

منوعات

العقل

ص 22

الهلال الأحمر تنفذ المرحلة الثالثة من مبادرة «لبيه يا وطن»



ص 27

هبة الأباصيري: نحن بحاجة إلى التكاتف أكثر من أي وقت مضى



السحور.. الوجبة التي تحدد سير يومك الرمضاني

ص 23

الآنين 4 مايو 2020 م - العدد 12927
Monday 4 May 2020 - Issue No 12927

سيارات الأجرة المجانية لمكافحة كوفيد - 19

في شوارع مدريد الخالية التي تشهد ندرة في الزبائن، صار سائقو سيارات الأجرة ينقلون الأطباء من بيت إلى آخر أو يوصلون المرضى إلى المستشفيات، وتساعد رحلاتهم المجانية أطباء الخط الأول في مكافحة فيروس كورونا المستجد.

وعلى الرغم من أن دور هؤلاء السائقين بقي مجهولاً إلى حد كبير، إلا أن العاملين الصحيين يعتبرون أنه بات أساسياً في جهود مقاومة الوباء الذي أودى بنحو 25 ألف شخص في البلاد.

في مدريد، أكثر مناطق إسبانيا تضرباً، تطوع ما يزيد عن 500 سائق أجرة عبر تطبيق "بايد تاكسي"، وأجروا أكثر من 100 ألف رحلة مجانية.

يقول غابري سايث (45 عاماً) الذي أمضى الأسابيع الستة الأخيرة منذ إعلان الإغلاق العام في 14 آذار-مارس، خلف المقود "ينتهي التطبيق عندما يحتاجون إلى مساعدة، وإذا كنت الأقرب إلى المكان، أتوجه إليه".

رغم المخاطر، يقول أنه ليس خائفاً، بل شديد الحذر، إذ يضع دائماً كمامة وقفازات ويعقم السيارة بعناية عقب كل رحلة. ويضيف "في هذه الأوقات، علينا جميعاً المساهمة حتى وإن كان ما يمكننا القيام به محدوداً".

نتيجة توفير خدمات نقل مجاني تمكنت 266 مركزاً صحياً في المنطقة، من تزويد المرضى بخدمات طبية من زيارة مرضى في منازلهم لتخفيف الضغط على المؤسسات الصحية.

إطلاق سراح سارق مجوهرات كيم كارداشيان

أطلقت السلطات الفرنسية سراح عمر آيت خداس، الملقب بـ "عمر المسن"، الذي يشتبه بأنه الممثل المدير لعمليته السطو المسلح، التي تعرضت لها نجمة تلفزيون الواقع الأميركية كيم كارداشيان، في شهر تشرين الأول/أكتوبر عام 2016 في باريس، من سجن في بوفيه شمال فرنسا، حيث كان يضي عقوبة في قضية أخرى.

وتمتعت النجاة العامة في منطقة نانتر قرب باريس، عمر بات طليقا، وهو قيد الإقامة الجبرية، بعدما استفاد من تخفيف العقوبة، بعد ما بالأزمة الصحية.

وكان القضاء قد رفع قرار توقيفه رهن التحقيق قبل أسابيع في قضية كارداشيان، وفي عام 2017 حُكم عليه بالسجن 5 سنوات، في إطار قضية السطو.

هل تحمي القفازات من التقاط الفيروسات الخطيرة؟

تحت الدول المواطنين مع تقشي فيروس كورونا المستجد على اتباع مجموعة من الإجراءات الوقائية ومنها ارتداء الكمامات والقفازات المطاطية، والتي باتت الزامية عند الخروج من المنزل في بعض البلدان. ودفع الإقبال الكبير على شراء القفازات المطاطية إلى تحقيق الشركات المنتجة لها لعائدات مالية كبيرة، فأسهم شركة "توب غلوب" المانيزية، التي تنتج أكثر من 70 مليار زوج من القفازات المطاطية التي تستخدم في العمليات الجراحية سنوياً، ارتفعت مؤخرًا بنسبة 14 في المئة.

