منوعات
الفجر

الأحد 18 أغسطس 2019 م - العـدد 12708
Sunday 18 August 2019 - Issue No 12708

ص 22

المؤازرة الإماراتية توزع العيدية على أطفال مستشفى توام

ص 27

مجدي كامل:
لدي حرص على اختيار أدواري بشكل جيد

حارقات الدهون.. هل هي أسلوب آمن لفقدان الوزن؟ ص 23

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

طرق بسيطة لخفض القلق والتوتر

القلق هو طريقة الجسم في الاستجابة للتوتر والضغوط، أو يمكنك القول إنها طريقة الجسم في التعبير عن الإحساس بخطر معين. يحدث ذلك بطريقة تلقائية ليقوم الجسم بالتركيز أكثر على معالجة الأمر. لكن أعراض ذلك القلق غير صحية، فهي تتضمن تزايد ضربات القلب، وتوقّع الأسوأ، والإحساس بالانزعاج، ثم الاكتئاب، إلى جانب المبالغة في طريقة التعامل مع الأمور. إليك طرق بسيطة لتخفيف نوبات القلق والتوتر:

× توجد أدلة على أن ممارسة اليوغا من أفضل طرق خفض التوتر والقلق.

×الحصول على 7 ساعات من النوم يومياً من عوامل التوازن النفسي وخفض القلق.

×تجنّب مشروبات الكافيين، مثل الكولا والصودا والشاي والقهوة، وكذلك تناول القليل من الشوكولا لأنها تحتوي على نسبة من الكافيين، والأفضل أن تكون شوكولا داكنة.

×امتنع عن التدخين لأن النيكوتين مثير قوي لنوبات القلق.

هكذا تستفيد من أبواب الغرف في التخزين

يمثل توفير مساحات كافية للتخزين في المنزل، أحد أهم التحديات التي تواجهها الكثير من ربات المنزل، وخاصة في المنازل الصغيرة والحجرات الضيقة.

وللحصول على مساحات تخزين إضافية، فقد أورد موقع وان غود ثينغ الإلكتروني بعض النصائح للإفادة من الأبواب في تخزين الأشياء الصغيرة، على النحو التالي:

1 - خطافات لتعليق الحقائب

يمكن استخدام علاّقات بخطافات على الأبواب لتعليق العديد من الأشياء مثل حقائب اليد

2 - علاّقات الحمّام

يمكن استخدام هذه العلاّقات التي تحتوي على مقصورات خاصة لتخزين منتجات التنظيف ومعجون الأسنان.

3 - مساحات تخزين على باب المطبخ

يمكنك تعليق مقصورات خاصة على باب المطبخ لتخزين الكثير من الأشياء مثل التوابل والبهارات والوجبات الخفيفة وغيرها من الأشياء.

4 - حاملات لأدوات التصليح

يمكن تثبيت حاملات لأدوات التصليح على باب الكراج أو المخزن، فهذا سيجعل الوصول إليها سهلاً عند اللزوم.

5 - جيوب للأقلام والقرطاسية

يمثل باب غرفة الأطفال، مكاناً مثالياً لتثبيت جيوب بلاستيكية شفافة لتخزين الأقلام والقرطاسية والأوراق والدفاتر.

نصائح مفيدة لتنظيف البشرة الجافة

أشارت مجلة جود هيلث إلى أن البشرة تفقد نضارتها عند الغسل، وهو الأمر الذي يصعب استعادته بواسطة الكريمات مرة أخرى، ولذلك نصحت المجلة المعنية بشؤون الصحة والموضة باستعمال الماء والصابون باعتدال.

ويرتبط عدد مرات غسل البشرة يومياً بنوع البشرة وطبيعية الأنشطة البدنية، التي يقوم بها المرء، وغالباً ما يمكن تنظيف البشرة الدهنية بالماء والصابون بصورة مثالية، أما البشرة الجافة فمن الأفضل استعمال الماء بدرجة أقل.

وعند الاستحمام يكفي تنظيف المناطق كثيفة الرائحة، مثل الإبطين ومنطقة الأعضاء التناسلية، بصابون معتدل، أما أجزاء الجسم الأخرى فيمكن تنظيفها بماء فاتر، وأضافت مجلة غود هيلث أن الغسل المتكرر للبشرة الجافة بالماء يتسبّب في تلف الطبقة الطبيعية الواقية ويجعل البشرة متشققة، كما أن الصابون يعمل على زيادة هذا التأثير الضار.

من قالت خبيرة التجميل الألمانية بيرجيت هوبر إن العناية اليومية بالبشرة ينبغي أن تشمل الرقبة وفتحة الصدر الديكولتيه لأن البشرة في هذه المناطق تكون نحيفة ورقيقة جدا، ومن ثم تكون أكثر عُرضة للتجاعيد والترهلات.

أناقة وحاجة الرجل من كل الأعمار.. ماذا تلزمها؟

غريب حال الرجل حين يجلس في مقعد الحافلة ويشرع بتعديل وضعه لتستقر حافظة النقود في جيبه الخلفي، والهاتف المحمول في جيبه الأمامي وعلبة المناديل الورقية في جيبه الجانبي، ومحفظة نظاراته في جيب سترته وغيرها. أين الأناقة إذاً؟

حتى اليوم يعتقد كثيرون أنّ حقيبة الكتف أو اليد، ضرورة نسائية فحسب، ولا يحتاجها الرجل لأنّه يملك جيوبا في سرواله وقميصه وسترته. وهذا لا يقتصر على الرجل في العالم العربي، بل هو شعور ينتابه في أغلب بلدان العالم. ولكن، في عصر العولمة كثرت حاجات الرجل، وتغيرت مقاييس أناقته. فبدأت تظهر حقائب مكملة للأناقة وتستجيب لحاجات الرجل العصري. وكشف تقرير نشر في موقع "سي أن أن موني" أنّ مبيعات الحقائب الرجالية في عام 2015 في عموم الولايات المتحدة جاوزت قيمتها مليار دولار، وهذا يعني حتما أن الحقيبة باتت جزءاً من مظهر وحاجات الرجل قبل أن يغادر مسكنه.

والحاجات التي يجب أن يصحبها معه تشمل: محفظة النقود، محفظة للكارتات التي تتكاثر كل يوم، هاتف محمول، وكابل الشحن الخاص به، تابلت أو لابتوب محمول مع شاحنه، سلسلة مفاتيح تتكاثر وتكبر مع مستوى نجاح الرجل وتشعّب أعماله. مفاتيح السيارة التي باتت منفصلة في محفظة لوحدها، حافظة أو حافظتان للنظارات حسب حاجته وأناقته، علاوة على علبة مناديل ورقية، والبعض يصحب علبة مناديل رطبة.

كل هذه الأشياء ليست قليلة لدى مقارنتها بما تحتاجه المرأة. الرجل العصري إذاً بات أكثر حاجة إلى حقيبة يحملها معه لاسيما أنّ الملابس الرجالية العصرية ملتصقة بالجسم وجيوبها لا تعدو أن تكون مكملات أناقة عديمة الجدوى.

لكن مطلع القرن العشرين شهد إقبالا رجاليا منقطع النظير على الحقيبة المحمولة بقبضة اليد، بما يعرف بالإنكليزية" بريف كيس" وهي التي تعرف في بعض البلدان العربية بحقيبة المحامين. ثم تراجعت الموضة بقيام الحرب العالمية الثانية، واختفت منذ خمسينات القرن العشرين. اليوم، تعرض مواقع ومجلات الأزياء الشهيرة أنواعاً مختلفة من الحقائب الرجالية منها معلقة على الكتف وبعضها محمولة بالقبضة وتشمل:

×حقيبة الكاميرا الرجالية النسائية، وتمتاز بأنّها صلبة الجوانب نسبيا وتصنع من الأنسجة البتروكيماوية، وتعرضها محلات الأزياء الشهيرة بأسعار تتراوح بين 40 إلى 150 دولار للنوعيات غير الجلدية.

×حقيبة "توته"، أغلبها عشوائية الشكل كبيرة الحجم نسبياً ويفضلها الرياضيون، ولكنها لا تنم عن أناقة مجردة، بل ترتبط بالمظهر الرياضي للشاب. البعض يعدها منفصلة عن الحقيبة اليومية، والبعض الآخر يعدها حقيبة كاملة. تعرضها الماركات الشهيرة من نسيج البتروكيماويات، بأسعار تتراوح بين 12 إلى 100 دولار.

×حقيبة "توتة" الصغيرة تمثل النوع الآخر من العشوائيات، وهي مشابهة غالبا للموديلات النسائية، ويفضلها النحفاء من الشباب، ولا يقبل عليها الرجال الذين فاقت أعمارهم العقد الرابع.

×حقيبة المسنجر "ساعي البريد" الشهيرة التي راجت بعد فيلم "ساعي البريد" من بطولة كيفن كوستنر. صغيرة نسبية ورشيقة، وتكون غالباً مصنوعة من الجلد الحقيقي وبلونه الطبيعي المدبوغ، رغم أنّ حملات أصدقاء البيئة بدأت تقهر هذا التوجه، لكنّ حقيبة المسنجر بقيت تتصدر المبيعات كما يشير تقرير نشر على موقع "الترنتيف ديلي"، وتصاغر حجمها حتى باتت تدعى" مورس" تصغيرا لكملة برس الإنكليزية العامة لوصف الحقيبة.

×حقيبة الظهر "روكساك" بتنويعاتها الكبيرة والصغيرة والمصنوعة من الأنسجة البلاستيكية، راجت مطلع الألفية الثالثة بشكل كبير، ثم تراجعت أمام مد الحقائب الكتفية الصغيرة والكبيرة.

×الحقائب القماشية البسيطة، بتشكيلاتها النسيجية والمنمنمة والقماشية البسيطة ساذجة المظهر. وتجد لها رواجاً في الغالب لدى أصدقاء البيئة، ويفضلها المراهقون قبل بلوغهم العشرين من العمر.

تصرفات للأزواج تزعج الزوجات

تحدثت مجموعة من النساء عبر أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أبرز التصرفات المزعجة لأزواجهن.

وبدأت المناقشة من قبل امرأة بريطانية على موقع "مومز نيت" لتشتكي من تصرفات زوجها، واعترفت أنها تشعر بغضب شديد، عندما يقوم بعصر معجون الأسنان من المنتصف.

وسألت باقي مستخدمات الموقع، عن التصرفات التي تثير غضبهن من أزواجهن، فحصلت على العديد من الردود. حيث عبرت النساء عن استيائهن من العديد من التصرفات التي يقوم بها أزواجهن.

وقالت إحدى المستخدمات إنها تشعر بغضب شديد، ولا تستطيع تحمل زوجها وهو يقوم بتنظيف أسنانه، ويتجول في أرجاء المنزل.

