحها اللافت على مدى الشهرين الماضيين، حيث ستقدم السلسلة عروضاً جديدة وجلسات نقاشية مع الفنانين، مع التركيز على الفنون الأدائية والترفيهية وتقنيات الوسائط المتعددة، بهدف تشجيع الجمهور والمتابعين من مختلف أنحاء العالم على التفاعل مع العروض الفنية والثقافية المتنوعة خلال التزامهم بالبقاء في المنزل.

ونجحت سلسلة "لنعيد تواصلنا" في استقطاب العديد من المهتمين والمتابعين حول العالم، حيث شاهد أكثر من 20 ألف شخص العروض المباشرة للبرامج، ووصل إجمالي عدد المشاهدات لمحتوى السلسلة عبر الإنترنت إلى أكثر من نصف مليون مشاهدة، حيث جاء إطلاق السلسلة في إطار مساعي المركز لتوظيف الفنون في تعزيز التواصل، والإلهام، والترفيه خلال هذه المرحلة. وشهدت السلسلة انتشاراً واسعاً من خلال شراكتها مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في دولة الإمارات، ومهرجان وسط البلد للفنون المعاصرة "دي- كاف"، ومهرجان سنغافورة الدولي للفنون، ومركز كارولينا للفنون الأدائية، وغيرها من الجهات التي أسهمت في التأسيس لنهج جديد من التعاون الدولي.

وتقدم سلسلة "لنعيد تواصلنا" طرقاً فريدة للتفاعل مع الفنون والثقافة، حيث توفر للجمهور في نهاية جميع فعالياتها الثلاث خلال شهر يونيو فرصة حضور جلسات نقاشية مباشرة مع الفنانين، الذين سيحضرون عروضهاً على الإنترنت مع الجمهور.

ويبدأ البرنامج يوم غد الأربعاء 3 يونيو بعرض "حبر"، وهو أداء رقص أمريكيّ-إفريقي معاصر يقدمه كاميلي براون مع مجموعة من الراقصين الاستعراضيين، والذي شهد حضوراً واسعاً خلال الموسم الرابع لمركز الفنون، ويتيح العرض للجمهور أيضًا فرصة المشاركة في ورشة تفاعلية حول الرقص الاجتماعي المعاصر، والتي يتم تقديمها في اليوم السابق للعرض. ويتمثل العرض الثاني بفقرة الأحلام الإثيوبية - "سيرك الحبشة"، وهو عرض تم اختياره خصيصاً من قبل أعضاء مركز الفنون، بينما جرى اختيار "داتا نوت فاوند" - كاكي كينج - الذي عُرض بتكليف من مركز الفنون - من قبل طلاب جامعة نيويورك أبوظبي دفعة عام 2020 والذي سيعرض كهدية تخرج للدفعة.

وبهذه المناسبة، قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "لقد أذهلنا التأثير الذي أحدثته سلسلة (لنعيد تواصلنا)، وسعدنا بمشاهدة مقاطع الفيديو التي جرى التقاطها وتسجيلها بشكل محترف ورائع من موسمنا الماضي، ومشاركة الفنانين في الجلسات الافتراضية مع الجمهور عبر الإنترنت وفقرات الأسئلة والأجوبة المباشرة إلى جانب الوصول إلى الجماهير على مستوى العالم. وتعكس الاختيارات القادمة أجواء احتفالية يحتاجها الكثير منا الآن، كما تعكس أيضاً المشاعر التي تغمرنا أثناء محاولتنا جميعًا لفهم ظروفنا المتغيرة. وفي الوقت الذي ننتظر فيه بفارغ الصبر متى يمكننا الجلوس في نفس المساحة المادية، فإن قدرتنا على التواصل في هذه المساحة عبر الإنترنت تزداد عمقاً بشكل يفوق توقعاتنا".

وأضاف: "نحن سعداء بشكل خاص باختيار هذه المجموعة الأخيرة من العروض من خلال أعضاء مركز الفنون، ودفعة عام 2020، الذين ركزوا على عروض الأعوام الخمسة الماضية والصدى الواسع الذي لاقته".

تتضمن قائمة العروض ضمن سلسلة "لنعيد تواصلنا" في شهر يونيو:عرض "حبر" - كاميلي براون مع مجموعة من الراقصين – الأربعاء، 3 يونيو، 8 مساءً بتوقيت الإمارات هو عمل يستكشف مواضيع العرق والثقافة والهوية من خلال الرقص الاجتماعي الأمريكي-الأفريقي والأفريقي والرقص النقري والجاز والرقص المعاصر والهيب-هوب.، تفتتحه الراقصة ومصممة الرقصات كاميلي براون، ويستند العمل بشكل محوري إلى إيقاعات وأصوات الموسيقى التقليدية الأفريقية والآلات المصنوعة يدوياً. ويحتفي عرض "حبر" بالطقوس والمفردات الإيمائية والتقاليد التي تبقى محفورة في نفوس أجيال الأفارقة الذين نشأوا في المهجر. ويصور عرض "حبر" التفاعلات السائرة بالنسبة للأفراد والعلاقات، كأساس للوصول إلى القوى الفطرية وإيجاد التحرر، من خلال تمكين الذات، ومشاعر الأخوة، والإنهاك والثبات، والمجتمع والمودة.

وسيتم استضافة العرض بمشاركة مسرح "جاماج" التابع لجامعة أريزونا الحكومية، و"يونيفرسيتي ميوزيكال سوسايتي"، "بيك بيرفورمانسز" من جامعة مونتكلير ستيت في نيوجرسي، ومسرح "ذا جويس" للفنون، ومركز "أورد واي" للفنون الأدائية، ومسرح "أوز" للفنون في مدينة ناشفيل، و"متحف ماساتشوستس للفن المعاصر". قادمةً من مدينة نيويورك، تقدم براون بالتعاون مع المخرجة الموسيقية آليسون ميلر، وعازف الإيقاع ويلسون توريس، وعازفة الكمان جولييت جونز، والمؤلف الموسيقي والعازف سكوت باترسون، العمل النهائي في ثلاثية براون للمسرح الراقص حول الهوية. ويستضيف مركز الفنون خارج خشبة المسرح، ورشة عمل افتراضية عن الرقص مع مجموعة من راقصي شركة كاميلي براون، وذلك يوم الثلاثاء 2 يونيو الساعة 6 مساءً. ستكون هذه الورشة متاحة للجمهور من خلال الدعوة فقط. وستأخذ ورشة العمل المشاركين في رحلة من الرقص الجماعي، يمكنهم من خلالها تسليط الضوء على الطرق التي تستخدم بها المجتمعات الحركة كوسيلة للتعبير الاجتماعي. ومن خلال التعرف على الماضي، تأمل براون في أن تتجسد روح التعبير من خلال الحركة في حياتنا اليوم – عن طريق تزويد الفرد بمنصة للاحتفال بالهوية لتكون فرصة لمشاركة تعابيرهم الشخصية مع باقي المشاركين.

ويقدم ورشة العمل مصمم الرقصات جويل دي لين، الذي تلقى تدريبه في المدرسة الثانوية للفنون البصرية والفنون المسرحية، وانضم إلى فرقة الشباب في أتلانتا، كما حصل على درجة البكالوريوس في الفنون الجميلة من مدرسة الفنون بجامعة نورث كارولينا. وقدم "لين" عروضاً متعددة محلية ودولية مع رونالد ك.براون / إيفيدنس، وهو يرقص حالياً مع فرقة كاميل أ.براون الحائزة على جائزة بيسي.

الأحلام الإثيوبية - "سيرك الحبشة" – الأربعاء، 10 يونيو، الساعة 4:30 مساءً بتوقيت الإمارات. يعد عرض الأحلام الإثيوبية الأول من نوعه في الشرق الأوسط، وهو فعالية عائلية مميزة يزخر بالعروض المثيرة للدهشة وأجواء المغامرة الساحرة، يقدمه سيرك الحبشة، وهو أول سيرك إثيوبي يقوم بتطويره فنانون إثيوبيون بهدف استعراض مهاراتهم وقدراتهم المميزة، حيث يأخذك في رحلة للغوص في إيقاعات وجذور التقاليد الموسيقية والفنية الغنية في إثيوبيا.

يروي العرض حكاية شقيقين من خلال مغامرات مثيرة، وعروض خفة مذهلة، بالإضافة إلى عروض المرور من الدوائر، والأعمدة الصينية، والمهارات البهلوانية، على إيقاع أغاني وموسيقى إثيوبية حية، ويرتكز عرض 'الأحلام الإثيوبية' على قصة مستوحاة من حياة مؤسسيه بيبي وبيشو، حيث يتحقق حلم الشقيقين بيبي وبيشو الصغيرين بالانضمام إلى السيرك، ويمثل هذا العرض سرداً سريالياً لنجاح بيبي وبيشو في تحقيق أحلامهما، وتعد قصة العرض بحد ذاتها مزيج من السيرة الذاتية والحلم، وتروي مسيرة تحوّل بيبي وبيشو إلى خبراء في عروض الخفة، من وجهة نظر أحلامهما الطفولية. "داتا نوت فاوند" - كاكي كينج - الأربعاء، 17 يونيو، الساعة 8:00 مساءً بتوقيت الإمارات يأتي عرض "داتا نوت فاوند" بتكليف من مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، وهو تأمل مذهل في البيانات التي نعيش معها، والبيانات التي نتركها وراءنا. حيث تقدم عازفة الغيتار والفنانة الاستعراضية كاكي كينج العرض الذي يمثّل رحلة غامرة في المفردات الفنية السمعية والبصرية عبر ما يقدمه من أنماط موسيقية جديدة وهياكل ضوئية إبداعية مستوحاة من الطبيعة، إلى جانب تقديم مجموعة من أدوات الاستعراض الجديدة كلياً. ويتضمن عرض "داتا نوت فاوند" مسرحًا فنيًا وإسقاطًا مستجيبًا وغالبًا ما يكون متجاوبًا، وذلك باستخدام المسرح كقماش، يدعو بدوره الجمهور إلى التفكير في طبيعة الحب، الخسارة، الغربة، والولادة، وكيف نحاول نحن كبشر أن نخلق معنى من الأنماط الهائلة التي لا نهاية لها في عالمنا.

وتعد كاكي كينج التي تنحدر من بروكلين في نيويورك، واحدة من أعظم وأهم عازفي الجيتار الموجودين حالياً في العالم، والمعروفة بإتقانها الفني وسعيها المستمر لإظهار أقصى الحدود التي يمكن أن يصلها الجيتار.

"داتا نوت فاوند" هو عرض أخرجته آني دورسن، فنانة بينالي الشارقة، الحائزة على زمالة "ماك أرثر" لعام 2019، والمشهورة بأعمالها التي تجمع بين الخوارزميات وعروض الأداء الحية.

يسعى الأشخاص الراغبون بفقدان الوزن إلى تجربة أنظمة غذائية أقرب إلى السهولة في التطبيق وتمكن الجسم من تأمين حاجاته الغذائية من مصادر طبيعية، وريجيم البروتين هو واحد من الأنظمة الغذائية المهمة التي يمكن تطبيقها بسهولة باتباع بعض الإرشادات والانتباه إلى تفاصيل عدّة.

من الأنظمة الغذائية المهمة التي يمكن تطبيقها بسهولة

ريجيم البروتين.. إيجابياته وآثاره الجانبية

دور البروتين في الجسم:

الترميم والصيانة: البروتين هو المكون الرئيسي للعضلات والعظام والجلد والشعر، حيث يساهم بإصلاح هذه الأنسجة باستمرار وتجديدها.

الهرمونات: تسمح البروتينات للخلايا والأعضاء في جسمك بالتواصل مع بعضها البعض.

الإنزيمات: معظم الإنزيمات هي بروتينات، وهي تساهم في الآلاف من التفاعلات الكيميائية، التي تحدث في جميع أنحاء جسمك.

النقل والتخزين: تساعد بعض البروتينات في توفير جزيئات مهمة عند الحاجة إليها.. على سبيل المثال، يحمل ا لهيمو غلو بين البروتيني الأكسجين إلى خلايا الجسم.

تأثيرات البروتين على فقدان الوزن:

تشير الأبحاث إلى أن زيادة تناول البروتين قد يكون له تأثيرات مثيرة للاهتمام على شهيتك ومعدل الأيض (الاستقلاب والحرق) والوزن وتكوين الجسم.