وفيما يتعلق بفاعلية القفازات في الحماية من الجراثيم والفيروسات، انتشر في بريطانيا مقطع لأحد الأطباء في الخدمات الصحية الوطنية قال فيه إن الناس قد يتسببون في أي أكثر من خلال ارتداء القفازات في الأماكن العامة.

وأوضح الدكتور كاران راج أن ارتداء القفازات يمكن أن يساهم في زيادة انتشار الفيروس.

غير أن منظمة الصحة العالمية والخدمات الصحية الوطنية البريطانية تقول إن عناصر مثل كمامات الوجه والقفازات تلعب "دورا مهما للغاية" في الرعاية الصحية السريرية أو العمليات الجراحية في العيادات والمستشفيات، ولكن هناك "تقليل من الأدلة المنتشرة" على أنها مفيدة لأفراد الجمهور في الظروف العادية.

ولم تنصح هيئة الصحة العامة في إنجلترا، وهي هيئة تابعة لوزارة الصحة والرعاية الاجتماعية، ومنظمة الصحة العالمية الأشخاص بارتداء قفازات أو كمامات واقية لحماية أنفسهم.

يواجه الرياضيون تحديات تتمثل في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والحفاظ على نظام غذائي سليم خلال شهر رمضان المبارك.

وخلال شهر الصيام، من الصعب ممارسة الرياضة خلال ساعات النهار، بسبب الحاجة إلى الطاقة وتعويض ما يخسره الجسم من سوائل، مما يدفع الكثيرين إلى التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية في رمضان.

ولكن الركون إلى الخمول على مدى شهر كامل يمكن أن يكون له تأثير سلبي على العضلات والجسم بشكل عام، ومع العادات الصحية الخاطئة، يمكن أن يزيد الوزن خلال شهر رمضان بدلاً من خسارة الوزن الزائد.

وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على الاستمرار في ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، بحسب موقع إم في سلم:



كيف تحافظ على ممارسة الرياضة في رمضان؟

أسرار أخرى؟ يتسلح المعتزرون على شرب الماء البارد بموروث قديم من الثقافة البوذية والهندوسية يؤكد على أن شرب الماء البارد يعيق عملية الهضم، ومن الأفضل للمرء أن يستهل يومه بماء فاتر. لكن الأبحاث العلمية لم تكشف وجود ضرر حقيقي للماء البارد على صحة البدن، وهو ما أكدته بحث نشره موقع "ميديكال نيوز تودي" العلمي البريطاني. كل الأبحاث تجمع على ضرورة شرب الماء بكثرة في أيام الصيام أو في فصل الصيف لتعويض الجسم عن فقدانه للسوائل من خلال التعرق. وهذا ثابت للمرء، حيث يلاحظ أن الإنسان يصبح قليل البثور في الصيف بسبب التعرق، وهذا يعني أن الجسم يفقد سوائله، وعلى المرء أن يشرب الشرب حتى يستعيد مستوى تبوله الطبيعي. لكن شرب الماء في الصيف يبدو مشروطاً لدى أغلب الناس بأن يكون الماء بارداً. وهكذا حين يصطحب المسافر قنينة ماء معه، وترتفع درجة حرارة الماء في القنينة، لا يعود المسافر رغباً في شربه! وهذا طبيعي، لكن الأسئلة تدور حول الماء البارد، أو بالأحرى الثلج الذي يفضله أغلب الناس رغم تهديدات الأزمات والأحبة بأنه سيعرضهم لنزلات برد. ولكن كل هذه التحذيرات لا تدعمها البحوث الطبية، حيث كشف موقع "ساينس آي بي سي" العلمي الهندي أن لا ضرر ثابت في عب الماء البارد، باستثناء كونه يعرض عملية الهضم إلى عسر بفعل تقلص عضلات المعدة.

إعادة بناء عادات غذائية جديدة، وللحصول على أفضل نتائج من ممارسة الرياضة وتجنب المشاكل الهضمية، يفضل تقسيم وجبات الطعام على 4 وجبات صغيرة بين فترتي الإفطار والسحور بدلاً من وجبتين كبيرتين.

ترطيب الجسم اشرب الكثير من الماء حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والأفضل التخفيف من القهوة والمشروبات الأخرى الحاوية على الكافيين، فهي تعمل على تجفيف الجسم خلال النهار.