وكتبت المستخدمة يقع حمّامه في الطابق السفلي، وعندما ينظف أسنانه، يتجول في أرجاء الصالة، والمطبخ، وغرفة المعيشة، وكل ما أستطيع أن أشمه هو رائحة النعناع الرهيبة. أنا أكره رائحة النعناع.

واشتكت سيدة أخرى بأن زوجها اعتاد على عمل أشكال من أظافره بعد قصها، وهي عادة مثيرة للاشمئزاز، وحتى ابنه الصغير نبهه إلى هذه العادة السيئة.

وعبرت مستخدمة عن استيائها من زوجها، لأنه اعتاد على استعجالها لتحتسي مشروباتها الساخنة بشكل سريع، بينما قالت سيدة أخرى إن زوجها مهووس بالترتيب، ويقوم بإعادة الأشياء والأدوات إلى مكانها، على الرغم من أنها لا تزال تستخدمها.

جوارب ثورية بدل الأحذية

تعاني الكثير من النساء من الجروح المؤلمة في القدمين بعد ارتداء الأحذية الضيقة، لكن مصممتين مبدعتين أوجدتا الحل لهذه المشكلة.

وأطلقت المصممتان مونيكا تروجانوسكا وجويل بيجملر الجوارب التي تحمل اسم أفترسوكس، التي يمكن ارتداؤها بعد ليلة قاسية خارج المنزل، وهي تغني عن الأحذية، وتوفر راحة كبيرة للقدمين. الجوارب مصنوعة من نايلون ذو جودة عالية، مع نعل من مادة البولي فينيل كلورايد، وتتوفر بالألوان الأسود والفضي والذهبي، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

ما هي قنابل الاستحمام ؟

على عكس اسمها المرعب، تعتبر قنابل الاستحمام وسيلة رائعة لعلاج البشرة والجسم، وهي عبارة عن مخلوطات صلبة على شكل كرات تتألف من عدة مكونات. وتتفتت مكونات هذه الكرات لدى تعرضها لرطوبة المياه، لتنشر ألواناً مبهجة وروائح عطرة متنوعة في الحمام، تضفي أجواء ساحرة بألوانها وأبخرتها.

وتتميز قنابل الاستحمام، باحتوائها على الزيوت العضوية والأملاح الصحية التي تفيد في ترطيب البشرة وتعزيز نضارتها. وأوردت صحيفة تايمز أوف إنديا طريقة صنع "قنابل الاستحمام"، على النحو التالي:

امزجي بعض صودا الخبز والملح وحمض الستريك، ونشاء الذرة في وعاء، وأضيفي إليه جوز الهند أو زيت الزيتون، إضافة إلى مستخلص الفانيليا أو البرتقال. يمكنك أيضاً إضافة زيت أساسي من اختيارك.

اخلطي المكونات السابقة جيداً وضعيها في قالب كروي واتركيها لمدة 24 ساعة حتى تجف. في اليوم التالي، قومي بإزالة القوالب عن الكرات واحتفظي بها في حاوية بلاستيكية محكمة الإغلاق، لاستخدامها عند الحاجة.

مرض مزمن يهدد النساء بالإملاص «وفاة الجنين»

حذر باحثون من أن النساء المصابات بداء السكري من النوع الثاني يواجهن مخاطر أكبر للمعاناة من الإملاص "وفاة الجنين في الرحم" بنحو خمسة أضعاف. وتتبع خبراء من جامعة غلاسكو 5392 رضيعا ولدوا لـ3847 أمًا مصابة بداء السكري في اسكتلندا بين أبريل 1998 ويونيو 2016.

ووجد الباحثون أن الأمهات المصابات بداء السكري من النوع الأول، وهو مرض مناعي ذو صلة بالوراثة، يواجهن خطر الإملاص بنحو ثلاثة أضعاف، أما النوع الثاني من داء السكري، المرتبط إلى حد كبير بالسمنة وأسلوب الحياة، فزاد الخطر لديهن بمعدل 4.7 ضعفا مقارنة بالنساء غير المصابات بالسكري. وقال الباحثون إن ارتفاع مستويات السكر في الدم والسمنة، هي "عوامل الخطر الرئيسة القابلة للتعديل" للحد من الإملاص.

وقال شارون ماكين، الذي أجرى الدراسة المنشورة في مجلة Diabetologia: «من الضروري أن نجد، بوصفنا متخصصين في الرعاية الصحية، طرقا أفضل لدعم النساء، خلال سنوات الخصوبة، لتحسين الوزن وسكر الدم، حتى عند الدخول في الحمل، ليكن أكثر استعدادا وتقل المخاطر لديهن».

محاذير النظام الغذائي لطفل التوحد

تخفيف أعراض اضطراب التوحد عن طريق التغذية من الطرق العملية، والتي يلعب فيها الأبوان دوراً هاماً. وقد وجد الباحثون أن بعض المصادر الغذائية تزيد من شدة الأعراض، بينما يساعد اللجوء إلى بدائل لها على تخفيف مظاهر المشكلة. ويعتبر القمح والحليب من الأطعمة التي ينبغي استبعادها تماماً من تغذية الطفل المصاب بالتوحد.

بدائل الحليب. على الأبوين البحث عن بديل يحبه الطفل للحليب، ويعتبر ذلك من التحديات. من المنتجات البديلة: حليب الأرز، وحليب اللوز، وحليب الصويا. ويرجع سبب عدم ملائمة الحليب الحيواني احتوائه على بروتين "الكازين"، لذلك تنبغي مراجعة مكونات الحليب النباتي البديل لأن بعض المنتجات تحتوي على "الكازين" كعنصر يزيد لزوجة الحليب.

الخبز. لا ينبغي لطفل التوحد تناول خبز القمح لأنه يحتوي على الغلوتين. من البدائل العملية أن يتم عمل الخبز في البيت بالاعتماد على دقيق خالٍ من الغلوتين مثل دقيق الجاودار (الراي) أو الكينوا أو الحنطة السوداء (باكويت).

بدائل الجبن. توجد بدائل للأجبان مصنوعة من حليب الصويا تتميز بنفس السمك والملمس الذي تشتهر به أجبان الحليب البقري.

اللحوم المصنّعة. تتضمن عملية تصنيع منتجات اللحوم مثل السجق والبرغر واللانشون إضافة القمح إليها، ويعني ذلك أنها ليست خالية من الغلوتين حتى وإن كانت نسبته فيها قليلة. لذلك ينبغي تجنّب اللحوم المصنعة بما في ذلك قطع الدجاج المقلية في دقيق مثل "تشيكن ناجت».

الفواكه والخضروات. من أفضل الأطعمة لطفل التوحد الفواكه والخضروات الطازجة والمجمّدة التي لا تحتوي على منكهّات مضافة وخاصة نكهة الزبدة.

منوعات
الفجر
22

بحضور سالم بن ركاض

المؤازرة الإماراتية توزع العيدية على أطفال مستشفى توام

•• العين - الفجر

قامت جمعية المؤازرة الإماراتية لمصابي السرطان بتوزيع " عيدية " للأطفال المقيمين في مستشفى توام بمدينة العين وتهنئتهم بعيد الأضحى المبارك تحت مبادرة " عيدنا في سعادتكم" بهدف إسعادهم وتقديم الدعم النفسي والمعنوي وهدية العيد لهم، حيث شملت الزيارة 48 طفلا في أقسام المستشفى بمشاركة شخصيات كرتونية محببة للأطفال إضافة إلى مجموعة من الفعاليات الترفيهية. وضم وفد الجمعية الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية والأعضاء سهيل نخيرة العفاري وخولة أحمد خليفة السويدي وسلامة مبارك المنصوري وفريال آل علي وعدوة حمد الهاجري وميثاء محمد الكعبي وعدد من المتطوعين . وقال الشيخ سالم بن ركاض إن الجمعية نظمت بالتعاون مع إدارة مستشفى توام يوماً ترفيهياً للأطفال المرضى وذلك بمناسبة عيد الأضحى المبارك لنقل فرحة الأعياد إليهم. مؤكداً ان هذه المبادرة هدفها تقديم العيدية للأطفال وألاّ يكون وجودهم في المستشفى عائقا لاكتمال فرحتهم بالعيد، مشيراً إلى أن مثل هذه الزيارات تعكس حرص الجمعية الكبير على التفاعل مع مختلف أفراد المجتمع وفي مختلف المناسبات.

تحت شعار عام التسامح

«قيظ في الفجيرة» يسدل الستار على فعاليات دورته الثالثة

استقطبت أكثر من 800 من الصغار والكبار على مدى 6 أسابيع

•• الفجيرة - الفجر

أسدل مهرجان قيّظ في الفجيرة الستار على فعالياته التي تجاوزت الـ 70 منشط تعليمي وثقافي وترفيهي استقطبت أكثر من 800 مستفيد من الصغار والكبار على مدى 6 أسابيع من الإثارة والمتعة والفائدة، وسط مجهودات وأعمال مكثفة من جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية التي نظمت دورته الثالثة تحت شعار "عام التسامح».

وتضمن حفل الختام الذي أقيم في مقر الجمعية بالفجيرة، ورشاً تعليمية تحت عنوان "تحدي القراءة"، وأخرى توعوية في الصحة والرياضة، بالإضافة إلى ألعاب سحرية متنوعة للأطفال، ورسم بالخيط وفن الرخام وصناعة العطور وتوزيع الهدايا، إلى جانب فقرات في الفولكلور الشعبي الإماراتي نظمها مجلس الطفل التابع للجمعية بالشراكة مع فريق سواعد زايد التطوعي، والقيادة العامة لشرطة الفجيرة "الشرطة المجتمعية"، ومؤسسة مواصلات الإمارات، ومركز الفجيرة للمغامرات ومركز شباب الفجيرة.

وأوضح سعادة خالد الظنحاني رئيس الجمعية أن جمعية الفجيرة الثقافية قدمت خلال المهرجان برنامجاً صيفياً متكاملاً للصغار والكبار معاً، ونظمت عدداً من الجلسات الحوارية المفتوحة تناولت موضوعات مجتمعية وثقافية تلامس واقع المجتمع والناس، مؤكداً دور الجمعية في صقل مهارات الأطفال والنشء واكتشاف إبداعاتهم ومواهبهم، وزرع قيم الولاء والانتماء للوطن وللقيادة الرشيدة في نفوسهم.