الشهية والامتلاء:

قد يساعد تناول المزيد من البروتين في كبت جوعك وشهيتك لساعات بعد تناول الطعام، كما يزيد البروتين من إنتاج الهرمونات مثل: PYY و GLP-1، وكلاهما يساعدك على الشعور بالشبع، كما يساعد على تقليل مستويات هرمون الجريلين، المعروف باسم "هرمون الجوع" أيضاً.

معدل الأيض: قد يزيد تناول البروتين العالي من عدد السعرات الحرارية التي تحرقها، حيث إن هضم البروتين يعزز معدل التمثيل الغذائي بنسبة مذهلة تتراوح بين 20-35٪، مقارنةً بنسبة 5-15٪ لهضم الكربوهيدرات أو الدهون.

فقدان الوزن وبناء الجسم: مع قدرة البروتين على قمع الشهية وتعزيز الامتلاء هو يساعدك بلا شك على فقدان الوزن، كما تشير الأبحاث إلى أن تناول كمية أكبر من البروتين، يمكن أن يحمي من فقدان العضلات والحفاظ على معدل التمثيل الغذائي الخاص بك، بالإضافة إلى ذلك فإن الأنظمة الغذائية عالية البروتين يمكن أن تكون فعالة للجميع.

كيفية اتباع نظام غذائي عالي البروتين:

هناك عدة نقاط تخص ريجيم البروتين قد تكون مريحة لك ومتناسبة مع رغبتك في تناول أو استبعاد صنف معين:

قد ترغب في اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وغني بالبروتينات للحفاظ على نسبة السكر في الدم.

إذا أردت تجنب منتجات الألبان، يمكنك اتباع نظام غذائي خالٍ منها وغني بالبروتين.

النظام الغذائي النباتي يمكن أن يكون غنياً بالبروتين، إذا كان يحتوي على البيض أو منتجات الألبان والكثير من البقوليات والبروتينات النباتية الأخرى.

يفضّل تضمين البروتينات الحيوانية والنباتية في نظامك الغذائي، فتناوُل مزيج من كلا النوعين يساعد على جعل نظامك الغذائي أكثر تغذية بشكل عام.

- اختر مصادر البروتين عالية الجودة: ركز على اللحوم الطازجة والبيض ومنتجات الألبان والبروتينات الأخرى، بدلاً من اللحوم المصنعة.
- تناول وجبات متوازنة: توازن الأطعمة عالية البروتين مع الخضار والفواكه والأطعمة النباتية الأخرى في كل وجبة.

خطوات لبدء نظام غذائي عالي البروتين:

- معرفة احتياجات البروتين الفردية التي تعتمد على وزن الجسم.

وضع خطط الوجبات للأسبوع.

- إيجاد البروتينات عالية الجودة واستخدامها، بما في ذلك ما لا يقل عن 25-30 غرام من البروتين في كل وجبة.
- الاحتفاظ بدفتر طعام لتتبع كمية وأنواع الطعام الذي يتناولونه.
- تناول وجبات متوازنة، بما في ذلك مصادر البروتين النباتي والحيواني في النظام الغذائي.

أطعمة تحتوي على نسب ممتازة من البروتين:

- البيض.
- صدور الدجاج، واللحم البقري.
- الفاصولياء.
- المكسرات والبذور: مثل بذور اليقطين والفول السوداني واللوز.
- الأسماك: بما في ذلك سمك السلمون.

تحذيرات ضمن ريجيم البروتين:

يمكن للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، عدم استخدام منتجات الحليب لزيادة تناول البروتين.

من الأفضل تجنب الأطعمة التالية كجزء من النظام الغذائي الغني بالبروتين:

المنتجات التي تحتوي على السكر المكرر، مثل الحلوى والمخبوزات والمشروبات الغازية.

الأطعمة المصنعة.

الأطعمة التي تباع كمنتجات "حمية"، لأنها غالباً ما تحتوي على كميات مفرطة من المُحلّيات الاصطناعية.

بعض الآثار الجانبية لريجيم البروتين:

بعض الأنظمة الغذائية عالية البروتين تقيد تناول الكربوهيدرات لدرجة أنها قد تؤدي إلى نقص التغذية أو نقص الألياف، مما قد يسبب مشاكل مثل رائحة الفم الكريهة والصداع والإمساك.

تتضمن بعض الأنظمة الغذائية عالية البروتين أطعمة مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم، ما قد يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

قد يؤدي النظام الغذائي الغني بالبروتين إلى تفاقم وظائف الكلى لدى الأشخاص المصابين بأمراض الكلى، حيث يواجه الجسم صعوبة في التخلص من جميع فضلات استقلاب البروتين.

نصائح للراغبين باتباع ريجيم البروتين:

اختر البروتين بحكمة، وهنا لديك خيارات: بروتين الصويا، والفاصوليا، المكسرات، الأسماك، الدواجن الخالية من الجلد، اللحوم الخالية من الدهن، منتجات الألبان قليلة الدسم.

حتى لا تحرم جسمك من (الكربوهيدرات) تجنّب الكربوهيدرات المصنعة من نظامك الغذائي واختر الكربوهيدرات الغنية بالألياف والمغذيات: مثل الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.

استشر طبيباً أو متخصصا في التغذية قبل البدء في اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن. وهذا مهم بشكل خاص في هذه الحالة إذا كنت تعاني من أمراض الكلى أو السكري أو حالة صحية مزمنة أخرى.

ضع في اعتبارك أن فقدان الوزن قد يكون مؤقتاً، خاصة إذا عدت إلى طريقتك السابقة في تناول الطعام.

نصائح للراغبين باتباع ريجيم البروتين

أخيراً.. الكثير من الآمال بفقدان الوزن يعلّقها البعض على ريجيم البروتين؛ كنظام غذائي أقرب للمثالي يساعد على كبح الشهية وينمّي الجسم بنفس الوقت،

لكن الأمر الأكيد أن لكل جسم كيمياء خاصة، قد تستطيع تقبّل بعض الأغذية وقد لا تتقبّلها، ما رأيك؟ هل جربت رجيم البروتين؟ ما هل النتائج؟

تمارين نط الحبل.. فوائد مذهلة لشد الجسم

الحصول على جسم مثالي أحد أهم الأهداف التي قد يقابلك في طريق تحقيقها بعض التحديات، أو العكوسات، مثل صعوبة الالتزام بمواعيد الذهاب للصالات الرياضية، أو فقدان الوزن ببطء شديد، على الرغم من التزامك بنظام غذائي محدد، ولكن أحد الحلول الساحرة، والتي ستذهلك نتائجها في فترة قصيرة هي تمارين نط الحبل، فإلى جانب فوائده الصحية تساعدك تمارين نط الحبل في الحصول على كل ما ترغبين فيه من فقدان للوزن وشد الجسم، وإليك أهم فوائد تمارين نط الحبل.

فوائد تمارين نط الحبل

تساعد تمارين نط الحبل في منح جسمك كثير من الفوائد من بينها تنظيم ضربات القلب، حيث ترفع كفائتها، وهو ما ينعكس في النهاية على صحة الجسم والقلب بشكل هائل.

تساعدك تمارين نط الحبل في تحقيق نتائج مذهلة في شد الجسم، مقارنة بباقي الرياضات الأخرى.

فوائد مذهلة لتمارين نط الحبل في شد الجسم

التزامك بتمارين نط الحبل لمد لا تقل عن 4 مرات أسبوعيًا، لمدة ربع ساعة على الأقل في اليوم الواحد قد يغنيك عن ممارسة باقي الرياضات الأخرى، لذلك فهي حل بديل حال رغبتك في فقدان الوزن دون الذهاب للصالات الرياضية.

يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، وهو ما ينعكس على صحة بشرتك والجسم بشكل عام.

رياضة نط الحبل من الرياضات التي لا تقل فوائدها الصحية عن رياضة المشي والجري، فلها نفس التأثير، ويعادل ممارسة تمارين نط الحبل لمدة ربع ساعة المشي لساعة كاملة.

كيف تنظم نومك في رمضان حتى لا يتأثر عملك؟

شاهدي أيضاً: كيف تنظم نومك في رمضان حتى لا يتأثر عملك؟

فوائد نط الحبل للتخسيس

تمارين نط الحبل أحد أهم التمارين التي لها فوائدها الصحية، وتحقق لك نتائج سريعة ومذهلة في الحصول على قوام مثالي ومشدود، فإذا كنت تشعرين بفقدان الوزن في مناطق معينة من الجسم دون أخرى، أو ثبات بعض المناطق مثل منطقة الكرش والفخذين والخلفية، فالحل هنا هو تمارين نط الحب لما لها من فوائد ستدهشك، ومن أهم فوائد تمارين نط الحبل للتخسيس:

تعمل تمارين نط الحبل على كل عضلات الجسم، وهو ما يضمن لك فقدان الوزن من كل المناطق بشكل متساو.

يعمل على تقوية عضلات الفخذين وشدها، وهي أحد أهم المناطق التي تتركز فيها الدهون بشكل كبير، خاصة لدى النساء، وقد تواجهين صعوبة في التخلص من دهون هذه المنطقة على الرغم من فقدان الوزن في باقي الجسم.

تساعدك في فقدان الوزن في وقت أسرع، فالتزامك بنظام غذائي إلى جانب تمارين نط الحبل له نتائج رائعة.

تمارين نط الحبل للكرش

أحد أكثر مناطق الجسم التي تفقد وزنها بصعوبة هي منطقة الكرش، فقد تلاحظين فقدان وزنك مع ثبات دهون هذه المنطقة،

ولكن، تمارين نط الحبل لها فوائد مذهلة على هذه المنطقة، حيث تعمل تمارين نط الحبل على كل دهون وعضلات الجسم.

ولا تعمل فقط تمارين نط الحبل على مجرد التخلص من الدهون بل أنها تساعدك في شد الجسم، خاصة مناطق البطن والفخذين، وهو ما يحقق لك نتائج رائعة بفقدان الوزن وشد الترهلات الناتجة.

رياضة نط الحبل

يتطلب ممارسة تمارين نط الحبل توافر الحبل المناسب لطولك،

ولكن في حالة عدم وجود الحبل المخصص لذلك فيمكنك النط على الهواء لتحصلي على نفس النتائج.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : G FORE
المودعة بالرقم : 328260 بتاريخ: 2020/04/01
بيانات الأولوية :
بإسم : بيتر ميلار ال ال سي

وعنوانة : 1002
توين كريكس كورت،
دورهام، نورث
كارولاينا 27703،
الولايات المتحدة
الامريكية, , , ,
الولايات المتحدة
الأمريكية

صورة العلامة

G FORE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 28
قفازات لعبة الجولف، حقائب لعبة الجولف.

وصف العلامة : الكلمات
G FORE
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : G FORE
المودعة بالرقم : 328259 بتاريخ: 2020/04/01
بيانات الأولوية :
بإسم : بيتر ميلار ال ال سي

وعنوانة : 1002
توين كريكس كورت،
دورهام، نورث
كارولاينا 27703،
الولايات المتحدة
الامريكية, , , ,
الولايات المتحدة
الأمريكية

صورة العلامة

G FORE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 25
السترات التحتية، الكنزات الصوفية، قمصان البولو، السترات ذات الرقبة الضيقة، المعاطف القصيرة، المعاطف المضادة للماء، المعاطف المضادة للريح، المعاطف، القمصان الثقيلة، السراويل، السراويل الخارجية، البلوزات، القمصان، القمصان نصف الكم (تي شيرت)، الملابس المحبوكة، السترات من الصوف المحبوك، السترات الخارجية، الفساتين، التنانير، السراويل القصيرة، البناطيل، البدلات، ربطات العنق، الاحزمة، القفازات، القبعات، القلنسوات، الاوشحة، ملابس النساء الداخلية، ملابس النوم، ملابس الراحة، ملابس السباحة، الجوارب، الاحذية طويلة الرقبة، الاحذية، الاحذية الرياضية، احذية التمرين.

وصف العلامة : الكلمات
G FORE
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : PETER MILLAR
المودعة بالرقم : 328258 بتاريخ: 2020/04/01
بيانات الأولوية :
بإسم : بيتر ميلار ال ال سي

وعنوانة : 1002
توين كريكس كورت،
دورهام، نورث
كارولاينا 27703،
الولايات المتحدة
الامريكية, , , ,
الولايات المتحدة
الأمريكية

صورة العلامة

PETER MILLAR

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 25
السترات التحتية، الكنزات الصوفية، قمصان البولو، السترات ذات الرقبة الضيقة، المعاطف القصيرة، المعاطف المضادة للماء، المعاطف المضادة للريح، المعاطف، القمصان الثقيلة، السراويل، السراويل الخارجية، البلوزات، القمصان، القمصان نصف الكم (تي شيرت)، الملابس المحبوكة، السترات من الصوف المحبوك، السترات الخارجية، الفساتين، التنانير، السراويل القصيرة، البناطيل، البدلات، ربطات العنق، الاحزمة، القفازات، القبعات، القلنسوات، الاوشحة، ملابس النساء الداخلية، ملابس النوم، ملابس الراحة، ملابس السباحة، الجوارب، الاحذية طويلة الرقبة، الاحذية، الاحذية الرياضية، احذية التمرين.