النوم يميل الكثيرون للسهر حتى وقت السحور خلال شهر رمضان، ويحرمهم هذا من ساعات النوم الأساسية خلال الليل، والأفضل تقسيم الوقت بشكل مناسب والحصول على 6 ساعات نوم على الأقل خلال الليل لتجنب المشاكل الصحية.

الماء يحلم العطشان بجرعة ماء باردة يطفئ بها ظمأه، لا سيما في رمضان أو في أيام الصيف الحارة، إلا أنه وحالاً يصل الماء، يحذر كثيرون من عبه بشراهة، بل يقولون إن هذا قد يضره ولا سيما على عملية الهضم، لكن هل هناك

التمارين الرياضية المعتدلة لا يجب أن يكون هدفك خلال شهر رمضان المبارك من ممارسة التمارين الرياضية بناء العضلات، بل حاول الحفاظ على ما وصلت إليه، فالتمارين الرياضية القاسية خلال الصيام يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالجفاف ونقص المواد الغذائية الأساسية في الجسم.

حاول أن تقتصر على ما بين 45 إلى 60 دقيقة من التمارين المعتدلة من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.

هل أتتمرّن قبل أو بعد الإفطار؟ يختلف هذا الأمر من شخص لآخر، فإذا كنت تملك مستوى جيد من الطاقة خلال النهار، فيمكنك ممارسة التمارين الرياضية وأنت صائم، ولكن يفضل اختيار آخر ساعة قبل الإفطار، أما إذا كنت تفضل شرب الماء والحصول على بعض الطاقة، فالأفضل ممارسة الرياضة بعد تناول بضع حبات من التمر فقط.

وإذا كنت لا تعرف أي النظامين أفضل لك فجرب كلا منهما واختر الأنسب، وتناول وجبة إفطار متوازنة بعد ممارسة التمارين الرياضية بنحو 45 دقيقة.

وجبات الطعام خلال الأسبوع الأول من رمضان تتعرض أجسامنا لصدمة بسبب التغيير في نظامنا الغذائي، وهذه الأيام حاسمة

3 عادات للنوم تزيد خطر الإصابة بالتهوية القلبية

ترتبط نوبات القلب ارتباطاً وثيقاً بعوامل نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي ضعيف أو أسلوب حياة غير صحي، لذلك يمكن أن تحدد أنماط معينة من السلوك خطر إصابتك بها. ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين أظهروا ثلاثة أعراض مرتبطة بالأرق كانوا أكثر عرضة للإصابة بتهوية قلبية. وتقول الدراسة التي أجريت في الصين على 48000 شخص متوسط أعمارهم 51 عاماً، إن الحرمان من النوم لفترات طويلة يزيد من خطر الإصابة بتهوية قلبية. وبحثت الدراسة العلاقة بين الأرق ومضاعفات القلب والأوعية الدموية. وحددت الدراسة أعراض الفلق الثلاثة التي يمكن أن تتسبب بالتهوية القلبية وهي، عدم القدرة على النوم ليلاً، والاستيقاظ في وقت مبكر جداً، والصعوبة في التركيز أثناء النهار بسبب قلة النوم. لم يكن لدى المشاركين تاريخ لأمراض القلب في بداية الدراسة، وتمت متابعة المشاركين لمدة 10 سنوات، وتبين بأن الأشخاص الذين كانت لديهم أعراض الأرق المذكورة سابقاً، كانوا أكثر عرضة بنسبة 18% للإصابة بتهوية قلبية وأمراض أخرى مماثلة مقارنة بأولئك الذين لم تظهر عليهم الأعراض. وقال مؤلف الدراسة الدكتور ليمينغ لي من جامعة بكين في بكين، إن العلاقة بين أعراض الأرق وهذه الأمراض كانت أقوى لدى متوسطي العمر والأشخاص الذين لم يكن لديهم ارتفاع ضغط الدم في بداية الدراسة، لذلك يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية بشكل خاص على هذه الفئة العمرية للكشف المبكر عن أمراض القلب، وفقاً لما أوردته صحيفة إكسبريس البريطانية.