بدورها، أوضحت موزة حميد اليماحي، مديرة البرامج والأنشطة مديرة مجلس الطفل في الجمعية أن فعاليات العام الحالي تتيح للأطفال فرصة التعلم والفرح في آن واحد، حيث تتمثل الفعاليات في عوالم المهن والثقافة والمغامرات وألعاب المرح والإثارة، وذلك بهدف شغل أوقات فراغ الأطفال بما يعود عليهم بالنفع والفائدة، والذي من شأنه تنمية مهاراتهم واستثمار مواهبهم وإبداعاتهم في الإجازة الصيفية، مشيرةً أن الفعاليات شهدت إقبالاً كبيراً فاق التوقعات من الأهالي الذين توافدوا للمشاركة في أنشطته المختلفة.

علاقة الجينات بالأمراض وطرق التعرف على المجرمين وتاريخ الإنسان؟

مشروع كلمة للترجمة يصدر كتاب «الخلايا الجذعية» لجوناثان سلاك

•• أبوظبي - الفجر

أصدر مشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي، الترجمة العربية لكتاب "الخلايا الجذعية" لمؤلفه البروفيسور جوناثان سلاك المدير الأسبق لمعهد الخلايا الجذعية بجامعة مينيسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد نقله إلى اللغة العربية الكاتب والمترجم العماني حمد الغيثي.

يأتي كتاب "الخلايا الجذعية"، الصادر في أصله الإنجليزي عن مطبعة جامعة أكسفورد ضمن سلسلة "مقدمات موجزة" التي باعت أكثر من خمس ملايين نسخة حول العالم، ليسدّ شحّ المعلومات عن الخلايا الجذعية والتي تتناول وسائل الإعلام أخبار الاكتشافات العلمية المتعلقة بها، والعلاجات الجديدة القائمة عليها، بينما تقوم بعض العيادات والشركات الخاصة بتضليل العامة بتقديم علاجات زائفة لأمراض عديدة، حيث يقدّم الكتاب صورة واضحة عن تاريخ الخلايا الجذعية، وعن التحديات العلمية والسياسية والأخلاقية التي تواجه تطوير الأبحاث والعلاجات الجديدة القائمة على هذا الحقل.

نجح مؤلف الكتاب البروفسور جوناثان سلاك في جعل الكتاب مقدمة سهلة لموضوع معقّد، إذ يشرح للقارئ غير المتخصص ماهية الخلايا الجذعية، وفرّق ما بين أنواعها، وكيف يستخدمها العلماء في أبحاث الأمراض وفي أبحاث فهم نمو الحيوانات، ويشرح أيضاً العلاجات التي تقدمها الخلايا الجذعية اليوم، وما الذي يمكن استحداثه في المستقبل.

يقدمّ الكاتب تفريقاً مهماً ما بين علاجات الخلايا الجذعية الحقيقية والطموحة والزائفة، شارحاً الجانب العلمي للموضوع، ومعطياً تقييماً موضوعياً لعلاجات الخلايا الجذعية السريرية. وبعد الإنتهاء من القراءة سيتمكن القارئ من التفريق ما بين الحقيقة والخيال فيما يسمعه في وسائل الإعلام عن الخلايا الجذعية، وفي إعلانات المستشفيات والعلاجات الخاصة التي تعدُ بعلاج حاسم لأمراض خطيرة. ويوجّه الكاتب نقده الشديد إلى هذه الفئة قائلاً: "ولا غرو أن تسود التوقعات المتضخمة، ما دمنا نعيش في عالم يمكن فيه جني المال بإطلاق الوعود وخلب الألباب، وأي وعدٍ بعلاج جديد للأمراض الخطيرة والمزمنة، لابد وأن يجتذب آذاناً مصغية.»

قد يجد القارئ نفسه محاطاً بعدد كبير من المصطلحات العلمية غير المألوفة، لكن الكتاب يحتوي في آخره على معجم شارح للمصطلحات العلمية والتقنية الواردة فيه، ويجعل ذلك من مادة الكتاب أكثر سلاسة وأسهل للاستيعاب. كما يجمع الكتاب بين الحقائق والتحليل والتقييم، ويقدّم أفكاراً جديدة بحماس كبير حيث يعرض الأمر بتحدياته وحلوله، مما يضفي على الكتاب طابعاً مثيراً.

مؤلف الكتاب جوناثان سلاك هو أستاذ متقاعد في جامعة مينيسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث شغل فيها رئيس كرسي تُلوتش للخلايا الجذعية، ومدير معهد الخلايا الجذعية. تركّزت أبحاثه على دراسة آليات تجديد الأعضاء المفقودة، والطرق التي يمكن بها حثّ نسيج معيّن للتحوّل إلى نسيج آخر. أنتج المؤلف أكثر من 180 بحث علمي محكّم، وكتب عدة كتب منها "من البويضة إلى الجنين"، و"الخلايا الجذعية"، و"الجين».

أمّا المترجم حمد سنان الغيثي، فهو متخصص في الأحياء الجزيئية ويعمل في جامعة ميونخ بألمانيا، ومترجم حائز على جائزة السلطان قابوس للثقافة والفنون والآداب، وحائز على وسام الاستحقاق من سلطان عُمان. مهتم بفكرتيْ التطور وتاريخ الأفكار، ويسعى لتعزيز الحداثة والتفكير العلمي في الثقافة العربية. صدر له أيضاً: ترجمة إنسان النياندرتال، في البحث عن الجينومات الضائعة، لسفانته بيبو، وترجمة أشكال لا نهائية غاية في الجمال، لشون كارول "مشروع كلمة"، حوارات الحارة: حوارات إلكترونية في الثقافة العمانية.

يتفق خبراء التغذية على أن اتباع نظام صحي وتخفيض عدد السعرات الحرارية وممارسة الرياضة، هو الأساس في إنقاص الوزن.لكن اتباع هذا النظام ليس سهلا بالنسبة للبعض، وقد يعاني آخرون من توقف عملية فقدان الوزن فيضطرون لتناول ما يعرف بـ(حارقات الدهون).

توصف بأنها مكملات غذائية ترفع عملية الأيض

حارقات الدهون.. هل هي أسلوب آمن لفقدان الوزن؟

وتوصف حارقات الدهون بأنها مكملات غذائية ترفع عملية الأيض وتخفض مستويات امتصاص الدهون، وتساعد الجسم على حرق معدل دهون أكبر من خلال استخدامها وقودا للجسم.

كيف تعمل حارقات الدهون؟

بعض العناصر الرئيسية المستخدمة في حارقات الدهون مصممة لتنشيط رد الفعل الهرموني في الجسم، ليبدأ بتكسير الدهون وتحويلها إلى مصدر للطاقة.

والعنصر الأساسي في معظم حارقات الدهون هو الكافيين الذي يساعد على إنقاص الوزن من خلال رفع عملية الأيض وتحويل الدهون لمصدر طاقة، كما تمنح بعض حارقات الدهون الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة لوقت أطول من المعتاد.

لكن كن على علم أن حارقات الدهون لن تؤدي إلى فقدان الدهون إذا كانت حميتك الغذائية غير منضبطة، لذلك عليك الالتزام بحمية غذائية تتضمن سعرات حرارية أقل من المعتاد.

ما أنواع حارقات الدهون؟

يوجد نوعان من حارقات الدهون: الأول يحتوي على المنبهات، والثاني خالٍ من المنبهات.

النوع الأول: يحتوي على المنبهات كالكافيين ومواد مشابهة، ويسمى بالمنشط (Stimulant)، ويمنح هذا النوع من الحارقات الطاقة للذين يمارسون الرياضة، إذ عادة ما تترك الحميات الغذائية الشخص دون طاقة كافية لممارسة مجهود بدني زائد.

وأثبتت الدراسات أن الكافيين يحسن عملية فقد الدهون عن طريق زيادة استخدام الأحماض الدهنية، وزيادة حرارة الجسم التي تؤدي إلى فقدان الدهون وزيادة عملية الأيض.

كما يساعد الكافيين على إطالة المجهود البدني في الصالات الرياضية أو خلال ممارسة الرياضة عامة، بالإضافة إلى كبح الشهية.

وهناك أعراض جانبية لهذا النوع من حارقات الدهون، قد يشعر بها بعض مستخدميها خاصة في الأيام الأولى، مثل: الغثيان والإمساك وآلام البطن والصداع وارتفاع طفيف في ضغط الدم، ولا ينصح باستخدام هذا النوع من حارقات الدهون إلا بعد استشارة الطبيب.

النوع الثاني: وهو خال من المنبهات، ويطلق عليه (غير المنشط) (Non-Stimulants)، ولا يحتوي على كافيين أو أي عناصر أخرى تغير من مستويات الأدرينالين بالجسم، ويركز هذا النوع على الطرق الطبيعية للتخلص من دهون الجسم بأعراض جانبية أقل.

كما يركز هذا النوع على منع الجسم من تخزين الدهون، وكبح الشهية، وتنظيم مستويات السكر بالدم والإنسولين، وزيادة الأيض وعملية حرق الدهون.

صحيح أن حارقات الدهون الخالية من المنبهات أضعف من تلك التي تحتوي على المنبهات، إلا أنها صحية أكثر ويستطيع الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو السكر أو بعض الأمراض العقلية أو النفسية -كاضطراب القلق وألزهايمر- تناول حارقات الدهون الخالية من المنبهات، وذلك بعد استشارة الطبيب أيضا.

عناصر أساسية بالحارقات الخالية من المنبهات

توجد ثلاثة عناصر أساسية في الحارقات الخالية من المنبهات:

-1 خلاصة الفلفل الأحمر لرفع حرارة الجسم، وبالتالي رفع عملية الأيض وحرق المزيد من الدهون.

-2 خلاصة نبتة الكونجاك الآسيوية التي تدعى بـ(غلكومانان)، وهي مسؤولة عن كبح الشهية مما يقلل عدد السعرات الحرارية التي يتناولها متبع الحمية.

-3 خلاصة اللوبيا البيضاء، والتي تمنع الجسم من امتصاص السكر أو السعرات الحرارية القادمة من النشويات، وهذا النوع مفيد في حمية الكيتو.

فقدان الوزن الآمن

قبل وضع أي أهداف، عليك معرفة ما يأتي:

-1 فقدان نصف كيلوغرام إلى كيلوغرامين اثنين من الدهون فقط في الأسبوع، هي الطريقة الآمنة لفقدان الوزن، بحسب خبراء التغذية.

-2 استخدام حارقات الدهون التي تحتوي على منبهات لفترات طويلة، تجعل الجسم يتكيف مع المواد التي تدخل الجسم مع الوقت، مما يعرقل عملية خسارة الوزن، ولذلك بعد استخدام حارقات الدهون من أربع أسابيع إلى ستة، ينصح بالتوقف عنها لمدة أسبوعين، ثم العودة إليها مرة أخرى.

-3 كل حارق دهون له طريقة استخدام، فهناك نوع يؤخذ مرتين يوميا، الأولى في الصباح على معدة فارغة والثانية بعد 5-6 ساعات، وهناك نوع آخر يؤخذ مرتين أو ثلاثا قبل وجبات الطعام بعشرين دقيقة، لذا يجب قراءة المنشور المرفق مع كل حارق دهون.