وصف العلامة : الكلمات
PETER MILLAR
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : PETER MILLAR
المودعة بالرقم : 328257 بتاريخ: 2020/04/01
بيانات الأولوية :
بإسم : بيتر ميلار ال ال سي

وعنوانة : 1002
توين كريكس كورت،
دورهام، نورث
كارولاينا 27703،
الولايات المتحدة
الامريكية, , , ,
الولايات المتحدة
الأمريكية

صورة العلامة

PETER MILLAR

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 18
الجلود والجلود المقلدة، البضائع المصنوعة من الجلود والجلود المقلدة، المحافظ محافظ العملات المعدنية، حقائب اليد، اكياس التسوق، حقائب النوادي الرياضية، الحقائب الرياضية، حقائب الاحذية، حقائب لعبة الجولف، بطاقات من الجلود، حقائب من القماش الخشن، حقائب البدلات، حقائب السفر ، الامتعة، حافظات البطاقات، حافظات المفاتيح، حقائب الظهر ، حقائب المسك باليد، حقائب الشاطئ، حقائب التسوق، حقائب الاوراق، اطقم السفر، صناديق السفر حافظات لوازم التجميل.

وصف العلامة : الكلمات
PETER MILLAR
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141983

بإسم : ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

وعنوانة : ، روتي ديس بيشيز 10، فيلارز - سور- جلين، سويسرا.

صورة العلامة :

آي دبليو سي

والمسجلة تحت الرقم : 134911

بتاريخ : 2011/03/27

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 36598

بإسم : ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

وعنوانة : ، رووت دي بيش 10 ، فيللارس - سوير - جلان، سويسرا

صورة العلامة :

IWC

والمسجلة تحت الرقم : 27797

بتاريخ : 2001/05/30

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2000/05/31

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/31

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : RIVIERES DE CARTIER
المودعة بالرقم : 329223 بتاريخ: 2020/04/28
بيانات الأولوية : 2019/14551 CH 2019/11/05
بإسم : كارتييه انترناشيونال ايه جي

وعنوانة : هينتربير غشتراسيه
22، بوستفاخ 61،
6312 شتاينهاوسن،
سويسرا, , , ,
سويسرا

صورة العلامة

RIVIÈRES DE CARTIER

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 3
الصابون، العطور، ماء الزينة، ماء الكولونيا، غسول ما بعد الحلاقة، بلسم ما بعد الحلاقة، الزيوت المعطرة، كريم الوجه والجسم، غسول الوجه والجسم، مزيلات رائحة العرق للاستخدام الشخصي، جل للحمام، جل الاستحمام، مستحضرات التجميل

وصف العلامة : الكلمات
RIVIERES DE CARTIER
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
بيت الحكمة للاستشارات
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : PANERAI PLATINUMTECH
المودعة بالرقم : 328339 بتاريخ: 2020/04/02
بيانات الأولوية : 2019/13748 CH 2019/10/18
بإسم : اوفيسين بانيراي ايه جي

وعنوانة :
هينتربير غشتراسيه
22، بوستفاخ 61،
6312 شتاينهاوسن،
سويسرا, , , ,
سويسرا

صورة العلامة

PANERAI PLATINUMTECH

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 14
الكرونومترات (مؤقتات دقيقة)، الساعات وساعات الحائط، الأجزاء المتحركة للساعات، اقراص وعقارب الساعات، اربطة الساعات، أساور الساعات، صناديق وحافظات للساعات.

وصف العلامة : الكلمات
PANERAI PLATINUMTECH
بالاحرف اللاتينية

الاشتراطات :

فعلي من لدية إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرسالة بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. اوفيسين بانراي ايه جي

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141981

بإسم : ش. اوفيسين بانراي ايه جي

وعنوانة : ، هينتيربيرغشتراسي 22 ، بوستفاخ 61 ، 6312 . شتاينهاوسن ، سويسرا

صورة العلامة :

بانيراي

والمسجلة تحت الرقم : 130801

بتاريخ : 2011/02/01

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. اوفيسين بانراي ايه جي

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 36009

بإسم : ش. اوفيسين بانراي ايه جي

وعنوانة : ، هينتر بير جسترااسي 22 ، بوستفاش 61 ، 6312. ستينهو سين ، سويسرا

صورة العلامة :

RADIOMIR

والمسجلة تحت الرقم : 36009

بتاريخ : 2011/12/28

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2000/04/25

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/04/25

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141980

بإسم : ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

وعنوانة : ، روتي ديس بيشيز 10، فيلارز - سور- جلين، سويسرا.

صورة العلامة :

بياجيه

والمسجلة تحت الرقم : 130800

بتاريخ : 2011/02/01

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141984

بإسم : ش. ريتشمونت انترناشيونال اس ايه

وعنوانة : ، روتي ديس بيشيز 10، فيلارز - سور- جلين، سويسرا.

صورة العلامة :

آي دبليو سي

والمسجلة تحت الرقم : 130802

بتاريخ : 2011/02/01

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. اوفيسين بانراي ايه جي

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141981

بإسم : ش. اوفيسين بانراي ايه جي

وعنوانة : ، هينتيربيرغشتراسي 22 ، بوستفاخ 61 ، 6312 . شتاينهاوسن ، سويسرا

صورة العلامة :

بانيراي

والمسجلة تحت الرقم : 130801

بتاريخ : 2011/02/01

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. مونتبلانك - سمبلو جي ام بي اتش
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 36370

بإسم : ش. مونتبلانك - سمبلو جي ام بي اتش

وعنوانة : ، 100 هلغروندفيغ , هامبورغ , المانيا

صورة العلامة :

والمسجلة تحت الرقم : 33409

بتاريخ : 2002/09/24

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2000/05/20

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/20

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. مونتبلانك - سمبلو جي ام بي اتش

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141986

بإسم : ش. مونتبلانك - سمبلو جي ام بي اتش

وعنوانة : ، هلجروندويج 100 ، دي – 22525 هامبورغ ، المانيا.

صورة العلامة :

مونتبلان

والمسجلة تحت الرقم : 134913

بتاريخ : 2011/03/27

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. مونتبلانك - سمبلو جي ام بي اتش

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141985

بإسم : ش. مونتبلاك سمبلو جي ام بي اتش

وعنوانة : ، هلجروندويج 100 ، دي – 22525 هامبورغ ، المانيا.

صورة العلامة :

مونتبلان

والمسجلة تحت الرقم : 134912

بتاريخ : 2011/03/27

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. اوفيسين بانراي ايه جي

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141982

بإسم : ش. اوفيسين بانراي ايه جي

وعنوانة : ، هينتيربيرغشتراسي 22 ، بوستفاخ 61 ، 6312 شتاينهاوسن ، سويسرا

صورة العلامة :

بانيراي

والمسجلة تحت الرقم : 141982

بتاريخ : 2012/08/16

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
شركة الفواكه اللبنانية ذ.م.م.
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Maria's PittaS

صورة العلامة :

المودعة بالرقم : 329942 بتاريخ : 2020/05/21
بيانات الأولوية :
بإسم : شركة الفواكه اللبنانية ذ.م.م.
الموطن : مكتب ملك خاص - سيح شعيب 2 - دبي

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 30
القهوة والشاي والكاكاو والقهوة الاصطناعية؛ الأرز؛ التابيوكا والساغو؛ الدقيق والمستحضرات المصنوعة من الحبو ب؛ الخبز والفطائر والحلويا ت؛ الحلويات المثلج ة؛ عسل النحل والعسل الأسو د؛ الخميرة ومسحوق ا لخبيز؛ الملح؛ الخردل؛ الخل والصلصات (التوابل)؛ المشروبات التي أساسها القهو ة أو الكاكاو أو الشوكو لاته،البهارات؛ الثلج،الحبوب المعدة للاستهلاك البشري كرقائق الشوفان،

وصف العلامة : شكل شبه مستطيل محاط باللون الأسود ملون كاملا باللون الأحمر وبداخله كلمة Maria's الحرف الأول منها على شكل قلب باللغة الإنجليزية وتحتها خط يبدأ من نهاية حرف ال M تحت الخط كلمة PittaS باللاتينية والكلمتين مكتوبتين باللون الأبيض ومحاطتين باللون الأسود

الاشتراطات :

فعلى من لديه إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
شركة الفواكه اللبنانية ذ.م.م.
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Maria's pittas

صورة العلامة :

المودعة بالرقم : 329941 بتاريخ : 2020/05/21
بيانات الأولوية :
بإسم : شركة الفواكه اللبنانية ذ.م.م.
الموطن : مكتب ملك خاص - سيح شعيب 2
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 29
اللحوم والأسماك ولحوم الدواجن والصيد، خلاصات اللحم، فواكه وخضروات محفوظة ومجففة ومطهوة، هلام (جبل ي) ومربيات وفواكه مطبوخة بالسكر ، البيض والحليب ومنتجات الحليب، الزيوت والدهون الصالحة للأكل،المواد الغذائية التي هي من مصدر حيواني وكذلك الخضروات ومنتجات البساتين الأخرى الصالحة للأكل والمعدة للاستهلاك أو الحفظ.

وصف العلامة : شكل شبه مستطيل محاط باللون الأسود ملون كاملا باللون الأحمر وبداخله كلمة Maria's الحرف الأول منها على شكل قلب باللغة الإنجليزية وتحتها خط يبدأ من نهاية حرف ال M تحت الخط كلمة PittaS باللاتينية والكلمتين مكتوبتين باللون الأبيض ومحاطتين باللون الأسود

الاشتراطات :
فعلى من لديه إعتراض علي
ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الإقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. لانج اوهرين جي ام بي اتش

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141977

بإسم : ش. لانج اوهرين جي ام بي اتش

وعنوانة : ، فردينانذ - أيه - لانج - بلاتز 1 ، 01768 . جلاسهوته ، ألمانيا

صورة العلامة :

آي. لانج اند سوهن

والمسجلة تحت الرقم : 130797

بتاريخ : 2011/02/01

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الثلاثاء ٢ يونيو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٥٠

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
ش. لانج اوهرين جي ام بي اتش

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية :

المودعة بالرقم : 141976

بإسم : ش. لانج اوهرين جي ام بي اتش

وعنوانة : ، فردينانذ - أيه - لانج - بلاتز 1 ، 01768 . جلاسهوته ، ألمانيا

صورة العلامة :

آي. لانج اند سوهن

والمسجلة تحت الرقم : 134816

بتاريخ : 2011/03/22

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في : 2010/05/03

وحتى تاريخ انتهاء الحماية في : 2020/05/03

إجتمـــاع خبـــرة

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

الدعوى رقم ٢٠١٩/١٩٣٩ تجاري كلي

الموضوع : إعلان بالنشر للمدعي عليها الأولى (تسجيلات الفنانين - فرع أبوظبي - ٢)

المدعية : شركة ظبي للإفلام - ذ م م

المدعي عليهم (١) تسجيلات الفنانيين - فرع أبوظبي ٢

(٢) تسجيلات ريم الشهامة

تنفيذا لحكم محكمة ابوظبي الإبتدائية الموقرة بندبنا لجنة خبراء في الدعوى أعلاه تدعوكم لجنة الخبراء وعنها الخبرة الحسابية في الدعوى أعلاه لاستلام المستندات المقدمة من أطراف الدعوى والتعقيب عليها خلال آجل أقصاه يومين عمل

عنوان مكتبنا

أبوظبي ، مصفح التجارية ، مدينة محمد بن زايد ، المزيد مول ، برج رقم ٢ ، الطابق العاشر (١٠) مكتب رقم (١٠٠٥) فيكتوريز لتدقيق ومراجعة الحسابات.