طرق السيطرة على ضغط الدم خلال العزل

ارتفاع ضغط الدم مشكلة شائعة، ويمكن أن تكون خطيرة إذا لم يتم التعامل معها جيداً. وبحسب التقارير الطبية يعتبر الضغط المرتفع من المشاكل التي ترتبط بالدرجة الشديدة من أعراض فيروس كورونا في حال الإصابة به. ونظراً لأن العزل بالبيت يضع ضغوطاً جديدة على كثير من الناس، إليك كيف يمكن السيطرة على ضغط الدم،
× زيادة تناول الملح من أكثر العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم، بينما يساعد تخفيف الملح على ضبط الضغط.
× التمارين الرياضية من العوامل الرئيسية للسيطرة على ارتفاع الضغط.
× الإقلاع عن التدخين من الإجراءات الفعالة في تخفيف مشكلة ضغط الدم المرتفع.
× تناول السكوالا الداكنة التي تحتوي على نسبة كاكافا أكثر من 60 بالمئة يساعد على توسعة الشرايين، وتخفيف ضغط الدم المرتفع.
× تقليل مشروبات الكافيين مثل القهوة والصودا والشاي.

أعراض جلدية مرتبطة بعدوى كورونا

على الرغم من تحذير أطباء الجلد، يتم حث الجمهور على عدم محاولة التشخيص الذاتي لفيروس كورونا بناء على أعراض الجلد، لأن الطغح الجلدي والأفات شائعة وصعب التمييز بينها. غير أن دراسة أجريت على 375 مريضاً في الأكاديمية الإسبانية للأمراض الجلدية، كشفت عن وجود خمسة أعراض جلدية مرتبطة بفيروس كورونا. فيما يلي الأعراض الجلدية التي يمكن أن تكون مؤشراً على الإصابة بفيروس كورونا، بحسب ما أوردت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية: أعراض مرض الشيليلين؛ ووجدت الدراسة أن هذه الأعراض ظهرت في 19% من الحالات التي قامت بدراساتها، وهي مشابهة لأعراض الشيليلين الذي يؤدي إلى ظهور تورمات والبثور، ويؤثر على اليدين والقدمين، وقد يسبب ظهور تورمات صغيرة بالحكة وتظهر على جذع الجسم. كما يمكن أن ارجوانية صغيرة يسببها التزييف تحت الجلد وعادة ما تكون غير متماثلة في المظهر. الانفجارات الحويصلية؛ ظهرت في 9% من الحالات، حيث لاحظ الأطباء وجود انفجارات حويصلية على شكل بثور صغيرة تتسبب بالحكة وتظهر على جذع الجسم. كما يمكن أن تؤثر على الأطراف وقد تمتلئ بالدم ويمكن أن تصبح أكبر وأكثر انتشاراً. الطغح الجلدي؛ ظهرت لدى 19% من الحالات، وتتمثل في مناطق جلدية وردية أو بيضاء تشبه الطغح الجلدي، وتتسبب بحكة ويمكن أن تنتشر في جميع أنحاء الجسم.

ما أسباب ظهور البثور أثناء الحمل؟

كثيراً ما تعاني المرأة من البثور أثناء فترة الحمل. فما أسباب ذلك؟

للإجابة عن هذا السؤال أوضحت مجلة "إن ستايل" أن البثور تهاجم المرأة أثناء فترة الحمل لأسباب عدة، أبرزها التغيرات الهرمونية المطردة على الجسم خلال هذه الفترة؛ حيث تتسبب الهرمونات الجنسية المعروفة باسم "الأندروجين"، والتي تتمثل مهمتها في تحضير الرحم لاستقبال الجنين، في زيادة إفرازات الزيت الطبيعية بالبشرة.

وتتسبب إفرازات الزيت المفرطة في انسداد المسام وظهور الشوائب كالبثور والرؤوس السوداء. ومن الأسباب الأخرى لظهور البثور أثناء فترة الحمل التغذية غير الصحية والتوتر النفسي. ولواجهة الشوائب، تنصح المجلة المعنية بالصحة والجمال بتنظيف البشرة بمعدل مرتين يومياً بواسطة ماء الميسلر مثلًا، مع مراعاة عدم فقع البثور لتجنب نشوء ندبات. ومن المهم أيضاً التحول إلى استعمال مستحضرات العناية والمكياج الخالية من الزيوت.