-4 لن يؤدي حارق الدهون إلى نتائج ملموسة إن لم تلازمه حمية غذائية وتمرينات رياضية تعتمد على تمرينات المقاومة والتمرينات الهوائية.

-5 قبل شراء أي حارق دهون يجب الحرص على سؤال الطبيب، والتأكد من أن حارق الدهون الذي ستشتريه موافق عليه من إدارة الدواء والغذاء الأميركية (FDA) أو نظيرتها في بلدك.

فوائد غير متوقعة لتناول العلكة

يمضغ معظم الأشخاص العلكة من بابا التسلية، وتحسين رائحة الفم، ولكن للعلكة فوائد أخرى قد تشجع الكثيرين على مضغها يوميا.وذكرت تقارير وأبحاث طبية العديد من الفوائد غير المتوقعة لمضغ العلكة، منها:

تقوية الذاكرة

أثبتت الدراسات أن العلكة تعزز من الأداء العقلي ووظائف الإدراك، مثل التركيز والذاكرة. كما أنها تحسن من تركيز الشخص وذاكرته لأنها ترفع من تدفق الدم للدماغ، حسب ما ذكر موقع "ويب طب".

اليقظة

أظهرت العديد من الدراسات أن العلكة تزيد من اليقظة، حيث تحفز حركة مضغ الفك، الأعصاب في الدماغ.

تقليل الإجهاد

ويقلل تناول العلكة من الإجهاد والقلق، وهي بديل ممتاز للعادات العصبية، مثل قضم الأظافر. ويستخدم عدد كبير من مدربي الفرق الرياضية العلكة للتخفيف من الضغط خلال المباريات.

حماية الأسنان

يساعد تناول العلكة لمدة 20 دقيقة بعد تناول الوجبات، على التقليل من طبقة البلاك والترسبات على الأسنان، وتبقيها أكثر نظافة.

تقليل الحرقة وارتجاع المريء

يساعد مضغ العلكة بعد تناول وجبات الطعام في التقليل من الحمض في المريء، وذلك من خلال زيادة إنتاج اللعاب الذي يزيل الحمض بسرعة أكبر.

الانتعاش

زيادة الانتعاش في رائحة الفم هو من الأسباب الرئيسية التي تدفع الأشخاص لتناول العلكة، التي تعمل على خفض مستوى البكتيريا في الفم، التي تسبب رائحة الفم الكريهة.

الإقلاع عن التدخين

الاستعانة بعلكة النيكوتين، قد يكون بداية الطريق نحو الإقلاع عن التدخين لمن يجدون صعوبة في ذلك.

التخلص من جفاف الفم

لوحظ أن مضغ العلكة يحفز اللعاب ليصل إلى 10 أضعاف المعدل الطبيعي، مما يقلل من جفاف الفم.

تخفيف آلام الأذن

تعد العلكة من الأشياء التي يحرص الكثير من المسافرين على استخدامها، إذ تساعد في التخفيف من آلام الأذن لمن

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / كلايد اند كو ال ال بي

بطلب لتسجيل العلامة التجارية:

Bridgestone T&DPaaS

المودعة تحت رقم: ٣١٤٢٠٧ بتاريخ: ٢١ يوليو ٢٠١٩

تاريخ إيداع الأولوية ٢٣ يناير ٢٠١٩

باسم: بريدجستون كوربوريشن

وعنوانه: ١-١، كيوباشي ٣-شومي، شيو –كو، طوكيو ١٠٤-٨٣٤٠، اليابان

وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات:

إنشاء المباني والإصلاح وخدمات التركيب أو التجميع.

الواقعة بالفئة: ٣٧

وصف العلامة: تتكون العلامة من عبارة « Bridgestone T&DPaaS » المكتوبة باحرف لاتينية.

الاشتراطات:

فعلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الإعلان.

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / كلايد اند كو ال ال بي

بطلب لتسجيل العلامة التجارية:

Bridgestone T&DPaaS

المودعة تحت رقم: ٣١٤٢٢٢ بتاريخ: ٢١ يوليو ٢٠١٩

تاريخ إيداع الأولوية ٢٣ يناير ٢٠١٩

باسم: بريدجستون كوربوريشن

وعنوانه: ١-١، كيوباشي ٣-شومي، شيو –كو، طوكيو ١٠٤-٨٣٤٠، اليابان

وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات:

النقل وتغليف وتخزين السلع وتنظيم الرحلات والسفر.

الواقعة بالفئة: ٣٩

وصف العلامة: تتكون العلامة من عبارة « Bridgestone T&DPaaS » المكتوبة باحرف لاتينية.

الاشتراطات:

فعلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الإعلان.

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / كلايد اند كو ال ال بي

بطلب لتسجيل العلامة التجارية:

Bridgestone T&DPaaS

المودعة تحت رقم: ٣١٤٢٢٧ بتاريخ: ٢١ يوليو ٢٠١٩

تاريخ إيداع الأولوية ٢٣ يناير ٢٠١٩

باسم: بريدجستون كوربوريشن

وعنوانه: ١-١، كيوباشي ٣-شومي، شيو –كو، طوكيو ١٠٤-٨٣٤٠، اليابان

وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات:

الخدمات العلمية والتقنية وخدمات البحث والتصميم المتعلقة بها؛ خدمات التحاليل والأبحاث الصناعية؛ خدمات تصميم وتطوير عتاد وبرامج الكمبيوتر.

الواقعة بالفئة: ٤٢

وصف العلامة: تتكون العلامة من عبارة « Bridgestone T&DPaaS » المكتوبة باحرف لاتينية.

الاشتراطات:

فعلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً لقسم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للقسم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الإعلان.

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

[illegible]

... بالتعرض للشمس، زيوت لإسمرار البشرة بالتعرض للشمس وكريمات حماية للبشرة من الأشعة فوق البنفسجية؛ منتجات للعناية ولحماية البشرة والجسم؛ منتجات للعناية بالشعر، وتحديداً مستحضرات للشعر ليست لغايات طبية وبالأخص رذاذات للشعر وجل وكريمات وبلسم ورغوة لتصفيف الشعر والشامبو وصبغات ومنتجات لتلوين الشعر وعلاج للشعر المموج الدائم ومستحضرات لتجعيد الشعر؛ منتجات العناية الخاصة وتحديداً مستحضرات التبييض والقصر أو مزيلات الألوان ومنتجات مقاومة للتجاعيد؛ منتجات لشد الجسم والوجه، بلسم، منتجات لإزالة المكياج على شكل غسول (لوشن)، حليب، كريمات، جل، مزيل لمكياج العيون؛ منتجات لإزالة المكياج؛ منظفات ومنقيات، وتحديداً الرغوات والغسول (لوشن) والجل والكريمات والزيوت والأملاح ليست لغايات طبية؛ منتجات للترطيب والتغذية، وتحديداً المستحلبات والكريمات والغسول (لوشن) المنشط والغسول (لوشن) المنعم والزيوت العطرية ليس للإستخدام الطبي؛ منتجات للحلاقة، وتحديداً الرغوات وغسول (لوشن) والجل والكريمات ليست للإستخدام الطبي؛ صابون الزينة؛ منتجات العناية بالجسم، وتحديداً الحليب والكريمات ومنتجات التنحيف ومسحوق التالك ليس للإستخدام الطبي؛ كريمات النهار؛ العطور؛ مزيلات الشعر؛ مستحضرات مضادة لقابضات الأوعية؛ ماء معطر؛ مستحضرات لترطيب البشرة - الواقعة بالفئة: ٣

رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: (٠) – ( )

التعديلات على الطلب بعد النشر السابق:

تعديل شكل العلامة ليصبح:

IB

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل/الإمارات لخدمات الملكية الفكرية بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

gb

المودعة بالرقم : 138098
باسم : ش. جودبايبي تشايلد برودكتس كو ، ال تي دي وعنوانه : ليجي رود، كونشان إيكونوميك اند تيكنيكال ديفيلوبمنت زوون، جيانغسو بروفينس، جمهورية الصين الشعبية 215331
والمسجلة تحت رقم : (135343) بتاريخ: 2011/04/04
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/01/14 وحتى تاريخ 2030/01/14 .
قسم العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : LA DEFENCE 1991

المودعة بالرقم : 314705 بتاريخ : 2019/07/29
صورة العلامة :

LA DÉFENCE 1991

بيانات الأولوية :
بإسم : مؤسسة فايز راشد إبراهيم الحميضي للتجارة
وعنوانة : - صندوق البريد: 13770، الرمز البريدي: الرياض 11414، المملكه العربية السعودية
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 43
خدمات توفير الأطعمة والمشروبات، و خدمات الإيواء المؤقت.

وصف العلامة : تتكون العلامة من الكلمة اللاتينية LA DEFENCE منطوقها العربي لا ديفانس كتبت بحروف لاتينية فقط و بشكل كبير باللون الأسود، فوقها نجد رسمة على شكل هندسي أشبه بالمستطيل منفصل الأضلاع من الزوايا العلويه منه مع رسمة خط طويل باللون الأسود أسفل هذا المربع و تحت الكلمة اللاتينية LA DEFENCE نجد العدد 1991 كتب 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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
تاكومي مخبز وكافيه ذ.م.م.
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : TAKUMI BAKERY & CAFE

صورة العلامة :

TAKUMI BAKERY & CAFE タクミ

المودعة بالرقم : 313221 بتاريخ : 2019/07/02

بيانات الأولوية :
بإسم : تاكومي مخبز وكافيه ذ.م.م.
وعنوانة : ابوظبي - بوابة الشرق مول ، بني ياس، أبوظبي, هاتف: 0504434808, ايميل: almarzooqi@takumi.a
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 43
خدمات تقديم الاطعمة والمخبوزات اليابانية والقهوه المتخصصة

وصف العلامة : رسمة رأس طاهي وتحت الصورة مكتوب كلمة تاكومي : باللغةالإنجليزية: TAKUMI وباللغة اليابانيه: ومكتوب ايضا : BAKERY & CAFE

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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : STRIP Ministry of Waxing

صورة العلامة :

المودعة بالرقم : 314442 بتاريخ : 2019/07/24

STRIP Ministry of Waxing
STRIP Ministry of Waxing

بيانات الأولوية :
بإسم :
سبا إسبريت غروب فرانشايز بي تي إي. ليمتد.
وعنوانة : - 60 جالان بينجارا، سنغافورة 149375
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 44
العناية الصحية والمحافظة على الجمال للكائنات البشرية؛ خدمات تشكيل الحاجب؛ خدمات تقليم الحواجب ؛ خدمات تمويج الرموش؛ خدمات إزالة الشعر ؛ خدمات إزالة الشعر بالشمع من الجسم عند البشر ؛ الوشم؛ خدمات مانيكير ؛ خدمات المكياج؛ خدمات العلاج العطري؛ خدمات السبا الصحية؛ خدمات التدليك.