لجنة الخبراء

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٨٥٧,٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : سلفر سيتي للتجارة العامة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله : سعود عبدالرحمن محمد بالحاج المراشدة - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- عيسى محمد رفيع عبدالرحمن العوضي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٨٥٧,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٠٨/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢١٨٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٠٦١,٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : سلفر سيتي للتجارة العامة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله : خالد محمد علي الحمادي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- منور فيروز عبدالعزيز - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٨٤١,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٦١٤/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى :المطالبة باصدار الأمر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ٣٥,٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

طالب الإعلان : مؤسسة سلفر سيتي للتجارة العامة - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله : سعود عبدالرحمن محمد بالحاج المراشدة - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانهما : ١- شركة حليمة لتجارة المواد الغذائية - ذ م م ٢-محمد جمشير بانداراتودي ماتيليناكات - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٦ أمرت المحكمة في مادة تجارية : بالزام المدعي عليهما شركة حليمة لتجارة المواد الغذائية ذ م م ومحمد جمشير بانداراتودي ماتيليناكات بان يؤديا بالتضامن للمدعية مؤسسة سلفر سيتي للتجارة العامة مبلغ ٣٥,٠٠٠ درهم (خمسة وثلاثون الف درهم) والرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة وشملت الأمر بالنفاذ المعجل بلا كفالة. ولكم الحق في إستئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

إجتمـــاع خبـــرة

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

الدعوى ٢٠٢٠/٢٩ نزاع تعيين خبرة عقاري - طلب إعلان بالنشر دعوة إجتماع الخبرة الهندسية رقم (١)

الى المتنازع ضدهم : المتنازع ضده الأول : فينتان جوزيف أوروركي ، المتنازع ضده الثاني : سيد شاهد حسين سيد علي حسين ، المتنازع ضده الثالث : أميرة عبدالوارث عبدالله عبدالوارث ، المتنازع ضده الرابع : جيان زهانج يو المتنازع ضده الخامس : سيمبلي هومز للوساطة العقارية

نبلغكم بوجوب حضور اجتماع الخبرة الهندسية رقم (١) والذي سيعقد عن بعد في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٦/٨ وبواسطة الفيديو بنظام zoom وذلك تماشيا مع الظروف القهرية السائدة وامتثالا للتعليمات الرسمية بشأن تنظيم عقد إجتماعات الخبرة عن بعد والتوجيه الصادر من الجهات الرسمية والقاضي بالإعتماد على الوسائل التقنية في إجتماعات الخبرة وتنفيذ الإجراءات وتلقي المستندات والتواصل مع الأطراف عن بعد كلما أمكن ذلك. ويعتبر هذا الإعلان بمثابة إعلان دعوة إجتماع الخبرة الهندسية رقم (١) وعلى أطراف الدعوى ومراعاة ما يلي :

١- تقديم كافة الأطراف جميع البيانات والمستندات للخبير بالبريد الإلكتروني بتاريخ أقصاه الأحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٧

٢- تقديم كاف المستندات ضمن مذكرة مرفق بها حافظة مستندات مفهرسة ومنظمة ومنضبطة بنظام الوورد word و ال pdf ، مع الزام كل طرف بإثبات تسليم باقي الأطراف نسخة مما يرسل للخبير أثناء أعمال الخبرة

٣- إدراج وتضمين كافة الأطراف ضمن كافة المراسلات الورقية والإلكترونية مع الخبرة الهندسية وخلاف ذلك تعتبر المراسلات لاغية

٤- الإلتزام بنص التعميم رقم ١ لسنة ٢٠١٨ الصادر عن سعادة رئيس لجنة الخبراء والمحكمين بتاريخ ٤ أبريل ٢٠١٨ بشأن الضابط الزمني لإنجاز مأموريات الخبرة ، والقاضي بالزام كافة الأطرف بتقديم جميع البيانات والمستندات للخبير في الإجتماع الأول للخبرة مع طائلة تغريم الطرف المتسبب في تأخير إنجاز المأمورية.

٥- تحميل برنامج (zoom) من الرابط التالي لحضور الإجتماع بواسطة الفيديو : https://zoom.us/download حيث سيقوم الخبير بإرسال دعوات الإجتماع من خلال رابط إلكتروني إلى الأطراف عن طريق البريد الإلكتروني قبل ١٥ دقيقة من الموعد المحدد أعلاه لتمكينهم من الإنضمام الى الإجتماع.

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٠٣/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٥٣ تجاري كلي ، والمعدل بالإستئناف رقم ٢٠١٨/١٦٤٣ استئناف تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٣٦٤٤٨ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : مراد حاج حميدة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله : فتيحة محمد برجر قوراري - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- أيمن حيدر عبدالله جعفر أشكناني (الكفيل المواطن) - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الإبتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٥/٢٧ اخطاركم بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٩٨٣٣٢,٣٤) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ وإلا بيع العقار رقم ٩٢١٣ منطقة اليفره ٢ والعائدة لكم بطريق المزايدة وفقا لمقتضيات نص المادة ٢٩٥ من قانون الإجراءات المدنية.

رئيس الشعبة

إعلان لحضور اجتماع خبرة

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٥٦٠ تجاري جزئي - دبي

الى المدعي عليها الأولى / جريتر هاوس للخدمات الفنية - ش ذ م م

والمدعي عليه الثالث / امولوليلو اموزو

هذا لاعلامكم بان المدعية / شركة اسيلور مانوفاكتشورينغ (تايلند) كو. ليميتد قد اقامت عليكم الدعوى اعلاه وتم انتدابنا خبيرا فيها ، لذا يلزم حضوركم او من يمثلكم قانونا اجتماع الخبرة المزمع عقده في مقر الخبير المحاسبي والمصرفي ، مكتب معاذ محمد - محاسبون قانونيون - الكائن في شقة ١٥٠٧ الطابق ١٥ في برج لؤلؤة دبي - ميدان بني ياس - ديرة - دبي ، تليفون ٢٢١٣٩٤١ -٠٤ فاكس ٢٢١٤٩١٢ -٠٤ وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر وفي حالة عدم الحضور سيتم إعداد التقرير على ضوء المستندات المقدمة من المدعية. هذه الدعوة إعمالا لنص القانون

الخبير المنتدب
معاذ محمد - محاسب قانوني

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في الإستئناف رقم ٥٤٥/٢٠٢٠/٣٠٠ استئناف مدني

موضوع الإستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٧٨ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاتعاب

طالب الإعلان : سرفيو (ش ذ م م) - صفته بالقضية : مستأنف

ويمثله : شيخة احمد عبدالله سلطان - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- عون علي حسين علي - صفته بالقضية : مستأنف ضده. مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٧٨ مدني جزئي. وحددت لها جلسه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٦/١١ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

إجتمـــاع خبـــرة

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

دعوة اجتماع الخبرة المحاسبية

القضية رقم ٢٠١٩/٤٢٦٥ تجاري جزئي

المدعية : ار تي اس لتأجير معدات البناء - ذ م م

المدعي عليهما : ١) ويل جي اند بي الوطنية ذ م م

٢) أبوظبي جي اند بي - ذ م م

لقد تقرر عقد جلسة الخبرة الحسابية في الدعوى اعلاه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٦/٤ الساعة ١٢,٠٠ ظهرا وذلك بمكتبنا الكائن ببناية الاتحاد (بناية سيراميك سيتي - الصياد لادوات الصيد) خلف سيتي سنتر ديرة - الطابق الثالث - مكتب رقم ٣٠١ ، هاتف رقم ٠٤/٢٥٨٨٩٠٠ وفاكس رقم ٠٤/٢٥٨١٠٥٥ لذا يرجى منكم الحضور او من يمثلكم في الموعد المذكور أعلاه مع احضار كافة دفوعكم ومستنداتكم وما ترونه مناسبا لتيسير اعمال الخبرة في الدعوى

الخبير المحاسبي / المصرفي
عبدالله فايز الشامسي

حكومة دبي
محـــاكم دبـي

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٤٤٠/٢٢٠)

المنذر : روافد لخدمات التوظيف - ذ م م

المنذر اليه : سعيدان محمد حمد العشط المنهالي عن نفسه وبصفته مالك مؤسسة محمد احمد لاعمال تنفيذ التصميم الداخلي (مؤسسة فردية)

الموضوع / يكلف المنذر المنذر اليه بسداد مبلغ وقدره (٢٤٨,١٦٠ درهم) مائتان وثمانمائة واربعون الف ومائة وستون درهما) خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلامه هذا الإنذار وإلا سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية التي تحفظ له حقه والمطالبة بالتعويض المناسب عن أي عطل أو ضرر تعرض له المنذر مع تحميل المنذر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : ٠٤-٢٩٧٣٠٦٠ فاكس : ٠٤-٢٩٧٣٠٧١ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **نانو تليكوم - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١٨ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١٨ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ٢٠١٩/١٣٠١/٢٠ تجاري كلي

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليهم بالتكافل والتضامن فيما بينهما بان يؤدوا للبنك المدعي قيمة مبلغ وقدره ٢,٥٨٩,٣٩٥,٣٥ درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ الإستحقاق حتى السداد التام والزامهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة.

طالب الإعلان : البنك العربي المتحد - صفته بالقضية : مدعي

المطلوب إعلانهم : ١- شركة شيلي ويلي التجارية (ش ذ م م) ٢-ساتيشا فينكاتارامانا ٣- مامتا ساتيشه كومباني جاجانات جانيغا ٤- فليفورس فوود انديستري - ش م ح ٥-شيلي ويلي آند بيفيراج اندستريز - ش ذ م م - صفتهم بالقضية : مدعي عليهم - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليهم بالتكافل والتضامن فيما بينهما بان يؤدوا للبنك المدعي قيمة مبلغ وقدره ٢,٥٨٩,٣٩٥,٣٥ درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ الإستحقاق حتى السداد التام والزامهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٧ الساعة ٨,٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. (علما بان تم إحالة الدعوى من الدائرة التجارية الكلية الأولى للدائرة التجارية الجزئية الثانية).

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٠٣ امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٦١٧٤ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : رويال ناتشرال كير لتجارة مستحضرات التجميل - ش ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله : يوسف عيسى سالم الصياح - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانهما : ١- سنترو هايبر ماركت ٢- عبدالرحمن عباس تمييز - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٦١٧٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الشئون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل - خورفكان

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعـــلان

تقدم الي انا الكاتب العدل بادارة الكاتب العدل والتصديقات - خورفكان : السيد/ محمد عبدالله محمد راشد العطر الظنحاني ، الجنسية : الإمارات، وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في الاسم التجاري ركن العرب للخياطة والتطريز والمرخص من دائرة التنمية الإقتصادية في الشارقة رخصة تجارية رقم ٥٤٦٧٨١ الصادر بتاريخ ٢٠٠٦/٩/١٠ دائرة التنمية الإقتصادية بخورفكان. الى السيد/ راشد راشد احمد سيف النقبي ، الجنسية : الإمارات. ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سهيل علي سعيد خلف النقبي
الكاتب العدل العام

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٦٧/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٥٠٥ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٧٤٧٤٥٠١ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : بنك دبي التجاري - ش م ع - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- الشركة الخليجية للإستثمارات العامة - ش م ع - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن اسهم لدى سوق دبي المالي / اسم الشركة المساهمة - شركة الصقر الوطنية للتأمين - عدد الاسهم (٣٧٤٠٠,٠٠٠ - البنك الراهن بنك التجاري الدولي) وعدد الاسهم (٣٤٤١٩,٥٢٥ - البنك الراهن بنك ابوظبي الأول) وذلك في حدود المبلغ المنفذ به وقدره (٤٧٤٧٤٥٠١) درهم بناء على قرار المحكمة الصادر بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٥

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محـــاكم دبـي

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠٢٠/١/٢٤١٣)

المنذر : السادة / دانية للإدارة والاستشارات العقارية (ش ذ م م)

العنوان : دبي - البرشاء ١ - بناية دوسلدورف بيزنس بوينت ، ت : ٠٤٤٤٧٢٤٤٤ - ٠٥٠١٩٠٨٨٨٢

المنذر اليه : السادة / الفجر الداخلي - ش ذ م م

وعنوانها : دبي - البرشاء - ارض رقم (١٣٥٨- ٣٧٣) ببناية دوسلدورف بيزنس بوينت - مكتب رقم (٩٠٤) - رقم مكاني (٧٨٨٤١- ١٩٠٣٠) ت : ٠٥٥-٨٨٧٧٨٥٢