شركات سياحة تكافئ مقاتلي الخطوط الأمامية

قررت 20 شركة سياحة في جزيرة لانكاوي السياحية بماليزيا تقديم عروض سياحية جذابة للمحاربين على الخطوط الأمامية في مواجهة وباء كورونا المستجد، وذلك بعد انتهاء أمر تقييد الحركة الذي أصدرته البلاد للحد من انتشار الفيروس. ونقلت وكالة الأنباء الماليزية الوطنية "برناما" عن رازمي رحمت، المتحدث باسم التحالف الذي شكلته هذه الشركات قوله إن العروض ستكون متاحة للأطباء وأفراد أطقم التمريض ورجال الشرطة والجيش والأطفال والعناصر الأخرى التي شاركت في مواجهة الوباء في جميع أنحاء البلاد. رازمي: إن مقاتلي الجبهة الأمامية الذين سيأتون إلى لانكاوي لقضاء عطلة، يمكنهم الاستمتاع بعروض خاصة أخرى، مثل الدخول مجاناً إلى سكاكي كاب لانكاوي (لركوب التلفريك ومشاهدة الطبيعة الخلابة) بمنتزه وايلدلايف، والقيام برحلة في أنحاء الجزر وقت غروب الشمس.



بمشاركة السفير البريطاني

مجلس بن حم الرمضاني عن بعد : الإمارات جسر الأمل للعالم في جائحة كورونا . . مساعدات إنسانية لأكثر من 30 دولة



•• العين - الفجر

أعاد مجلس الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي وإخوانه عن بعد، بدور دولة الإمارات الإنساني ومساعدة أكثر من 30 دولة فور اجتياح فيروس " كورونا " المستجد لدول العالم، في إطار المبادئ الإنسانية والتضامن العملي والمعنوي مع الشعوب والحكومات الصديقة. وذلك بمشاركة سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة ومجموعة من الأعيان، المسؤولين والأصدقاء وبعض الشخصيات العامة.

في جميع المجالات. مضيفاً الظروف الحالية فرضت علينا الاجتماع عن بعد ولكن بالمستقبل القريب بإذن الله سنعاد أعمالنا ونشاطاتنا المشتركة بعزيمة أكبر مستفيدين من هذه التجربة التي نمر بها . كما أضفوا أن هذه الجهود الإماراتية المتواصلة لدعم عملية مكافحة جائحة كورونا تحظى بكل تقدير واحترام على الصعيدين الإقليمي والدولي ومن قبل المؤسسات المعنية، وبالذات منظمة الصحة العالمية، التي تقود معركة ضد هذه الجائحة. وقد شكر مدير عام المنظمة، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، دولة الإمارات على دعمها المتواصل للجهود العالمية الرامية للتصدي لفيروس كورونا. ونشر غيبريسوس "تفريداً" على حسابه في موقع "تويتر"، قال فيها: "شكراً دولة الإمارات العربية المتحدة، و لسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، على الدعم المتواصل للجهود العالمية للتصدي لفيروس كورونا المستجد.

وقال عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي نتهز هذه الفرصة الطيبة ونبارك للقيادة الرشيدة وشعب الإمارات الإنجاز الإماراتي بتطوير علاج لفيروس كورونا " عبر استخراج الخلايا الجذعية من دم المريض وإعادة إدخالها بعد تنقيتها. " فهي خطوة مبدئية تعكس كفاءة القطاع الطبي في الدولة، وتضع الإمارات في مصاف الدول الساعية إلى القضاء على هذا الفيروس ومنع انتشاره. ومن جانبه شكر سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة الشيخ مسلم على الترحيب الكبير الذي حظي به في مجلسه الموقر. . مبيناً أن هذا الترحيب يجسد كرم وحفاوة شعب دولة الإمارات الضياف . وأشاد السفير البريطاني بالاهتمام الكبير الذي أولاه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد جميع القاطنين في الدولة مواطنين ومقيمين خلال جائحة كورونا التي تضرب العالم وتأكيد على