وصف العلامة : العلامة عبارة عن الكلمة اللاتينية STRIP منطوقها العربي ستريب كتبت بحروف لاتينية مميزة و باللون البنفسجي و الأحمر و تحتها كتبت بشكل صغير Ministry of Waxing منطوقها العربي مينيستري أوف واكسينغ بحروف لاتينية صغيرة باللون البنفسجي و تحت الكلمات نجد نسخة لنفس العناصر المكونة حيث الكلمة اللاتينية STRIP منطوقها العربي ستريب كتبت بحروف لاتينية مميزة و باللون الأسود و تحتها كتبت بشكل صغير Ministry of Waxing منطوقها العربي مينيستري أوف واكسينغ بحروف لاتينية صغيرة 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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
أيه أي بي تي لإدارة الحقوق والملكيات الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : LIZEO

المودعة بالرقم : 309274 بتاريخ : 2019/04/08
صورة العلامة :

LIZEO

بيانات الأولوية :
بإسم : ليزيو جروب
وعنوانة : - كيه رامبو رقم 42، 69002 ليون ، فرنسا
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 35
الإعلان والدعاية المباشرة على شبكات الكمبيوتر. وكالات الأنباء التجارية. إستشارات في إدارة وتنظيم الأعمال. تقديم المعلومات التجارية والنصح للمستهلكين [مؤسسة إرشاد المستهلكين]. تجميع البيانات الإحصائية. أبحاث التسويق. دراسات التسويق. تحليل أسعار التكلفة. تجميع المعلومات في قواعد بيانات الكمبيوتر. تنظيم المعلومات في قواعد بيانات الكمبيوتر. البحث عن المعلومات في ملفات كمبيوتر للآخرين. توفير الوصول الى قواعد البيانات. خدمات مقارنة الأسعار." (الفئة 35 من التصنيف الدولي).

وصف العلامة : كلمة " ليزيو " (بأحرف لاتينية) "LIZEO" باللون الأسود على خلفية بيضاء.

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

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك:
نيتي كمبيوترس ش.ذ.م.م
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: MOJAKART
المودعة بالرقم: 307053 بتاريخ: 2019/02/28
بيانات الأولوية:
باسم: نيتي كمبيوترس ش.ذ.م.م وعنوانه: دبي - دار الرفاعة، رقم المكتب 205، مقابل مطعم عرب اودوبي، بر دبي، دبي، هاتف: 97143932612 صندوق البريد: 117308 ايميل: manish@nitimea.com
صورة العلامة

MOJAKART

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: 35
خدمات تجميع تشكيلة من السلع والمنتجات مثل (المنتجات الالكترونية ومنتجات تكنولوجيا المعلومات والمحمولة وأقراص الطابعات) لصالح الغير بهدف معاينتها وشرائها عند الحاجة ولا ينطوي ذلك على خدمة النقل وذلك عن طريق موقع الكتروني
وصف العلامة: MOJAKART is the online eCommerce website to sell our products
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : HUAWEI Pura

المودعة بالرقم : 314329 بتاريخ : 2019/07/23
بيانات الأولوية :
38190707 ، 2019/05/15 ، الصين
صورة العلامة :

HUAWEI Pura

بإسم : هواوي تكنولوجيز كو.، ليمتد.
وعنوانة : - أدمينيستريشن بيلدينغ هواوي تكنولوجيز كو.، ليمتد، بانتيان، لونغانغ ديستريكت، شينزين، الصين
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 9
[illegible]

وصف العلامة : تتكون العلامة من الكلمتين HUAWEI Pura منطوقهما العربي هواوي بيورا كتبتا بحروف لاتينية مميزة حيث كتبت الكلمة الأولى بشكل كبير والثانية بشكل صغير ماعدا الحرف الأول منها كتب بشكل كبير. كتبت العلامة ككل باللون الأسود والأبيض.

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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : HUAWEI Pure

المودعة بالرقم : 314330 بتاريخ : 2019/07/23
بيانات الأولوية :
38190706 ، 2019/05/15 ، الصين
صورة العلامة :

HUAWEI Pure

بإسم : هواوي تكنولوجيز كو.، ليمتد.
وعنوانة : - أدمينيستريشن بيلدينغ هواوي تكنولوجيز كو.، ليمتد، بانتيان، لونغانغ ديستريكت، شينزين، الصين
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 9
[illegible]

وصف العلامة : تتكون العلامة من الكلمتين HUAWEI Pure منطوقهما العربي هواوي بيور كتبتا بحروف لاتينية مميزة حيث كتبت الكلمة الأولى بشكل كبير والثانية بشكل صغير ماعدا الحرف الأول منها كتب بشكل كبير. كتبت العلامة ككل باللون الأسود والأبيض.

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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : BROWHAUS The Brow Salon

المودعة بالرقم : 314453 بتاريخ : 2019/07/24
صورة العلامة :

browhaus The Brow Salon
browhaus The Brow Salon

بيانات الأولوية :
بإسم :
سبا إسبريت غروب فرانشايز بي تي إي. ليمتد.
وعنوانة : - 60 جالان بينجارا، سنغافورة 149375
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 44
العناية الصحية والمحافظة على الجمال للكائنات البشرية؛ خدمات تشكيل الحاجب؛ خدمات تقليم الحواجب ؛ خدمات تمويج الرموش؛ خدمات إزالة الشعر ؛ خدمات إزالة الشعر بالشمع من الجسم عند البشر ؛ الوشم؛ خدمات مانيكير ؛ خدمات المكياج؛ خدمات العلاج العطري؛ خدمات السبا الصحية؛ خدمات التدليك.

وصف العلامة : العلامة عبارة عن الكلمة اللاتينية BROWHAUS منطوقها العربي براوهوس كتبت بحروف لاتينية صغيرة و باللون الأخضر الفاتح و الداكن و تحتها كتبت الكلمات اللاتينية The Brow Salon منطوقها العربي ذي براو صالون باللون الأخضر الداكن و تحت الكلمات نجد نسخة لنفس العناصر المكونة حيث الكلمة اللاتينية BROWHAUS منطوقها العربي براوهوس كتبت بحروف لاتينية صغيرة و باللون الرمادي و الأسود و تحتها كتبت الكلمات اللاتينية The Brow Salon منطوقها العربي ذي براو صالون 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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Maybank

المودعة بالرقم : 314099 بتاريخ : 2019/07/18
صورة العلامة :

Maybank
Maybank

بيانات الأولوية :
بإسم : مالايان بانكينغ بيرهاد
وعنوانة : - 14ث فلور، مينارا مايبانك، 100 جالان تون بيراك، 50050 ويلاياه بيرسيكوتوان كوالالمبور، ماليزيا
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 36
الخدمات المصرفية؛ خدمات بطاقات الائتمان؛ التقييم المالي؛ تبادل المال؛ خدمات التمويل؛ استثمارات الصندوق؛ استشارات التأمين؛ ضمانات؛ التحقق من الشيكات؛ إصدار شيكات المسافرين؛ إدارة الشؤون المالية؛ إدارة الاستثمارات؛ الخدمات الاستشارية المتعلقة بالخدمات المصرفية؛ الخدمات الاستشارية المتعلقة بالتمويل؛ ترتيب المعاملات المالية؛ ترتيب الاستثمارات المالية؛ ترتيب التأمين؛ ترتيب القروض؛ خدمات الصراف الآلي المصرفية؛ الخدمات المصرفية الآلية؛ خدمات الدفع الآلي؛ خدمات آلة الصراف الآلي؛ خدمات معلومات الحساب البنكي؛ خدمات الحساب البنكي؛ خدمات البطاقات المصرفية؛ خدمات بطاقة الشيكات البنكية؛ ملاحظة البنك التحققية؛ خدمات المقاصة المصرفية؛ الخدمات المصرفية والتمويلية؛ التأمين المصرفي؛ الخدمات المصرفية فيما يتعلق بالتحويل الإلكتروني للأموال؛ الخدمات المصرفية المتعلقة بقبول مدفوعات الأقساط الثابتة؛ الخدمات المصرفية المتعلقة بإيداع الأموال؛ [illegible]

وصف العلامة : تتكون العلامة من الكلمة Maybank منطوقها العربي مايبانك كتبت بحروف لاتينية باللون الأسود وبجانبها رسمة مميزة لرأس نمر داخل دائرة فوق خلفية برتقالية مائلة للأصفر، وفوقها نفس الكلمة اللاتينية والرسمة فوق خلفية بيضاء.

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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :
جاه للملكية الفكرية
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Maybank

المودعة بالرقم : 314097 بتاريخ : 2019/07/18
صورة العلامة :

Maybank
Maybank

بيانات الأولوية :
بإسم : مالايان بانكينغ بيرهاد
وعنوانة : - 14ث فلور، مينارا مايبانك، 100 جالان تون بيراك، 50050 ويلاياه بيرسيكوتوان كوالالمبور، ماليزيا
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة : 16
[illegible]

وصف العلامة : تتكون العلامة من الكلمة Maybank منطوقها العربي مايبانك كتبت بحروف لاتينية باللون الأسود وبجانبها رسمة مميزة لرأس نمر داخل دائرة فوق خلفية برتقالية مائلة للأصفر، وفوقها نفس الكلمة اللاتينية والرسمة فوق خلفية بيضاء.

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

الأحد ١٨ أغسطس ٢٠١٩ العدد ١٢٧٠٨

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل/الإمارات لخدمات الملكية الفكرية بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

gb

المودعة بالرقم : 138097
باسم : ش. جودبايبي تشايلد برودكتس كو ، ال تي دي وعنوانه : ليجي رود، كونشان إيكونوميك اند تيكنيكال ديفيلوبمنت زوون، جيانغسو بروفينس، جمهورية الصين الشعبية 215331
والمسجلة تحت رقم : (135344) بتاريخ: 2011/04/04
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/01/14 وحتى تاريخ 2030/01/14 .
قسم العلامات التجارية

مدينة ديربان هي ثالث أكبر مدينة في جنوب أفريقيا، وتعتبر كمنتجع مميز للعطلات حيث تحتوي على الكثير الشواطئ الرائعة التي يحيط بالمحيط الهندي، ويتميز مناخ مدينة ديربان بطقس شبه استوائي معتدل، وبنيتها التحتية الممتازة، تتميز مدينة ديربان بتنوعها العرقي الذي نشأ من تاريخ مضطرب، واشتباكات كثيرة حدثت بين التجار البريطانيين الذين قاموا بتأسيس مستوطنة صغيرة في المدينة في عام ١٨٢٣.