تنذر المنذرة المنذر اليه بسداد بدل الايجار المستحق عليه منذ نهاية العقد الايجار الاخير في ٢٠١٩/٤/٣٠ ، وذلك خلال مهلة اقصاها (٣٠) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان ، ويحتفظ المنذرة بحقها كاملا بمطالبة المنذر اليه بالتعويض عن العطل والضرر عند أي تأخير في سداد بدل الايجار المستحق ، وإلا ستضطر المنذرة لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضده بما فيها اقامة الدعوى القضائية واستصدار امر الاداء وإخلاء العقار ، مع تحميل المنذر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محـــاكم دبـي

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

انذار عدلي بالنشر

رقم (٢٠٢٠/١/٢٤١٢)

المنذر : السادة / دانية للإدارة والاستشارات العقارية (ش ذ م م)

العنوان : دبي - البرشاء ١ - بناية دوسلدورف بيزنس بوينت ، ت : ٠٤٤٤٧٢٤٤٤ - ٠٥٠١٩٠٨٨٨٢

المنذر اليه : السادة / سيتي ستار للمواصلات الفاخرة - ش ذ م م

وعنوانها : دبي - البرشاء - ارض رقم (١٤٣٨ - ٣٧٣) - ببناية الزرعوني - شقة رقم (٦٠٦) - رقم مكاني (٧٩٠٤٦- ١٩٠٨) ت : ٠٥٠٢١٢٨٦٣٦

تنذر المنذرة المنذر اليه / سيتي ستار للمواصلات الفاخرة بسداد شيك الايجار رقم (٩٨٩١٥٥) بتاريخ (٢٠٢٠/٣/٢٣) بمبلغ وقدره (٢٢,٥٠٠) اثنان وعشرون الف وخمسمائة درهم والمسحوب على بنك راس الخيمة وذلك خلال مهلة اقصاها (٣٠) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان ، وتحتفظ المنذرة بحقها كاملا بمطالبة المنذر اليها بالتعويض عن العطل والضرر عند أي تأخير في سداد شيك الايجار ، وخلاف ذلك ستضطر المنذرة لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضده بما فيها اقامة الدعوى القضائية واستصدار امر الاداء ، مع تحميل المنذر اليها بكافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ١٧٥/٢٠٢٠/٧٢ تظلم تجاري

موضوع الدعوى : تظلم من القرار الصادر في الامر على عريضة رقم ٢٤٧ لسنة ٢٠٢٠ والرسوم والمصاريف.

طالب الإعلان / ١- إياس فيصل محمود شومان - صفته بالقضية : متظلم

ويمثله : سعيد مبارك عبيد احمد الزحمي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه :١- زهير هاشم شاكر خليل - صفته بالقضية : متظلم ضده مجهول محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليكم التظلم المذكورة اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الامر على عريضة رقم ٢٤٧ لسنة ٢٠٢٠ والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/١٤ الساعة ٨,٣٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ١٠٣٩/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي بسداد مبلغ وقدره ٦٢٩,٩١٧,٢٢ درهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

طالب الإعلان : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله : مكاوي عوض المكاوي إسماعيل - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- محمد احمد محمود السمهوري - صفته بالقضية : مدعي عليه مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي بسداد مبلغ وقدره ٦٢٩,٩١٧,٢٢ درهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٦/٨ الساعة ٨,٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - عبدالله علي عبدالله احمد الحوطي

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIPOR2020 /0000955 تجاري (جزئي)

إلى المحكوم عليه : عبدالله علي عبدالله احمد الحوطي

إمارة دبي - بردبي - منطقة الجميرا نخلة الجميرا فيلا رقم D113

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ البنك العربي المتحد - ش م ع - في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 229952.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدة) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار.

وفي حالة تخلك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - امام المحكمة المذكورة وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

وائل أحمد عبدالله
محكمة الشارقة
محكمة الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - شركة الوسيطة الإمارات لخدمات التموين ذ م م

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICOM2019 /0003848 تجاري (كلي)

إلى المحكوم عليه : شركة الوسيطة الإمارات لخدمات التموين - ذ م م

إمارة ابوظبي - مدينة المصفح الصناعية خليفة أ ق ٢٣ قطعة رقم ٩٧ محل رقم ١ ملك سعيد علي عبيد الرويضي الظاهري - حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

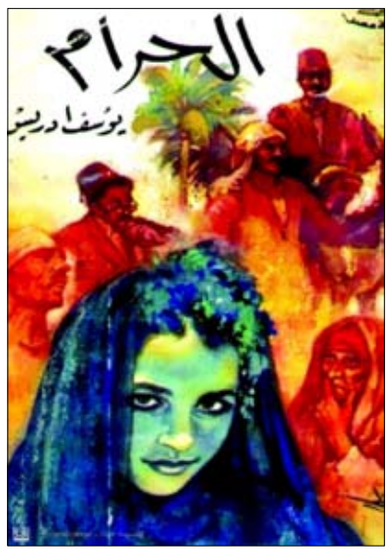
المنفذ البنك العربي المتحد - ش م ع - في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 1.9062163E7

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدة) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار.

وفي حالة تخلك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - امام المحكمة المذكورة وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

وائل أحمد عبدالله
محكمة الشارقة
محكمة الخدمات القضائية



دراسة نقدية

تحويل النصوص الأدبية إلى أعمال فنية بين الرفض والقبول

•• الفجر : أسامة عبد المقصود

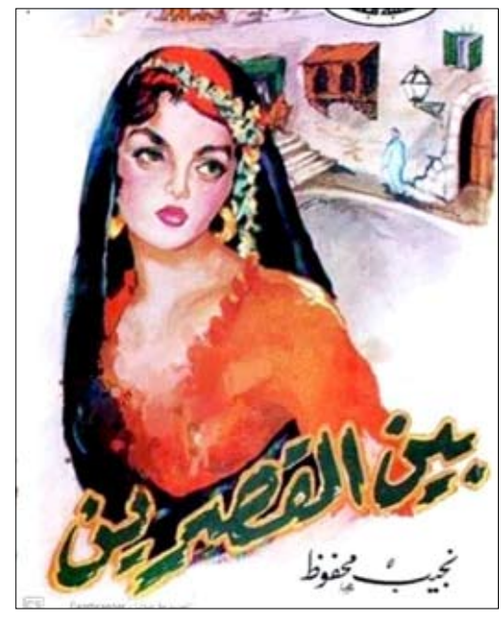
رفض العديد من الروائيين والمسرحيين تحويل نصوصهم الأدبية لأعمال تجسد في الدراما أو على خشبة المسرح، وفي اعتقادي أن هذا الرفض كان مصدره الخوف من وضع النص في قالب واحد للتفسير وتحجيم رؤيته المتعددة، فضلا عن قلق المبدع من خروج الفكرة عن المضمون الذي كتب من اجله النص، ومن هؤلاء الكتاب ماركيز الذي رفض بشدة في البداية ان تجسد روايته الحب في زمن الكوليرا في فيلم سينمائي ، ويليه ارنست هيمنجواي لروايته العجوز والبحر، لكن في المقابل سعى شكسبير لتجسيد كل مسرحياته على خشبة المسرح، حتى أنه استعان برجال يؤدون الأدوار النسائية ليتمكن من عرض افكاره ونشر مؤلفاته

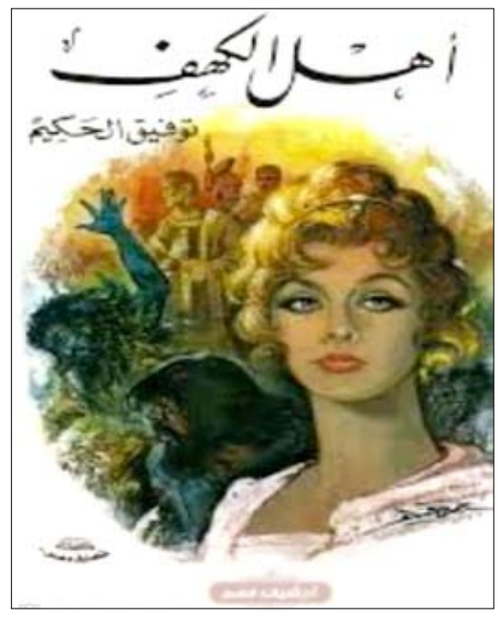
وسار على نهج شكسبير الكثير من الروائيين والمسرحيين العرب، إن لم يكن كلهم، وفي تصوري أن هذه الموافقة بنيت على سببين، الأول هو تحويل النص إلى روح يفهما قطاع كبير من الشعوب العربية في ظل وجود الأمية، وصعوبة انتشار الكتب في مجتمع لا يقرأ، والسبب الثاني، مشاركة الأديب في كتابة السيناريو والحوار والاشراف على تنفيذ العمل، مثل نجيب محفوظ ويوسف ادريس واحسان عبد القدوس وسعد الدين وهبة ويوسف السباعي ويحيي حقي طه حسين وتوفيق الحكيم وغيرهم ممن شاركوا في اثراء السينما والمسرح العربي وشكلوا بأقلامهم وجدان الشعوب، فلكل منهم اسلوبه في المعالجة الأدبية وحرصه على توصيل الفكرة إلى الجمهور في أبسط صورها، كما جاءت شخصية سي السيد في الثلاثية وسعيد مهران في اللص والكلاب، ومحفوظ عبد الدايم في القاهرة ٣٠ ، وشخصية وكيل النيابة في نائب في الأرياف والمرأة المقهورة في رواية الحرام والنداهة وقنديل أم هاشم، ومسرحية سكة السلامة وأهل الكهف والاسكافي، كل هذه النصوص الأدبية كانت مرآة المجتمع، والراصد الحقيقي للتركيبة السكانية لفترة من عمر الزمن

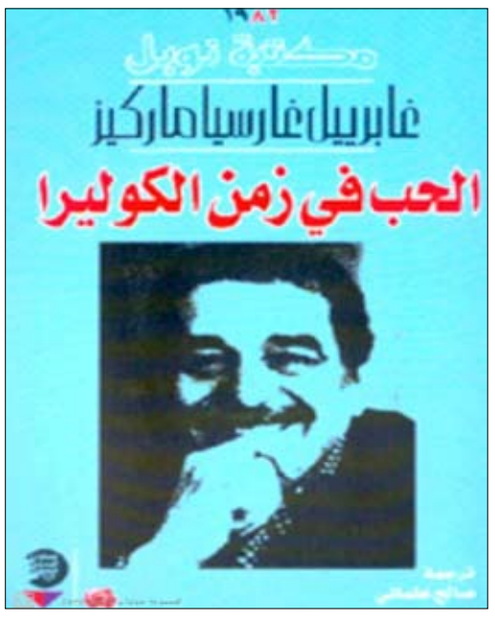
وعلى مستوى الدراما الخليجية نجد أن المسرح هو صاحب الريادة، وعلى رأس هذه القائمة الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، الذي اثرى المكتبة العربية بسلسلة من المسرحيات والروايات التى في اعتقادي ساهمت في وضع المسرح الخليجي على الطريق السليم، وحافظت على معالجة قضايا المجتمع بأسلوب الاسقاط، واستدعاء أحداث تاريخية لتطبيقها على أرض الواقع، كما جاء في مسرحية كتاب الله الصراع بين النور والظلام وهولاكو وغيرها من النصوص، وربما جاءت موافقة الدكتور سلطان القاسمي على تحويل هذه النصوص الأدبية إلى تجسيدها على خشبة المسرح لسببين، أولهما تأريخ الفترة والمساهمة في الحركة الثقافية العربية، والثاني لوجوده واشرافه على النص، فضلا على أن العمل يعرض وكأنه نص يقرأ، محتفظ بلغة العمل الأدبي، وكأن القارئ تحول لمشاهد، ثم أن الدكتور سلطان القاسمي ساهم في نقل ونشر ثقافة المسرح الصحراوي، والاستفادة من البيئة في عرض النصوص الأدبية ليست على خشبة المسرح ولكن هده المرة في بيئة النص