وقال عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي نتهز هذه الفرصة الطيبة ونبارك للقيادة الرشيدة وشعب الإمارات الإنجاز الإماراتي بتطوير علاج لفيروس كورونا " عبر استخراج الخلايا الجذعية من دم المريض وإعادة إدخالها بعد تنقيتها. " فهي خطوة مبدئية تعكس كفاءة القطاع الطبي في الدولة، وتضع الإمارات في مصاف الدول الساعية إلى القضاء على هذا الفيروس ومنع انتشاره. ومن جانبه شكر سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة الشيخ مسلم على الترحيب الكبير الذي حظي به في مجلسه الموقر. . مبيناً أن هذا الترحيب يجسد كرم وحفاوة شعب دولة الإمارات الضياف . وأشاد السفير البريطاني بالاهتمام الكبير الذي أولاه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد جميع القاطنين في الدولة مواطنين ومقيمين خلال جائحة كورونا التي تضرب العالم وتأكيد على

منوعات الفكر

22

احتفالاً باليوم العالمي لحرية الصحافة واجب: الإمارات وفرت مناخاً مستداماً للصحافة والفرق الوطنية لمكافحة كورونا

•• العين- الفجر:

قال الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية: بحق للإعلام الإماراتي الاعتزاز بالناخب والتدابير الاحترازية التي وفرتها الدولة لاستدامة عمل الصحافة، ودعمها التوعوي المستمر لجهود الفرق الوطنية والكوادر الطبية التي تعمل دون توقف لمكافحة انتشار جائحة كورونا "كوفيد - 19".

وأثنى على دور الصحفيين، في إطار الاحتفال باليوم العالمي لحرية الصحافة، الذي يوافق الثالث من مايو كل عام، مشيراً إلى معاناتهم اليومية في حمل الأقدام والكاميرات للسمي وراء استمقاء الأخبار بدقة، وتغطية الأحداث الحيوية، ونقل المعلومات من مصادرها الرسمية، والتصدي للشائعات والأدعاءات المغرضة، وتصحيح المفاهيم وتبيان الحقائق، في ظل التحديات والتخيرات المتسارعة التي فرضها هذا الوباء الغامض عالمياً. وأضاف، أن الإمارات تزخر بصحافة راقية، وتمثل اليوم أنموذج حي للإعلام العصري الحديث، تضاهي



الحرريات الصحافية في دول العالم المتحضر، لافتاً إلى أن الدولة وفرت بيئة مثالية ورشحت فضاءً مفتوحاً بشفافية للصحافة بشتى أنواعها، التي تعتبر حقاً من حقوق الإنسان، إلى جانب تعزيز موائيم المهنة، وتطوير عمل القوانين التي تحكم العمل الصحفي المسؤول بنزاهة دون قيود سالية للحرية والتعبير.

وذكر، أن من يرصد مسيرة الصحافة في دولة الإمارات يستطيع أن يدرك البنية التحتية التي تمتلكها المؤسسات الإعلامية، منارات الفكر والإبداع، ومدى حجم النقضات التي تحققت على صعيد المحتوى والشكل والقوالب الفنية في طرح وتناول جميع القضايا المحورية، وإتاحة الفرصة لترسيخ ثقافة الحوار وتدعيم حرية الرأي وجهات النظر، وتقديم الرسالة الإعلامية الوافية، بما يفيد نهضة الإمارات وإبراز منجزات الوطن. وطالب خليفة بن محمد، الصحافة، بالاستمرار بالارتقاء بأدواتها الإعلامية، وتعزيز استراتيجيات حماية مكتسبات الوطن من انتشار الأخبار المزيفة الراجحة عبر منصات التواصل الاجتماعي، للحفاظ على قيم مجتمعنا وترسيخ الهوية الوطنية والإسهام في نقل الصورة الوطنية التي تعبر عن حالة الأمان المجتمعي، خاصة وسط الأزمة الكبيرة التي تصف بالعالم أجمع مع انتشار فيروس كورونا المستجد.