ثالث أكبر مدينة في جنوب أفريقيا

ديربان.. منتجع مميز بطقس شبه استوائي معتدل

تحتوي المدينة على عدد كبير من الهنود حيث تم التعاقد مع عدد كبير من العمال الهنود للعمل في مزارع السكر، وقد كان المهاتما غاندي، وقد بقي العديد منهم بعد انتهاء عقودهم، مما جعل مدينة ديربان أكبر مدينة في جنوب افريقيا بها هذا العدد من الهنود، وتحتوي المدينة على الكثير من المعالم السياحية ويمكن للزوار التعرف على تراث ديربان الثقافي المتعدد، وزيارة أسواق الزولو والهنود، والتعرف على رائحة التوابل الغريبة، والاستمتاع بالحدائق والمنتزهات المشذبة.

السياحة في مدينة ديربان جنوب افريقيا:

– جولدن مايل:

تعتبر جولدن مايل نقطة انطلاق جيدة لجولة سير في مدينة ديربان، حيث هناك ممشى صاخب على شاطئ البحر وتوجد الكثير من الفنادق الشاهقة والمجمعات الترفيهية والمحلات التجارية والمطاعم.

وتعتبر الشواطئ الذهبية العريضة نقطة جذب لمحبي الرياضات المائية الذين يحبون التزحلق أو السباحة أو صيد السمك أو الاستمتاع بأشعة الشمس، ويوجد المزيد من الحراسات وشبكات للحماية من أسماك القرش لحماية معظم الشواطئ على مدار السنة، وتوجد الكثير من المعالم البارزة على طول هذا الامتداد الساحلي.

– حدائق ديربان النباتية:

هي أقدم حديقة نباتية في أفريقيا، وتقع على سفوح تل بيريا شمال غرب وسط المدينة، وقد تم إنشاء الحدائق في عام 1849، ويمكن للزوار التجول بين المزروعات شبه الاستوائية المحلية والغريبة ، وأشجار التراث المهيب التي يعود بعضها إلى أكثر من مائة عام، وتحتوي على الكثير من الأشجار والنباتات، وبساتين الفاكهة، وأشجار النخيل ، وهناك ما لا يقل عن خمسين نوع مختلف من الطيور التي تقيم في الحديقة بشكل دائم.

– حديقة نهر ايمجيني ريفر بيرد:

تقع في منطقة ريفرسايد على الضفة الشمالية لنهر Umgeni ، وتحتوي الحديقة على أكثر من 200 نوع من الطيور المختلفة، وبعضها هو الوحيد من نوعه في أفريقيا، ويمكن للزوار مشاهدة مجموعة متنوعة من الأنواع المحلية بالإضافة إلى الطيور القادمة من جنوب شرق آسيا وأستراليا، ويمكن السير وسط المناظر الطبيعية وشلالات المياه الخضراء.

– حي دوربان (الحى الهندي):

يضم الحي الهندي سوق شارع فيكتوريا، ومسجد جمعة وهو من أكبر المساجد حجماً في نصف الكرة الأرضية الجنوبي، أما حي دوربان هو حي متعدد الثقافات ويحتوي على الكثير من المعالم والأصوات والروائح الغريبة، وهناك الكثير من الباعة المتجولين الصينيون والباكستانيون والهنود والصوماليون على طول الأرصفة الضيقة، حيث يبيعون كل شيء، من التوابل والساري الهندي والصنادل ذات الخرز والبخور والمجوهرات المعقدة المصنوعة يدوياً، كما يوجد الكثير من المطاعم التي تقديم بعض المأكولات الهندية الأصيلة.

– حديقة ميتشل وحديقة جيمسون:

تعتبر حديقة ميتشل التي تقع في ضاحية مورنينغسايد الراقية، هي واحد من أقدم حدائق مدينة ديربان، وهي من الأماكن المميزة للتنزه والمشي بفضل المروج الظليلة والمزارع المزدهرة ذات الألوان الزاهية، وتحتوي على المسارات الواسعة، وهي من الأماكن التي يفضلها الأطفال حيث تحتوي على ملعب وحديقة حيوانات مصغرة، كما تحتوي على المقهى ومطعم في الهواء الطلق، وحديقة جيمسون التي يعرض فيها أكثر من 200 نوع من الورود المختلفة والرائعة.

– أوشاكا مارين وورلد:

هي واحدة من مناطق الجذب الرئيسية في مدينة ديربان، وهي عبارة عن أرض عجيبة ذات طابع مائي ومليئة بالمعالم السياحية. يضم Sea World ، الذي تم تصميمه على أربع نسخ من حطام السفن، وأكبر أكواريوم في نصف جنوب افريقيا.

ويمكن للزوار التعرف والاقتراب من الحياة البحرية من خلال صالات العرض تحت الأرض، ويوجد ملعب دولفين، ويتم عمل الكثير من العروض الرائعة في حمامات السباحة، وهناك منطقة مخصصة للأطفال من سن سنتين حتى سن اثنتي عشر عام، ويحب الصغار الملاعب، وكهف الكنز، والكثير من الأنشطة الإبداعية، كما يوجد الكثير من المحلات التجارية والمطاعم.

– ملعب موسى مابيدا:

هو أحد الاماكن الرياضية ذات مستوى عالمي، تقع في جولدن مايل في دربان، وقد تم اكتمال الاستاد في عام 2009 ، ويوفر إطلالة رائعة على مدينة ديربان من قمة الملعب، ويتم عمل سباقات سيارات مثيرة في الملعب، ويوجد في المكان بعض المتاجر الخاصة بالملابس والأدوات الرياضية، كما يحتوي على بعض المطاعم .

– معبد سري سري رادها رادهاناث (معبد هير كريشنا):

هو أكبر معبد في أفريقيا، ويحيط به حديقة جميلة على شكل زهرة اللوت، ويحتوي على القباب المكسوة بالذهب والتماثيل الذهبية والبلاط والرخام والجص، ويتميز بتصميمه المعماري الفخم ، ويمكن الاستمتاع بتناول وجبة في مطعم Govinda النباتي، حيث يحتوي على مجموعة واسعة من الأطباق النباتية الهندية الرخيصة، وعصائر الفاكهة الطازجة.

تستضيف سنويا أحد مهرجانات السينما العالمية

كان الفرنسية.. الوجهة السياحية مُفضَّلة للأثرياء

تتمتَّع مدينة كان الفرنسية بإطلالات أخَّاذة على البحر الأبيض المتوسِّط، فضلاً عن استضافتها سنويًّا لأحد مهرجانات السينمائية العالمية الأهم، وهي وجهة سياحية مُفضَّلة للأثرياء. تعرّفوا معنا إلى أبرز وأهم عناوين السياحة الأبرز في كان الفرنسية:

المدينة القديمة

تطفو على سفوح جبل "شوفالييه" فوق الخليج، وتعكس صورةً عن التراث الفرنسي. وتضمُّ ساحة "كاستر"، والأخيرة واحدة من الساحات الأشهر في "كانّ". وبعد أن كانت قرية للصيد، تزخر اليوم بالمطاعم الهادئة، والتي تُشكِّل عنوانًا لافتًا للاسترخاء، بعيدًا عن صخب المدينة.

الشواطئ الخاصَّة

تضمُّ "كانّ" مجموعةً من الشواطئ الخاصَّة الراقية التي تتفاوت رسوم الدخول إليها من 14 دولارًا أمريكيًا إلى 20 دولارًا. ومن بين هذه الشواطئ: "ميدي بلاج" المتصل بمطعم لذواقة المأكولات الإقليميَّة والسمك المشوي على شرفة جميلة. كما يقدم "ميدي بلاج" شاطئًا رمليًّا جذَّابًا مع كراسٍ ومظلَّات.

شارع "لاكروازيت"

شارع سياحي عصري، يزخر بالمطاعم والمقاهي والمحلَّات التجارية الفخمة، كما يضمُّ مجموعةً من الفنادق التي تُجسِّد روائع الهندسة المعماريَّة الفرنسية التي صمَّمها تشارلز دالماس، وأبرزها "إنتركنتيننتال كارلتون كانّ". ينتهي الشارع بميناء لليخوت، حيث كانت رست سفينة القراصنة "نبتون"، التي بنيت كخلفيَّة لفيلم المغامرة.

متحف "كاستر"

يربض المتحف على تلَّة تطلُّ على خليج "كانّ"، ويعدُّ من الآثار التاريخيَّة العائدة إلى العصور الوسطى. وتحيط به حديقة متوسِّطية، فيما هو يضمُّ مجموعة قيِّمة من آثار البحر الأبيض المتوسط والفنّ البدائي ما قبل كولومبوس. وكذلك، يعرض بعض الغرف فيه التحف الفنيَّة النادرة من أوقيانوسيا وجبال الهملايا، فضلًا عن مجموعة واسعة من الآلات الموسيقية من جميع أنحاء العالم. ويُمكن لزائري "كاستر" الصعود إلى قمَّة برج المبنى للمتعة بإطلالة بانورامية على "كانّ" والمناطق المحيطة بها.

يفتتح المتحف أبوابه من الثلاثاء حتَّى الأحد، وذلك من العاشرة صباحًا حتى الواحدة بعد الظهر، ويستقبل الزائرين في مقابل رسم وقدره 7 دولارات أمريكية للبالغين، فيما دخوله مجَّاني لمن هم دون الثماني عشرة سنة من أعمارهم، وفي كل أحد من أول شهر.

في مختلف حالات آلام الرأس لا يعد اللجوء إلى خزانة الأدوية دائما الحل الأفضل. وفي هذا الصدد، توجد العديد من الإستراتيجيات التي تساعد على تخفيف هذه المشاكل.ويعد الصداع والصداع النصفي من أكثر الآلام شيوعا التي يمكن أن تسبب متاعب تجعل الإنسان عاجزا عن أداء مهامه، وذلك بحسب كثافة هذه الآلام ومكانها، ومن الشائع جدا التوجه مباشرة لتناول أقراص آلام الرأس بمجرد الشعور بمثل هذا الانزعاج.

يجعلك عاجزا عن اداء مهامك

تخلص من الصداع من دون أدوية

بالمثل، أصبح البعض يعتقدون أن أفضل حل لآلام الرأس هو التداوي الذاتي عبر شرب هذه المسكنات، إلا أن هذا التفكير خاطئ تماما،

وذلك وفقا لتقرير نشرته صحيفة الكونفدنسيال الإسبانية للكاتب أدري لوبيث.

وأضاف الكاتب أن تبني هذه العادة مضر للغاية بباقي أعضاء الجسم.