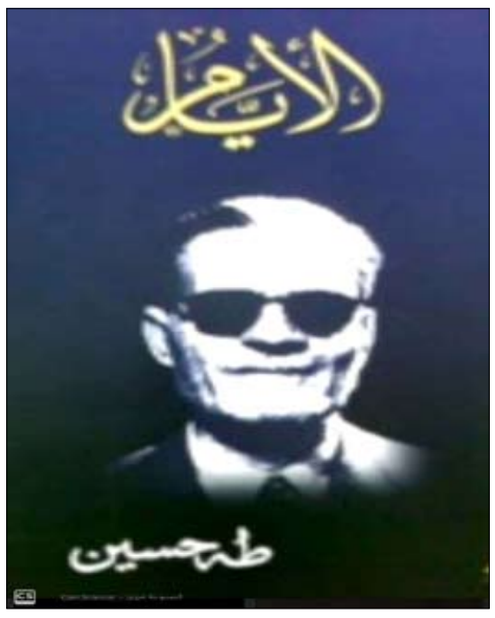
فالمسرح الصحراوي يستوعب الاسهاب في الكتابة، ويحقق كل جوانب المشهد من اضاءة وديكور، واستيعاب الخيول والأبل وتباعد الخيام، كما أن لهذا المسرح خصوصية لم تتوفر في المسارح التقليدية، حيث شعور المشاهد بأنه جزء من الحدث، تمنحه احساس بالمشارك، فضلا عن المؤثرات الصوتية من جري الخيول وغبار الصحراء، ووجود الشجر الحي ورائحة الطبيعة تعطي المشاهد انطباع بالمعايشة، ولم يقتصر فكرة المسرح الصحراوي على البيئة الخليجية، بل امتدت العدوى الايجابية إلى جميع الدول العربية من الخليج إلى المحيط، وصار لهذا المسرح كتابه ورواده

ستظل الأعمال الأدبية التى تم تحويلها لأفلام سينمائية أو دراما ومسرح، هى صاحبة الريادة الفكرية والتنوير الحقيقي، وهذا واضح جدا في أسلوب الحوار الراقي وعمق الفكرة والمضمون والهدف السامي، فالأديب حين يكتب كالفنان التشكيلي حين يرسم لوحة، يتركها للقارء أو المشاهد ليفسرها كما يشاء، فدائما المعنى سيظل في بطن الشاعر والقارئ له تصوره الخاص به، والملاز الوحيد حاليا لرقي الفن واعادته لمكانته هو الاستعانة بالنصوص الأدبية الروايات والمسرحيات المكتوبة لها رونقها ومكانتها، مهما تحولت إلى أعمال درامية، لان النص الأدبي تتحرك أبطاله داخل المجلد، واللغة وجمالها تشد القارئ بجمال السرد ونمط الحبكة وتميز الوصف، كل هذه الأدوات تنمي عند القارئ حاسة التخيل والتفكير المستمر وتهذيب المجتمع بمرادفات لغوية مميزة يستخدمها العامة فيما بينهم، فضلا عن اكتشاف المواهب في جميع مجالات الفن









«بيت العود في ضيافتك» تحتفي بكلاسيكيات الغناء العربي في حفل عبر الإنترنت

-الحفل الموسيقي الافتراضي من تنظيم دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي وتحت إشراف أستاذ العود نصير شمّة

•• أبوظبي-الفجر:

تتواصل فعاليات سلسلة الجلسات الموسيقية الافتراضية "بيت العود في ضيافتك" مع انطلاق حفلها الخامس عبر الإنترنت يوم 3 يونيو بإشراف فني من أستاذ العود الفنان نصير شمّة، و الدكتور فتح الله أحمد رئيس قسم الأصوات في "بيت العود".

تحتفي السلسلة الشهيرة، التي تنظمها دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي، في حفلها الأحدث بالإرث الغني للغناء العربي الكلاسيكي؛ حيث يشارك فيه نخبة من خريجي القسم الموهوبين. وباعتباره يشكل جزءاً لايتجزأ من التراث الموسيقي والهوية الثقافية للعالم العربي، يعيد الحفل الجديد إحياء تقليد الغناء العربي الكلاسيكي مع شمّة والخريجين والمعلمين المتميزين في "بيت العود"، حيث يقدمون جميعهم تجربة مذهلة تمتزج فيها الأصوات العذبة مع الألحان الرائعة لتكون بمثابة عربون تقدير لأجمل الأصوات العربية التي عرفها التاريخ.

يبدأ الحفل عند الساعة 9 مساءً، حيث تغني نجمة الكور أغنية "القلب يعشق كل جميل" من كلمات بيرم التونسي، وألحان رياض السنباطي؛ وتقدم نانسي خلف زكاك ترنيمة "في ظل حمايتك" من كلمات وألحان منصور لبكي.

كما يشارك في الحفل روناهي مامو مع قصيدة "الرضا والنور" من كلمات الشاعر حسين السيد، وألحان رياض السنباطي؛ بالإضافة إلى العديد من الفنانين المرموقين. ويشمل الحفل أيضاً مقطوعات موسيقية تُعزف على العود والقانون الشرقي بأداء أساتذة "بيت العود" بسّام عبد الستار ومحمد دوحي، بالإضافة إلى أغنيات من التراث الإماراتي بأداء جماعي من كافة المشاركين.

تهدف سلسلة "بيت العود في ضيافتك"، والتي تأتي مكمّلة لحفل "نصير شمّة والأصدقاء"، إلى نشر رسالة أمل وتفاؤل خلال أزمة وباء كوفيد – 19 التي يمر بها العالم حالياً، ويتم بث الجلسات الموسيقية يوم الأربعاء عادة، حيث يقدم موسيقيو بيت العود من مختلف أنحاء العالم عروضاً موسيقية رائعة من منازلهم بإشراف فني من الفنان نصير شمّة.

نصير شمّة مايسترو عراقي عالمي، وعازف عود حائز على أكثر من 60 جائزة ووساماً، وأصدر عدداً من الألبومات الموسيقية في إيطاليا ومصر والجزائر والمملكة المتحدة، مع أكثر من 60 مقطوعة موسيقية. وحصل على لقب "فنان اليونسكو من أجل السلام" و"سفير النوايا الحسنة" لدى جمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر الدولية، ويواصل شمة تسخير موهبته لنشر رسالة الأمل في المجتمع إلى جانب عدد من خريجي بيت العود الموهوبين.

ضمت سلسلة "بيت العود في ضيافتك" عدداً من الحفلات الموسيقية حتى الآن، بما في ذلك حفل "القانون الجديد"، و"نصير شمّة وخريجي بيت العود: قصة العود"، و"غناء شهر رمضان".

اللوفر أبوظبي يُطلق تجربة سمعية - بصرية من الخيال العلمي بأصوات مشاهير من العالم

أطلق متحف اللوفر - أبوظبي امس في إطار برامجه الرقمية، جولة صوتية بعنوان "نحن لسنا وحدنا" مدتها 20 دقيقة يعيش خلالها المستمع مغامرة من الخيال العلمي ليكتشف الهندسة المعمارية الاستثنائية للمتحف.

وتعاون المتحف لتأليف وإنتاج هذه الجولة مع مجموعة "ساوندووك كوليكتف" التي تضم فنانين وموسيقيين موهوبين وتترافق الجولة الصوتية مع فيلم قصير يصور هذه القصة التي تدور أحداثها في أرجاء المتحف بعد آلاف السنين في مجرة من حقبة ما بعد الإنسانية.

وتتوفر جولة "نحن لسنا وحدنا" عبر الموقع الإلكتروني لمتحف اللوفر أبوظبي بست لغات، ويمكن الاستماع إلى القصة بأصوات شخصيات شهيرة من حول العالم، إذ يرويها باللغة العربية الفنان الإماراتي حسين الجسمي وبالإنجليزية الممثل الأمريكي ويليم دافو، وبالفرنسية والإنجليزية الممثلة و المغنية الفرنسية شارلوت غينسبورغ، وبالماندرين الممثلة الصينية زهو دونجيو، وبالروسية منسقة الأغاني والمنتجة والمغنية نينا كرافيز، وبالألمانية المخرج والكاتب المسرحي ويم وندرز.

وتقوم الجولة الصوتية على نص من كتابة ستيفان كراسنيانسكي، يتمحور حول الهندسة المعمارية لمتحف اللوفر أبوظبي والأشكال الهندسية التي يقوم عليها وتبدأ برسالة من جان نوفيل، المهندس المعماري الشهير الذي صمم المتحف، موجهة إلى الأجيال القادمة، بعد ذلك يأخذ الراوي، بقوة صوته المستمع إلى عالم مستقبلي، ويدعوه إلى تخيل المتحف في مجرة بعد آلاف السنين من انقراض البشر. وتدفع هذه التجربة بالمستمع إلى التفكير في حالة الإنسان في مستقبل يحكمه الذكاء الاصطناعي، وذلك من خلال طرح أسئلة تتمحور حول الإرادة الحرة وطبيعة الإنسان ومصيره.

و قال معالي محمد خليفة المبارك رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تلعب المتاحف، لاسيما في هذه الأوقات الصعبة التي نعيشها، دورا هاما في تعزيز التفاؤل في صفوف المجتمع.. وأنا فخور جدا برؤية متحف اللوفر أبوظبي يأخذ على عاتقه هذا الدور بتفان كبير، ويسعى باستمرار إلى إطلاق مبادرات جديدة ليبعث الأمل في نفوسنا. في هذا السياق، تعتبر جولة "نحن لسنا وحدنا" خير دليل على ذلك.. فقد تمكن اللوفر أبوظبي، تماشيا مع رسالته و التنوع الثقافي في الإمارة، من الجمع ما بين سبع مواهب من حول العالم ليقدم لجمهوره تجربة استثنائية، فهذه الجولة الصوتية التي تقوم على الخيال العلمي تجسد الابتكار والإبداع في مبادرات المتحف الرقمية".

من جهته قال مانويل راباتيه، مدير متحف اللوفر أبوظبي: "يروي متحف اللوفر أبوظبي تاريخ الفنون عبر العصور.. لذا نسعى باستمرار إلى ابتكار طرق جديدة نسرد من خلالها قصص القطع الفنية والهندسة المعمارية للمتحف..

و بالتالي، فإن هذه الجولة خير دليل على المقاربة المبتكرة التي نعتمدها لنروي لقاء الثقافات".

وتعليقا على تكليف المتحف لمجموعة "ساوندووك كوليكتف" بالعمل، قال ستيفان كراسنيانسكي وسيمون ميرلي من المجموعة: "تسمح هذه الجولة للمستمعين بإطلاق العنان لخيالهم فيما يتصورون أنفسهم يسيرون تحت قبة اللوفر أبوظبي الاستثنائية.. هذه التجربة أشبه بحوار بين الحضارات من الماضي من جهة و الحاضر من جهة أخرى، وهو حوار تجسده مجموعة اللوفر أبوظبي الفنية، وهي جولة تأخذنا بالخيال نحو المستقبل حيث اتخذت الإنسانية شكلا مغايرا كليا.. إلى جانب ذلك، فإن الشخصيات التي تشارك في هذه الجولة، بتنوعها وطريقة تفاعلها مع بعضها البعض، تغني هذه التجربة التي تتخطى الحدود واللغات والثقافات".

وتشكل هذه الجولة الصوتية الجزء الأول من التعاون بين اللوفر أبوظبي ومجموعة "ساوندووك كوليكتف"، والذي يشمل جولة صوتية تمتد لمدة 40 دقيقة ستتاح في وقت لاحق للزوار على نطاق أوسع من خلال دليل الوسائط المتعددة الخاص بالمتحف.

تأتي جولة "نحن لسنا وحدنا" الصوتية التي عملت على تأليفها وإنتاجها مجموعة "ساوندووك كوليكتف" في إطار المبادرات الرقمية التي يطلقها متحف اللوفر أبوظبي والتي تتيح للجمهور الاطلاع على محتوى فني وثقافي واسع النطاق من خلال الجولات الافتراضية ومقاطع الفيديو والمقاطع الصوتية والأنشطة التي يمكن تنزيلها للاستمتاع بها من المنزل.

وتشمل هذه المبادرات فرصة اكتشاف مجموعة المتحف الفنية و معارضه العالمية من خلال موقعه الإلكتروني والتطبيق الخاص به، إلى جانب موارد "الفن بين يديك" المتاحة عبر الموقع الإلكتروني أيضا، وسلسلة " اصنع و العب" التي تشمل مجموعة من مقاطع الفيديو وأنشطة التلوين التي يمكن للعائلة والأطفال الاستمتاع بها.. و تضم هذه المبادرات أيضا موارد تعليمية غنية تتيح للمعلمين التفاعل مع طلابهم في إطار الدراسة عن بعد.

و عمل المتحف، بالتعاون مع تطبيق أنغامي المنصة الموسيقية الأكبر في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، على إطلاق مجموعة من القوائم الموسيقية المستوحاة من مجموعته الفنية ليتمكن المستمع من اكتشاف المتحف عبر موسيقى متنوعة تناسب مختلف الأذواق.

جدير بالذكر أن " اللوفر أبوظبي " يشارك في مبادرة "الثقافة للجميع" التي أطلقتها دائرة الثقافة والسياحة- أبوظبي وتهدف إلى إتاحة المعالم الثقافية في الإمارة للجمهور للاستمتاع بها من البيت.