تستهدف رواد المراكز التجارية

الهلال الأحمر تنفذ المرحلة الثالثة من مبادرة «لبيه يا وطن»

•• العين - الفجر

توزيع الطرود على نزلاء دار زايد للثقافة الإسلامية (المسلمین الجدد) كذلك بعض الحالات المحولة من مؤسسة التنمية السرية والعائتين المحولين من قبل السفارة المصرية والنادي المصري بالعين وخلال الفترة تم توزيع 15 رأس جمل وعدد 30 رأس غنم و 1000 كرتون تمر وكذلك تقاعلت مؤسسات المجتمع المدني مع الأزمة الحالية حيث بادرت صيدلية هلت فيرست بتوزيع عدد 200 صندوق أدوات صحية عبارة عن معقمات وقفازات وكمامات عدد 50 للعمال وعدد 150 للحالات المسجلة بالهلال الأحمر وقامت شركة العجبان بمبادرة لتوزيع 23.850 كيلو دجاج على الأسر المحتاجة والمتقفة وكذلك مبادرة من مزرعة أوريكس للابقار توفير عجول ليتم توزيعها على 100 حالة مسجلة والمتأثرين من الأزمة الحالية

منذ بداية الأزمة الصحية الراهنة، المرحلتين الأولى والثانية من مبادرة " لبيه يا وطن " حيث تضمنت المرحلة الأولى تعزيز الإجراءات التوعوية والارشادية لجابهة كورونا، في 41 موقعا في جميع مناطق مدينة العين، خاصة المراكز التجارية والاسواق ومناقص بيع المواد الغذائية، ومراكز خدمات المزارعين وشارك في تنفيذها 217 متطوعا، وحققت المرحلة الأولى من المبادرة أهدافها بصورة كبيرة، ووجدت تقاعلا وتجاوبا من المستهدفين من فعالياتنا على مستوى مدينة العين كما تضمنت المرحلة الثانية من المبادرة برامج توعوية وارشادية لبعض الشرائح في الدولة، كأصحاب المهام، وكبار السن، واستفادت من خبرات المتطوعين في مجال الاتصال، ووظفت مهاراتهم الفنية لإنتاج أفلام قصيرة ومقاطع فيديو بالعربية والانجليزية والأردو، لإيصال الرسائل التوعوية التي

تنفذ هيئة الهلال الأحمر الإماراتي المرحلة الثالثة من مبادرة " لبيه يا وطن " ضمن جهودها لتعزيز التدابير الوقائية والاحترازية التي اتخذتها الدولة للحد من قضي جائحة كورونا " كوفيد - 19 " وتتضمن المرحلة الثالثة من المبادرة تعزيز البرامج التوعوية والإرشادية للوقاية من الفيروس، إضافة الى حث رواد المراكز التجارية الرئيسية على اتباع الإرشادات الوقائية، والالتزام بإجراءات التباعد المجتمعي، والطرق المثلى لاستخدام المعقمات ووسائل الوقاية الأخرى، إلى جانب توزيع المعقمات الصحية وأدوات الوقاية مثل الكمامات والقفازات عليهم، كما تتضمن المبادرة تفعيل دور المتطوعين في هذا الصدد بصورة أكبر وكانت هيئة الهلال الأحمر قد نفذت



يضم لوحة ذكية لمعاينة الطلبات بلدية مدينة العين تطلق نظام المتش الذكي لتعزيز منظومة العمل عن بعد

•• العين - الفجر

أطلقت بلدية مدينة العين نحو سعيها لتطبيق أحدث التقنيات وتنفيذاً لقرار العمل عن بعد نظام المتش الذكي لمعاينة المديانية ، و يقوم النظام باستقبال الصور من الما قول أو الاستشاري مباشرة لأغراض تفتيشه و تكون بديلة عن الزيارة الميدانية المباشرة ، و يمتاز النظام بتخزين الموقع الجغرافي للصور المنتقطة بدقة عالية و تحديد موقع القسيمة في حال كان التفتيش يخص قسيمة معينة.