وفي الواقع، أثبتت دراسة شملت 600 ألف شخص أن الباراسيتامول (وهو الدواء الأكثر استهلاكا في العالم، ويعرف أيضا باسم أسيتامينوفين Acetaminophen) يمكن أن يسبب آثارا جانبية خطيرة على المدى الطويل إذا استهلك يوميا.

وعلى الرغم من أن أغلبية هذه الآلام ليست خطيرة فإنه يوجد أكثر من 150 نوعا من آلام الرأس التي ينفرد كل منها بأسبابه وأعراضه الخاصة، وتتمثل أولى الخطوات للتخلص من آلام الرأس نهائيا في تحديد نوع الآلام التي نعاني منها.

لكن عموما، ينتج الشعور بآلام الرأس عن إصابة الأنسجة المسؤولة عن إطلاق الخلايا التي تعرف باسم (مستقبلات الألم)، وتعد هذه الخلايا مسؤولة عن استقبال الإشارات الميكانيكية والحرارية والكيميائية التي تشير إلى احتمال حدوث ضرر في الجسم.

ومع ذلك، لا تعد هذه الأعراض أسبابا مباشرة، فهي تتأثر إلى درجة كبرى بالمتغيرات غير البيولوجية، مثل تكرر هذا الخلل على مستوى الأنسجة أو غيره من العوامل النفسية.

ما هي مصادر الشعور بالألم؟

أشار الكاتب إلى أن الصداع الناتج عن تعب العين أصبح أكثر شيوعا وعلى نحو متزايد، نظرا لاستمرار الكثير من الناس في النظر لفترات طويلة إلى الشاشات الإلكترونية.

وبالإضافة إلى ذلك، يسبب جفاف العين وتعبها أو إطلاقها كثيرا من الدموع أو الشعور بوخز فيها انتشار آلام الرأس إلى الرقبة والكتفين.

ووفق الدكتور إي.

لوكهارت المتخصص في هذا النوع من الآلام، يتمثل الحل في أخذ قسط من الراحة على الأقل لمدة خمس دقائق في الساعة،

كما يجب التأكد من أن النظارات التي ترتديها هي الأنسب بالنسبة لك.

وأورد الكاتب أنه في حال كان الانزعاج جراء آلام الرأس قويا إلى درجة أنه يؤدي إلى الغثيان أو المعاناة من الحساسية الشديدة للضوء أو الصوت أو الروائح فإنه يجب استشارة الطبيب والخضوع لفحوصات.

ومن المؤكد أن هذه الأعراض تحيل إلى الإصابة بالصداع النصفي الذي يعد المرض العصبي الذي يصيب بين 11 و16% من سكان العالم،

لكن لا توجد لهذا المرض أسباب معروفة أو علاج ثابت،

وغالبا ما تعزى هذه المشكلة إلى أسباب متعلقة بالهرمونات أو نشاط الدماغ غير الطبيعي.

ونصح الدكتور لوكهارت "بالتوقف عن شرب الكافيين بشكل يومي، خاصة المتأتي من القهوة، وبهذا الشكل ستزداد الحساسية له،

وعند الشعور بألم الرأس يمكن احتساء مشروب يحتوي على الكافيين لمنع تمدد الأوعية الدموية وإيقاف أعراض آلام الرأس".

وأضاف: في هذا الصدد، يمكن أن تكون مكملات المغنيسيوم مفيدة أيضا، ولكن بعد استشارة الطبيب.

صداع التوتر

أشار الكاتب إلى أن صداع التوتر يعد أكثر الأنواع شيوعا، وينتج عن تقلصات على مستوى العضلات الموجودة في الرأس والرقبة.

وفي هذا الصدد،

يعد التدليك والحزم الباردة أو الساخنة التي تحتوي على المنثول أو الكافور من بين الحلول التي تخفف حدة آلام الرأس.

من جانب آخر،

تساعد التقنيات التي تساهم في التخلص من التوتر مثل اليوغا أو التأمل على تحصين النفس من صداع التوتر.

في المقابل، يسبب القلق أو الإرهاق أو الحزن جميع أنواع آلام الرأس، لذلك يجب البحث عن طرق تساعد على تخفيف التوتر والإجهاد للتخلص من المعاناة اليومية، وأخيرا، يعد العلاج بالإبر (الصينية) مفيدا في هذا الصدد.

اختلاف مواعيد النوم يؤدي إلى البدانة والسكري وضغط الدم

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين لا يحصلون على القدر نفسه من النوم، أو يذهبون إلى الفراش في التوقيت نفسه كل ليلة؛ ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية مثل البدانة وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري.

وترتبط قلة النوم منذ فترة طويلة بمجموعة واسعة من مشاكل التمثيل الغذائي، بما في ذلك السمنة وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري.

وقال تيان يي هوانغ -الذي شارك في الدراسة، وهو من مستشفى بريغهام في كلية هارفارد للطب في بوسطن- إن جانبا كبيرا من هذا البحث ركز على تأثير متوسط ساعات النوم التي يحصل عليها الناس، وليس على التغيير في نظام النوم من يوم إلى آخر.

وأضاف عبر البريد الإلكتروني "في هذه الدراسة أظهرنا أن الاختلافات الكبيرة في مواعيد النوم من ليلة لأخرى (سواء في المدة أو التوقيت) ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة بمشاكل التمثيل الغذائي، خاصة تشوهات التمثيل الغذائي المتعددة في نفس الوقت".

وتابع: الأهم أن هذه النتائج لا تتعلق بمدة أو جودة النوم؛ أي أن المزيد من مواعيد النوم غير المنتظمة ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي بغض النظر عن فترة النوم القصيرة أو الطويلة، أو نوعية النوم الجيدة أو الرديئة.

وقال هوانغ في رسالة بالبريد الإلكتروني إنه لا يمكن تعويض التأثير السلبي لفترة النوم القصيرة في بعض الليالي عن طريق زيادة ساعات النوم في ليال أخرى.

أجهزة تسجيل

وقال الباحثون في دورية "ديابيتس كير" إنهم تابعوا 2003 مرضى لمدة أسبوع باستخدام أجهزة تسجل دورات النوم والاستيقاظ.

وفي المتوسط، يحصل هؤلاء الأشخاص على نحو 7.15 ساعات من النوم كل ليلة، ويذهبون للنوم في نحو الساعة 11:40 مساء. وكان ما يقرب من ثلثي المشاركين لديهم أكثر من ساعة واحدة من التباين في مدة النوم، و45% منهم لديهم أكثر من ساعة واحدة من الاختلافات في وقت الذهاب إلى الفراش.

وعانى 707 من المشاركين أو 35% مما تسمى متلازمة التمثيل الغذائي، وهي عبارة عن أنواع متعددة من التشوهات الأيضية التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وتراكم الدهون حول الخصر وارتفاع الكوليسترول أو مستويات الدهون الثلاثية.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين لديهم أقل من ساعة واحدة من التباين في مدة النوم، فإن الأشخاص الذين تتفاوت مدة نومهم بين ستين وتسعين دقيقة كانوا أكثر عرضة بنسبة 27% لمتلازمة التمثيل الغذائي.

وارتفعت المخاطر إلى 41% لدى الأشخاص الذين تختلف مدة نومهم بين 90 و120 دقيقة، وقفزت إلى 57% مع زيادة التباين إلى ساعتين.

وللحصول على قسط مثالي من النوم وتجنب الاستيقاظ في الليل واضطرابات النوم؛ توصي المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بدخول الفراش في موعد ثابت والنوم في غرفة مظلمة خالية من أي أجهزة إلكترونية، وتجنب تناول وجبات الطعام الكبيرة والكافيين والكحول قبل موعد النوم.

يعيش الفنان مجدي كامل حالة من السعادة خلال الفترة الحالية، بعد ردود الأفعال الإيجابية التي حصدها عن مسلسله "حدوتة مرة"، الذي عرض في رمضان الماضي، معتبرا أن شهادة الجمهور أهم ما يجنيه أي ممثل. وفي هذا الحوار يتحدث مجدي عن المسلسل وتفاصيله، بالإضافة إلى مشاركته في الجزء الجديد من مسلسل "البيت الكبير".

العمل الجيد ينجح في فرض نفسه على الجمهور في اي توقيت

مجدي كامل : لدي حرص على اختيار أدواري بشكل جيد

• ما سبب حماسك لتقديم تجربة "حدوتة مرة"؟

- المسلسل مكتوب بحرفية عالية، ومنذ قراءتي للسيناريو وأنا أشعر بسعادة كبيرة لمضمون العمل القوي، بالإضافة إلى اكتمال الحلقات قبل بداية التصوير، الأمر الذي جعلني قادرا على معرفة التصورات المستقبلية للشخصية كاملة، والتجربة بالكامل جيدة، ورغم أننا كنا آخر مسلسل يتم تصويره للحاق بالعرض الرمضاني، فإن رد الفعل الكبير الذي لمسته من الجمهور، والتفاعل مع الأحداث جعل الإرهاق الذي نعانيه خلال التصوير في الأيام الأخيرة إرهاق ممزوج بمتعة، خصوصا أن التصوير استمر حتى الأيام الأخيرة من شهر رمضان.

• لكن علاقتك مع غادة عبدالرازق كانت متوترة قبل الاشتراك في العمل، فهل أثر ذلك على التصوير؟

- علاقتنا كانت متوترة بالفعل، لكننا تصالحنا قبل العمل بفترة، وعندما جاءتني التجربة لم اتردد في العمل معها، فهي فنانة متميزة، وتجيد اختيار اعمالها باستمرار، لتخرج من عباءة التكرار التي تصيب بعض النجوم في الأدوار، وثقتي هذه تأكدت بعد قراءة السيناريو للمرة الأولى، حيث وافقت على العمل من دون تردد.

• من الأدوار القليلة التي تقدم فيها شخصية مسالمة مثل طارق التميمي... فما السبب؟

- بالفعل، وهذا الأمر كان أحد أسباب حماسي للدور، لأن طارق شخص نقي، صحيح انه ارتكب خطأ لكنه كان بحسن نية، وغلطته الكبرى كانت في اختيار مرة لتكون زوجته دون أن يعرف معلومات كافية عنها، فأصبح حبه نقطة ضعفه التي يحاول أعداؤه الانتقام منه عبرها، خصوصا انها سيدة لا يشغلها سوى جمع الأموال فحسب.

• البعض يرى أن المسلسل استفاد من عرضه في توقيتات مختلفة، هل تتفق مع هذا الرأي؟

- دعنا نكون منصفين، هناك أعمال تتعرض للظلم بسبب توقيت عرضها أو القنوات التي تعرض عليها،

لكن إذا كان العمل جيدا ينجح في فرض نفسه على الجمهور حتى لو في العرض الثاني بعد شهر رمضان، وفي "حدوتة مرة" بالتأكيد كان العرض عبر اكثر من شاشة نقطة ايجابية، لأنها أتاحت للجمهور متابعة العمل ومشاهدته في الوقت المناسب له، لكن لو لم يكن العمل جيدا لما حقق نسبة المشاهدة الكبيرة، فالنجاح ليس بكثرة قنوات العرض، ولكن في تفضيل الجمهور مشاهدتها.