منوعات الفجر
27

تهوى التمثيل الذي تعتبره الساحة التي تبدع فيها

سهر الصايغ: أحرص على التوازن بين عملي كممثلة وعملي كطبيبة

تحب التنوع والمغامرة في ما تقدمه حتى تشعر بالنجاح، وتهوى التمثيل الذي تعتبره الساحة التي تبدع فيها، كما تحترف طب الأسنان، تجد ضالتها في الاثنين حتى لا يتسرب إليها الملل، وصلت إلى قلوب المشاهدين بأكثر من شخصية جسدتها، شاركت في أكثر من عمل درامي.

عن أعمالها، شخصياتها، كان مع سهر الصايغ هذا الحوار:

• ما هي اخر أخبارك الفنية؟

- شاركت هذا العام في أكثر من مسلسل درامي، وقدمت في كل مسلسل شخصية مختلفة عن الأخرى، في مسلسلات (النهاية)، (قوت القلوب)، و)حب عمري)، أتمنى أن تكون قد نالت هذه الأعمال إعجاب الجمهور، خصوصا انني بذلت مجهودا كبيرا لتخرج بشكل يرضي الجمهور.

• ألا يشعرك ذلك بالإرهاق؟

- نعم يوجد إرهاق، لكنني أحب التمثيل جداً.

• ما الذي حمسك للمشاركة في مسلسل (النهاية)؟

- شخصيتي فيه مختلفة تماماً عما قدمت من قبل، جديدة على الدراما، كل عناصر النجاح توفرت فيه، (سيناريو وشخصية مؤثرة وفريق عمل متميز)، سعدت بالتعاون مع الفنان يوسف الشريف.

• ما ملامح شخصيتك؟

- تدور الأحداث قبل مئة عام، تتحدث عن التكنولوجيا وتطورها السريع ومحاولة إيقاف هذا التطور، أجسد شخصية دكتورة في أحد معامل الـ(روبوت) تمر بالكثير من المواقف التي أتمنى أن يفهمها الجمهور.

• كيف كانت أجواء التصوير؟

- سادتها روح جماعية، حالة من الحب والتفاهم، الكل يسعى لخروج العمل بالشكل المناسب.

• ماذا عن مسلسل (حب عمري)؟

- الشخصية مختلفة تماما، إذ اديت شخصية (سارة)، التي تنتمي لأسرة من الطبقة المتوسطة، تعيش قصة حب مع (هيثم شاكر)، تحاول طوال الأحداث إيصال حبها له بمختلف الطرق.

• ماذا عن الكوميديا في مسلسل (قوت القلوب)؟

- نعم، شخصية عبير كوميدية إلى حد ما، ابنة الفنانة ماجدة زكي، تتعرضان للكثير من المواقف الكوميدية.

• ماذا عن مسرحيتك (المتفائل)؟

- سعيدة جدا بالوقوف على خشبة المسرح القومي والمشاركة في مسرحية (المتفائل)، والتعاون مع فريق العمل، كنت متفائلة بها منذ البداية.

• هل تخوفت من العمل بالمسرح؟

- أكيد، لأن المسرح القومي عريق جدا وله جمهوره، ووقف على خشبته كبار الممثلين، كان الأمر بالنسبة لي مغامرة وتحديا، المسرح مختلف تماما عن أي فن آخر، إنه صعب، له رهبة ومتعة، تفاصيله مختلفة تماماً عن السينما والدراما.

• لماذا وافقت على المشاركة في المسرحية؟

- النص المسرحي شجعني على خوض التجربة، كما أن رد الفعل على المسرح نشعر به بشكل مباشر، إنه أمر مخيف لكنه ممتع جداً.

• كيف كانت مشاركتك في مهرجان أسوان الدولي لسينما المرأة؟

- سعيدة جدا بالمشاركة في المهرجان، لأنه يسلط الضوء على القضايا الخاصة بالمرأة، كما سعدت بزيارة أسوان التي أحبها جداً.

• هل تحبين تصنيف الممثل؟

- أرفض التصنيف تماما، لأنه ليس في مصلحة الممثل، دائما مع الذي يبحث عن الاختلاف، لست كوميديانة، لكنني حرصت على المشاركة في مسلسلات كوميدية، لأن النجاح أو التفوق يحتاج إلى المخاطرة، إذا اعتاد الجمهور أن يشاهدني في أدوار تراجيدية فقط سيعتاد على ذلك، لكن إذا شاهدني في كل عمل بشكل مختلف بالتأكيد ستحدث له مفاجاة.

• هل ما زلت تمارسين عملك كطبيبة أسنان؟

- نعم، أحرص على ممارسة عملي في أحد المستشفيات الحكومية، والمواظبة على ممارسة المهنة باستمرار.

• لماذا اخترت كلية طب الأسنان؟

- لأنها كانت رغبتي منذ البداية، بمشاركة رأي أسرتي، لكن في النهاية كان قراري، اعتبرت التمثيل الامر الذي يفرحني، لذلك اخترت هذه المعادلة.

• لماذا لم تدرسي التمثيل بدلاً من الطب؟

- لأنني أكره الروتين، اعتدت ممارسة أكثر من عمل في الوقت نفسه، فإذا كنت درست التمثيل فقط كنت سأتعب كثيراً.

• كيف توفقين بين هوايتك كممثلة ومهنتك كطبيبة؟

- مثلما اعتدت الذهاب للدراسة وفي الوقت نفسه أذهب للتمثيل، لا أنكر أحيانا أن جانبا يطغى على الآخر، لكنني أحرص على التوازن بين عملي كممثلة وعملي كطبيبة.

• ما المواقف التي حدثت لك من جانب الجمهور؟

- أحيانا أجد اشخاصا يأتون للكشف في المستشفى لالتقاط صورة معي.

• لماذا لا تظهرين في جلسات التصوير؟

- لأنني لا أحبها، لست ماهرة فيها.

• هل ما زال تواجدك ضعيفا في (التواصل الاجتماعي)؟

- لست ماهرة في التعامل مع وسائل (التواصل الاجتماعي)، لدي مشكلات كثيرة معها، بسبب الصفحات المزيفة الموجودة باسمي، بصراحة لم أعد اهتم وهذا خطأ، فصفحتي الشخصية عدد متابعيها أقل من متابعي الصفحات المزيفة باسمي، لأن الجمهور يعتقد أنها صحيحة.

• كيف تتعاملين مع هذا الأمر؟

- الـ(سوشيال ميديا) قوة لا يستهان بها وتزداد أهميتها مع الوقت، لكن ماذا سأفعل، خصوصا أن الموضوع غير مقنن وصعب جداً.

• كيف تتعاملين مع وسائل التكنولوجيا الاخرى؟

- مضطرة لمواكبة العصر الحالي، رغم أنني لا أحب التكنولوجيا حتى الهواتف النقالة، أحب الورقة والقلم، كما أحب الهدوء والجلوس في المنزل.

ديانا كرازون: أفعل ما يرضيني مهما كانت قيمته للآخرين

شاركت النجمة الأردنية ديانا كرازون، مجموعة من الصور فى إطلالة جديدة لها من أحد الأماكن الأثرية، وغردت عبر حسابها الرسمي قائلة: "أحاول بشكل مستمر بأن أفعل كُلّ شىء يشعرني بشعور جيد تجاه نفسي مهما بدت قيمته للآخرين، أنا من الأشخاص الذين يؤمنون بأن خارطة طريقهم للحياة هى أن تشعر بشعور جيد تجاه نفسك بعد كل شىء بسيط تفعله".

وفي وقت سابق، شاركت النجمة الأردنية ديانا كرازون، في مناسبة الاحتفال بالذكرى الـ74 لعيد الاستقلال فى الأردن، حيث نشرت المطربة ديانا كرزون صورها على حسابها الرسمي، وهى ترتدى ملابس عسكرية وفي يدها العلم الأردني للتعبير عن سعادتها بذكرى عيد الاستقلال، وعلقت قائلة: "ونعشق ترابك سهلك والوادى بحرك والصحرا شمالك وجنوب".

وكانت قد انضمت المطربة الأردنية ديانا كرزون، إلى الحملة التى أطلقتها وزارة الثقافة الأردنية "عَلَمُنا عَالٍ"، التي تهدف إلى رفع الأعلام الأردنية فوق كل البيوت والمبانى، احتفاءً بالذكرى الرابعة والسبعين لاستقلال المملكة الأردنية الهاشمية.

وكتبت ديانا: "لنرفع العلم الأردنى على كل البيوت وفى كل مكان احتفاءً بالذكرى الرابعة والسبعين لاستقلال المملكة الأردنية الهاشمية، التى يحييها الأردنيون فى الخامس والعشرين من مايو، بكل معانى الفخر والاعتزاز، تطلق وزارة الثقافة الحملة الوطنية لتعزيز قيم العلم الاردنى (عَلَمُنا عَالٍ)".وأضافت ديانا: "انسجامًا مع رسالة وزارة الثقافة فى ترسيخ قيم الولاء والانتماء، وتعزيز الهوية الوطنية الأردنية، تهدف الحملة الى رفع الروح المعنوية لدى المواطنين وتعزيز مفاهيم الولاء والانتماء والتكاتف فى ظل الظروف التى يمر بها الأردن والعالم أجمع، والتعريف بمكونات العلم الاردنى ورمزيته، والاحتفال بالذكرى 74 لعيد الاستقلال، الدعوة موجهة لجميع المؤسسات والوزارات والدوائر الحكومية والأحزاب والهيئات الثقافية والشبابية ومؤسسات القطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدنى والأفراد، ليكونوا شركاء لنا فى هذه الاحتفالية ولنرفع جميعا علم الاردن عاليا".

هيفاء وهبي توجه رسالة إلى الباحثين وراء الشهرة

شاركت الفنانة اللبنانية هيفا وهبي صورة جديدة لها من أحدث جلسة تصوير خضعت لها ،

إذ غطت وجهها بشعرها وبدا من ملامحها عيناها فقط، واختارت أن توجه من خلالها رسالة إلى الباحثين عن الشهرة ولفت الانتباه وعلقت عليها :

"لنحصل على لحظة صمت، لجميع الذين يموتون من أجل لفت الانتباه". وأضافت :"صباح الخير للناس الغير".

ثم ما لبثت أن نشرت هيفا أيضاً صورتين واحدة أظهرتها بفستان أزرق طويل الكمين والثانية كشفت فيها عن وجهها وأشادت الممثلة السورية شكران مرتجى بـ هيفا فعلقت بـ إيموجي وجهين بعيني قلبين".

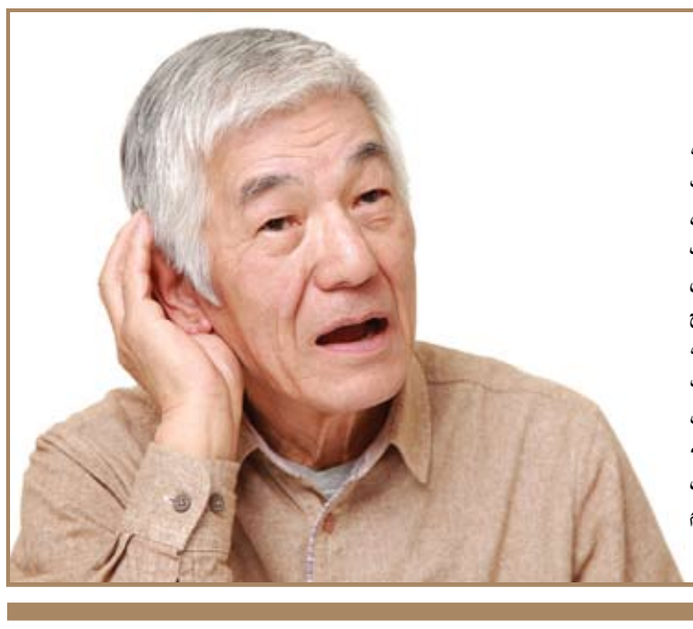
وأشاد متابعوها بجمال عينيها الساحرتين وبالماكياج الذي اعتمدته والذي أبرز بالفعل جمالهما.