• كيف وجدت التكريمات التي حصلت عليها عن دورك في المسلسل؟

- بالتأكيد أنا سعيد بها، وهذه التكريمات جاءت نتيجة استطلاع آراء الجمهور، وهو أكثر ما أسعدني، خصوصا أن الفوز في هذه الاستفتاءات ليس بالأمر، وشهادة الجمهور دائما في العمل هي أهم ما يجنيه الممثل من عمله،

لأن الهدف الرئيسي دوماً هو إرضاؤه، فما بالك بتصويته لك من أجل جائزة.

• هل ترى أن المسلسل استفاد من قلة الأعمال المتنافسة معه في رمضان؟

- إذا تحدثنا من ناحية الكم فإن الإنتاج الدرامي تراجع بالفعل، وهو ما ظهر في قلة الأعمال التي يتم تقديمها لأسباب مختلفة، أما عن قوة المنافسة فهي لم تقل على الإطلاق بل ازدادت، لأن هناك العديد من الأعمال الجديدة التي عرضت وقرأت عنها.

• لماذا يشعر الجمهور بأنك مقل في أعمالك الفنية؟

- بالفعل، هذا الأمر صحيح، لأنني لا أرغب في أن أكون موجودا دون بصمة، ولدي حرص على اختيار أدواري بشكل جيد، الأمر الذي يجعلني اعتذر عن بعض الأعمال التي اشعر بأنها غير مناسبة لي أو لا تضيف لي، الأمر الذي يدفعني للانتظار أحيانا حتى أجد الدور المناسب.

• شاركت في مسلسل "البيت الكبير" الذي سينطلق الجزء الثالث منه قريباً، فما سبب حماسك لتقديم دور قدمه في الجزء الأول منذر ريحانة؟

- أحكم على الأدوار وفق رؤيتي لها، وشخصية مروان من الأدوار المركبة، وفي الجزء الثاني تسارع الأحداث والتحولات التي مر بها جعل الشخصية تتحول، خصوصا في علاقته مع والدته، بعدما اتهمت بقتل ابنه وزوجته، وهذه التفاصيل مليئة بالتحولات التي تجذب أي فنان، لذا لم أقلق من اشتراكي في العمل، وسأواصل الحضور لاستكمال دوري في الجزء الثالث الذي سنبدأ فيه قريباً.

•البعض يرى أن الجزء الثاني شهد مبالغات في بعض التفاصيل، هل تتفق مع هذا الرأي؟

- لا، لأن ما يحدث في المسلسل من حالة الكره والخلاف على الإرث وغير ذلك من التفاصيل يجعل كل شيء واردا،

لأن كل شخص لا يريد إلا أن يجمع لنفسه المال فقط،

وبالتالي من الطبيعي أن تكون النتيجة مأساوية على الجميع.

تارا عماد : دوري في الفيل الازرق سيكون مفاجأة

قالت الفنانة المصرية تارا عماد إن دورها في الجزء الثاني من فيلم (الفيل الأزرق) سيكون مفاجأة لجمهور الشاشة العملاقة،

إبان عرض العمل في دور السينما العربية خلال إجازة عيد الأضحى المبارك،

مشيرة إلى أنها تجسد فيه شخصية جديدة تدعى (ميرميد)، حيث تواجه الكثير من المواقف الشائقة التي تتخللها الأحداث.

تارا، عبّرت عن سعادتها الغامرة للمشاركة في الفيلم، مثمنةً تواجدها مع كوكبة من الفنانين، من طراز كريم عبدالعزيز ونيللي كريم وهند صبري.

وتابعت قائلة: (لا أخفيكم مدى سعادتي بالدور المسند إليّ في (الفيل الأزرق)،

والدليل أني وافقت عليه فور قراءة النص، إذ شعرتُ بأنه دور يختلف كلياً عمّا قدمته من قبل في أعمال سابقة).

وتطرقت الفنانة المصرية إلى ما وصفتها بـ (الأصداء الجميلة) لردة فعل الجمهور عن دورها في الفيلم السينمائي (122) الذي جرى عرضه أخيراً،

مُعتبرةً أنه من أهم التجارب الفنية التي شاركت فيها،

حيث قالت: (سعيدة بتجربتي مع الفنان طارق لطفي وكنت سعيدة جداً بالدور المنوط بي تأديته).

منة شلبي صورت مشاهدها الخارجية من (خيال مآتة)

انتهت الفنانة منة شلبي من تصوير مشاهدها الخارجية في فيلم "خيال مآتة" الذي تشارك فى بطولته بجانب النجم أحمد حلمي، حيث صورت المشاهد الخارجية في الإسكندرية وشوارع مدينة 6 أكتوبر، ومن المقرر أن يعرض في موسم سباق عيد الأضحى المقبل.وتستعد شلبي للانتهاء من تصوير المشاهد المتبقية من أحداث "خيال ماتة"، داخل مدينة الإنتاج الإعلامي مع بطل العمل حلمي الذي يقع في غرامها خلال أحداث الفيلم.

فيلم "خيال مآتة" بطولة النجوم أحمد حلمي، ومنة شلبي، وبيومي فؤاد، وخالد الصاوي، والفنان القدير حسن حسني، ولطفي لبيب، وعبدالرحمن أبوزهرة، وغيرهم من النجوم، سيناريو وحوار عبدالرحيم كمال، وإخراج خالد مرعي.

اعداد الشاعر
عبد اللّه العكبري

حكمـــــة

الكلمه اللي تغث النفس طنشها
وافتكّ من وجه راعيها ولا تبالي
واللحظه اللي تهيت بالهنا عشها
خلك مع اهل النقا والخاطرالسالي

ذياب المزروعي

عام - زايد

ميـزة/ن فـ اسلـوب معناكـم — والمـلاحـــه ضـافـيـــه فيكـم
مـا وجـــدت إنـســـان شـرواكـم — فـاضـــل ابـضـافـــي معانيكـم
تطمعـون الـلـــي بينصـاكـم — بـالجـمـال و مـــن مـواريـكـــم
ليـت مـا هالشـح هـو ياكـم — تلهـفـون الـلـي بيعنيـكـم
مـا تـبـده غـيـر رؤيـاكـــم — لـــو حـريـــص أنـــه يـوافـيـكـــم
يـا سـلام اللّه عـلـى اصـبـاكـم — عـــزة/ن فـــ النفـس تحميكـم

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان [طيب اللّه ثراه]

كلنا خليفة

مـرحـبـا في ذمـتـي ذمـة
بـالـزعـيـم الـطـيـب الـغـالي
مـن يـشـوفـك يـنـجـلـي همـه
أنـــت مـثـل الـغـيـث هـمّـالي
يـا رفـيـع الـشـان والـهـمـة
مـرتـفـع في كـل الأحـــوالي

فهد بن غراب المري

بلادي

قصيدة تنضح بالوطنية، ممتزجة بالصور الشعرية التي تعج بالولاء والانتماء، شكراً للشاعر أن خصّنا بنشر هذا النص الفخم.

على ما قيل قومٍ نسلهم وافين — اسودٍ في الصحاري وفي السما احرار
يسوقون المرايل كل وقت وحين — ولدروب الولا ما عندهم اعذار
صغير القوم في داري ذخر ومعين — وكيف كبيرنا؟ لا صار فيها ثار
بفضل الله و فضل الي سهير العين — امارات المعزه ف امن واستقرار
تعلمنا الكرم واجب على المسكين — ونسقي للضما وان شحت الامطار
تربينا على سلوم الوفا والدين — خذينا السلم منهج والزمن دوار
بلادي عام عيدج واحد و سبعين — بلادي كلنا نفدي لج الاعمار
بلادي واشهد انها تفوق كل الزين — ذهب في رملها وفي بحرها محار
شموخ نخيلها يزهر طريق العين — علو ابراجها تسحر به الانظار
شوارعها تذكرنا على شيئين — الا قمت اتمشى في المناخ الحار
مسيرة مجد ياتيها عزم وسنين — وقاده وافيه وفي ناسهم اخيار
بلادي والقصايد ما ترد الدين — ترى تعجز توصل حبي الاشعار
قصيده جيت ابكتبها قبل سنتين — و عيت بي القريحه تجذب الافكار
لأني مسافرٍ عنها و عن الغالين — و كيف اكتب ؟وانا متغربٍ م الدار

الشاعر / علي عبدالغفار الخوري

البيت متوحد

يامحمد يابن زايد عسى أيامك سنين
يلبس أنواط الشرف من يحطك محزمه
أنت في مجدك جلابيب مدح المادحين
والله أن مدحك يعطر به الشاعر فمه

#سعدجدران

يللي رضاك

ياللي رضاك انس وامان وسلامه
وارادتك فوق الارادات عضما
تحت عروشك من كلته الندامه
ماعض بس ابهامه ايديه تدما
ينال من حضه مانال اهتمامه
يبي بصيص النور بظروف ضلما
قبل يعصب من فوق راسه عمامه
مايمسك اعصابه ولو يمسك الما
عند ابسط اشيائه يبان انهزامه
وبعد عمر تبين الشوف مهما
تصنع همومه يصنع الابتسامه
لو ان في صدره مقاطع ومضما
الرجل خذ عينه لاتأخذ مقامه
كرامته ابلغ من الوصف واسما
حاجات نفسه ماتصدق كلامه
لاكنها من عزة النفس بكما
ي بري جوف اللي غريمه غرامه
ومن دونك يبعثر مقامات واسما
واذا تلاقينا على سفح رامه
تروين شوفه لين ماعاد يضما

عبدالله بن نايض

شعرقرام! -- Sh3r-gram!

كثِر ما أشتاق أسافر ليتني طيّار — أحسْب الطائِرة هي بيتي الحالم
حوالـيّ الغيوم و تحتيَ .. الأمطار — معي تجلس شريكة .. عمري القادم

#عبيد ـ الشاعر

ريتويت

ناديتهم .. بس اخذلوا قلبي كثيييير ؛
هذا و انا "مديت" خالص ... حُبي !!
بس الوحيد .. اللي سمعني للاخير!!
على كثر ماني مقصر .... "ربي"
******

غيبتك ؛ هي من كبر ؟ ولا تغلي ؟
ولا وصلك فرحة .. ما الله كتبها
والله اني مالقيت اقسى من اللي
صد والصده رفض يكشف سببها !

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com

@HaFajer