يشار إلى أن هيفاء ردت مؤخراً على إدعاء مدير أعمالها السابق الملحن المصري محمد وزيري زواجهما، وقراره إتخاذ المنحى القانوني لإثبات هذا الزواج،

نافية الأمر بشكل قاطع إذ كتبت عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الإجتماعي :"ادعاء اثبات زواج المدعى عليه م.و هو كلام عار عن الصحة وساتخذ بعد انتهاء الاجازة القضائية، الإجراءات القانونية ضد من قام بهذا التشهير وسوف ننتظر نتيجة التحقيق وما اسفر عنه حكم القضاء في ذلك شكرا"!

منوعات الفجر

علاج التهاب الأذن الوسطى عند الكبار



علاج التهاب الأذن الوسطى عند الكبار، يتطلب المتابعة للتخلص من الألم المزعج الذي يسببه هذا الالتهاب.
تعرّفوا في الآتي إلى طرق علاج التهاب الأذن الوسطى عند الكبار بالتفصيل:

ما هو علاج التهاب الأذن؟
الهدف الأول هو تهدئة الألم. تُستخدم العلاجات المضادّة للألم (المسكنات) مع الباراسيتامول المرتبط أو غير المرتبط بالكوداين، وكذلك الأمر مضادات الالتهابات مثل الإيبوبروفين.
وسبب التهاب الأذن الوسطى هو إما بكتيريّ أو فيروسي. وبناءً عليه، فإنَّ العلاج بالمضادات الحيوية قد لا يكون ضروريًّا دائمًا. والطبيب هو الذي يقرر وصف المضادات الحيوية أو لا، بناءً على العلامات السريرية وفحص طبلة الأذن.

المضادات الحيوية الموصوفة في إطار علاج التهاب الأذن الوسطى، هي الأموكسيسيلين ومزيج حمض الأموكسيسيلين- كلافولانيك والسيفالوسبورين. لكنّ عددًا كبيرًا من التهابات الأذن الوسطى يُشفى من دون استخدام المضادات الحيوية. وفي حال استمرت العلامات السريرية إلى أكثر من يومين إلى ثلاثة أيام من العلاج، يُستحسن عندئذ استشارة الطبيب .في بعض الحالات، وعلى الرغم من أنّ العلاج يسير بشكل جيد، إلا أنّ العلامات تستمر وتبقى طبلة الأذن منتفخة، هنا قد يمارس طبيب الأنف والأذن والحنجرة عملية "البزل": حيث يقوم بعمل فتحة صغيرة في طبلة الأذن، لكي يتدفق منها السائل القيحي، الأمر الذي يخفف الألم عن المريض ويسمح بالوقت ذاته بأخذ عينة لتحديد نوع الجرثومة. وفي حال وجود ثقب في طبلة الأذن يُمنع بتاتًا استخدام قطرات الأذن. ولهذا السبب يجب عدم استخدام قطرات الأذن من دون استشارة الطبيب.

قرأت لك

الكمثرى

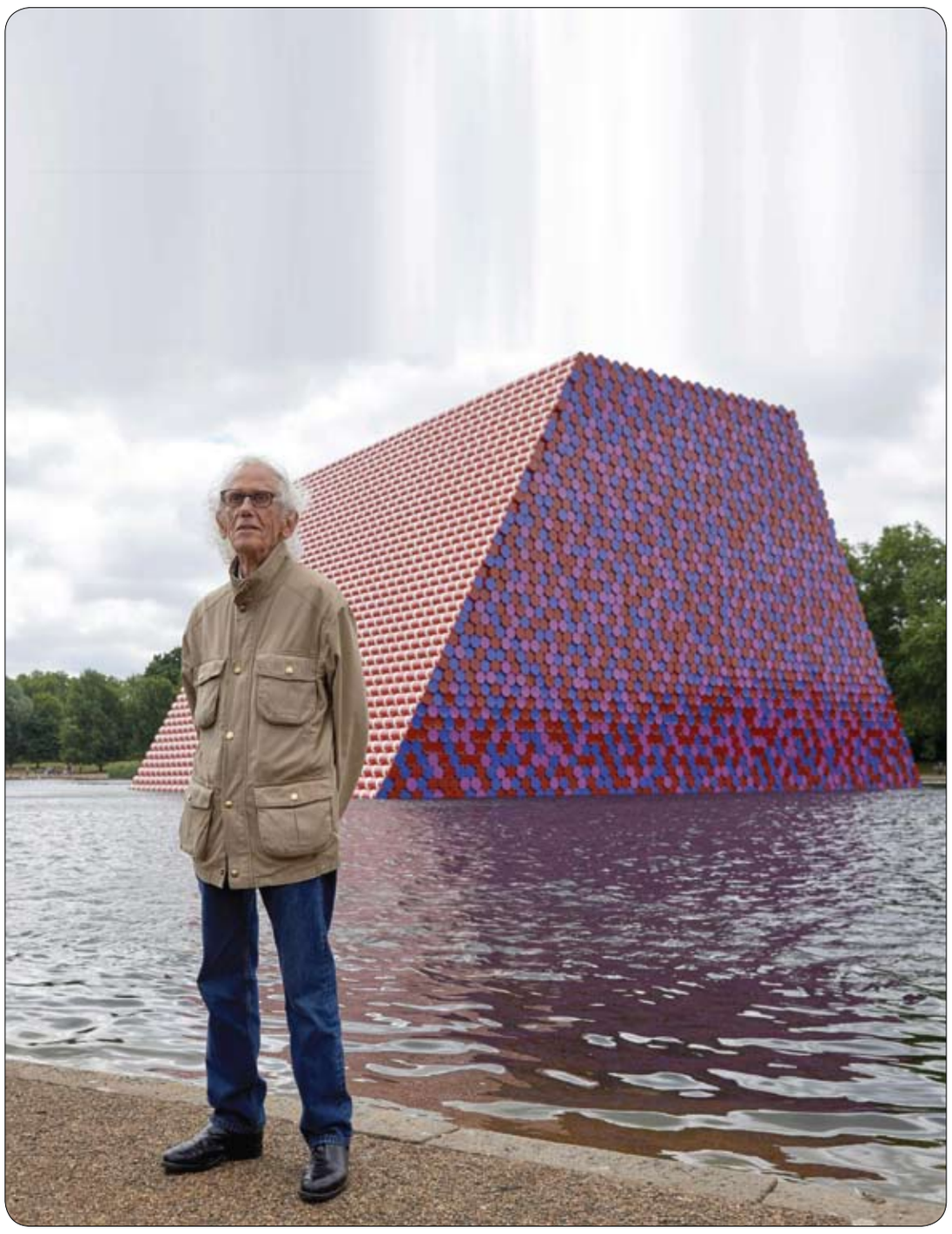
أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن.
وأجرى علماء من جامعة بورجوني الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 – 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن.
وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من احدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطروها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع افراد المجموعة الاخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية.
وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جداً عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب افراد المجموعة الاولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

• من صاحب أول هرم مدرج
هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟
مملكة الساسان هى ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

• ما هي الطاقة الخضراء
يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التى تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنزين ويملأ به خزانات الوقود وايضاً الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ احواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هى الطاقة الخضراء



الفنان البلغاري كريستو فلاديميروف جافاشيف ، المعروف باسم «كريستو»، والذي توفي أمس الأول بنيويورك في صورة وهو يكشف النقاب عن عمله الفني «ذا ماستابا» على بحيرة سربنتين في هايد بارك في لندن. ا ف ب

كيف تعتني بطفلك في شهره الأول؟

يمثل الشهر الأول أهمية كبيرة في حياة الأم؛ فهي في بداية مرحلة التأقلم؛ أي كيف تتبع الطريقة المثلى لتؤقلم طفلها على نظام ثابت وطريقة مريحة في النظافة والرضاعة والنوم واللعب؛ حتى تستطيع مزاولة نشاطها واهتماماتها اليومية، في الوقت نفسه الذي تراعي فيه الظروف الفسيولوجية للطفل، الدكتور إبراهيم شكري استشاري الأطفال يضع الخطوات ويشرحها بشكل مبسط.

كيفية التعامل مع مولودك

اهتمي بالرضاعة الطبيعية التي تتم بعد الساعة الأولى بعد الولادة، وبشكل مكثف في الأيام الثلاث الأولى؛ فيحظى الطفل بالمناعة الطبيعية التي يحارب بها كل الأمراض والجراثيم التي يتعرض لها جسمه في حياته، مكونات الحليب في الأسبوع الأول تختلف عنها في الأسبوع الثاني والثالث. قومي بتنظيم مواعيد نوم طفلك من 12-16 ساعة، تكون متقلبة ما بين الليل والنهار؛ وذلك يتم بجعل أوقات الحمام في الفترة المسائية، مع استعمال الشامبو الخاص بالطفل لتهدئته وإضاءة خافتة في غرفة نومه. أخضعي طفلك للقاحات بحسب توصيات الطبيب؛ إذ عليك حقن الطفل بفيتامين "ك" لمنع مشاكل النزيف، وإعطائه مضاداً حيوياً على شكل مرهم للعيون بعد ولادته حتى يقيه الإصابة بعدوى العيون، التي قد تؤدي إلى العمى في حال عدم معالجتها. أخذ عينة دم صغيرة من الطفل للكشف عن العديد من الأمراض، التي قد يكون الطفل مصاباً بها، مع إجراء فحص السمع، والالتزام بتغيير حفاضة الطفل كل ساعتين وبشكل مستمر من 8-10 مرات في اليوم الواحد، قبل الرضاعة، أو بعدها هو الوقت المناسب لتجنب الالتهابات.
عليك بالأخذ بتدابير النظافة والرعاية الموصى بها، وإلباس الطفل ملابس تتناسب ودرجة حرارة الغرفة، مع الحرص على تغيير وضعية الطفل بشكل مستمر؛ تجنباً لتطور الرأس بشكل مسطح، ولا تنسيْ تعريض الطفل لأشعة الشمس لنمو عظامه بشكل صحي سليم؛ فهي المصدر الرئيسي لفيتامين "د" والكالسيوم، مع الابتعاد عن شمس الظهيرة. لا تقلقي من ملاحظة تضخم الأعضاء التناسلية لطفلك وزيادة حجم الثدي للذكور والإناث؛ بسبب تغير الهرمون في الجسم، وقد يلاحظ وجود بقع داكنة في أرداف الطفل أو طفح جلدي على جسده، أو نزول بعض الإفرازات البيضاء من مهبل الأنثى، ستختفي من تلقاء ذاتها بمرور الوقت. انتبهي لبكاء طفلك؛ فهو وسيلته للتعبير عن احتياجاته واعرفي السبب، وإذا استمر لأكثر من 3 ساعات لأكثر من 3 أيام في الأسبوع فهناك احتمالية إصابته بآلام في الأذن أو مصاب بالبرد أو الرشح، وللمغص قومي بثني ساقيه مع الوركين والركبتين بلطف أو شغلي له موسيقى. احرصي على التواصل العاطفي بينك وبين طفلك وبناء علاقات إيجابية معه؛ حيث إن ملامسة الطفل يمده بالشعور بالحب والراحة، كما أن حمله جيداً، وأرجحته قليلاً بلطف وتدليك جسده يعد وسيلة لتأسيس رابطة عاطفية بينك وبين الطفل. ولا مانع من جلب بعض الألعاب المصنوعة من القماش التي تعلق على السرير، أو اللعب مع الطفل، ويكون ذلك بإظهار الأجسام الملونة التي تثير اهتمامه كالهواتف المحمولة أو الكتب المصورة، ولا تقللي من شأن الحديث معه ليحفظ صوتك ويتعرف عليه. أبعدي طفلك عن الأطفال الآخرين، وتجنبي أن يقتربوا منه كثيراً، أو أن يعطسوا في وجهه فينقلون الجراثيم والعدوى، أو قد يمسكونه بشكل خاطئ فيسببون له ألماً في يديه أو رجليه وهو صغير.
لا تغفلي تعقيم جميع أعراض طفلك لمنع وصول الجراثيم، وتأكدي من درجة حرارة اللبن الذي تقدمينه للطفل بوضع القليل منه على يدك قبل تقديمه.

مساحة للتلوين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولى لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولى يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هى اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر شولز هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكى تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود فى الوقت الحاضر اخترعه الصحفى المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك فى الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضى عام 1889 م فى لبنان وتوفى عام 1957 م .

قصة الكلب الضخم

انتقلت احدى العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائله كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رأته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائله فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه.. ذهابا وأيابا في البيت كأنه اشتم شيئا ما وكان بادي القلق فهدأ رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس شرا وفجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم يتنظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكمم فمها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحته غرفة الحديقة الخالية تقديرا له.