و يأتي نظام المتش الذكي ضمن مجموعة من البرامج و الإجراءات التي قدمتها البلدية تعزيزاً لمنظومة العمل عن بعد ، بما يضمن صحة و سلامة الموظفين و أفراد المجتمع ، و يشمل النظام تطبيق ذكي و صفحة متوافقة مع أنظمة الهواتف المحمولة المختلفة للتعامل حيث يمكنه التقاط الصور لأغراض التفتيش مباشرة إلى جانب لوحة ذكية لمعاينة الطلبات التفتيشية للموظفين المعينين بالطليات و توفير إمكانية تحديد الإجراء اللازم كالاعتماد أو الرفض بالإضافة إلى إدراج الملاحظات لكل طلب تم إدراجه من قبل المعين.

و قال المهندس محمد عبدالله الراشدي - رئيس قسم نظم المعلومات الجغرافية - يحتوي نظام المتش الذكي على خاصية يتم من خلالها استقبال الصور من الما قول أو الاستشاري لأغراض التفتيش الانشائي و التفتيش العام، و تفتيش الصحة و السلامة و معاينة قسم المساحة و تفتيش الحدائق و معاينة الطرق و البنية التحتية و الرقابة و التفتيش و الدراسات الجيوفيزيائية . و أضاف الراشدي يمكن النظام عرض الصور المنتقطة بدقة عالية و إظهار موقع القسيمة في تطبيق الخرائط " غوغل " ، كما يتسعرض النظام الملاحظات المدخلة من قبل التعامل و ذلك ضمن لوحة خاصة بالمهندسين ، أما لوحة التعامل فتحتوي على قائمة أنواع التفتيش و إدراج الصور و إدراج رقم القسيمة ، علاوة على حقل للملاحظات لإضافة التفاصيل مثل الرقم المرجعي للمعاملة .

وسط جهود عالمية لإكثاره وحفظه من الانقراض

حديقة الحيوانات بالعين تحتفل باليوم العالمي لحماية وحيد القرن

إطلاق اسم سودان على مولود جديد من وحيد القرن الأبيض الجنوبي

•• العين - الفجر



وكانت بداية احتضان حديقة الحيوانات بالعين لوحيد القرن الأبيض الجنوبي في عام 2008 بعدد خمسة أفراد تكاثرت ضمن برامج الإكثار الطبيعية والرعاية الصحية حتى وصلت الآن إلى 10 أفراد من الذكور والإنسان تقدم للزائر تجربة ثرية في كل من معرض الحيوانات الأفريقية و سفاري العين. ونتيجة الجهود التي تبذلها حديقة الحيوانات بالعين في مجال الإدارة والرعاية البيطرية والغذائية والمرافق الملائمة؛ فقد أدى ذلك إلى تحفيز عملية التكاثر الطبيعي ومضاعفة أعداده في الحديقة خلال السنوات العشر الماضية. جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين وضمن جهودها العالمية وشراكاتها الاستراتيجية تحفظ الحياة البرية أبرمت اتفاقية تعاون في عام 2013 مع محمية ليوا بجمهورية كينيا ، من خلال

دعم بعض المشاريع والدراسات الميدانية في الحمية اعتمدت على مراقبة ودراسة أربعة حيوانات هي القبلة وذوات الحوافر ، و تأتي هذه التجربة ضمن سلسلة شراكات بين الطرفين تنص على تقديم الدعم و إجراء الأبحاث الميدانية ومراقبة الحيوانات وتقديم الرعاية الطبية للحيوانات في مواطنها الطبيعية. ويعتبر وحيد القرن من أكبر الثدييات العاشبة في البرية بعد الفيل، يتصف بسماكة جلده الشديدة، يمتلك بعضها قرنين بينما البعض الآخر قرنا واحدا، ويسبب هذه القرون التي تستخدم في الطب الشعبي تم اصطياد العديد منه وبيع قرنيه بمبالغ باهظة حتى الفناء، ويوجد منه خمسة أنواع رئيسية في آسيا وأفريقيا تواجه جميعها خطر الانقراض.

منوعات الغذاء

23



السحور.. الوجبة التي تحدد سير يومك الرمضاني



وتتصح الاختصاصية بمحاولة الاكتفاء بالفواكه المجففة مع المكسرات أثناء السحور، أو لبنة وجبة مع خضراوات بخبز الشوفان. إذا كان مصابا بالنسبة لكبار السن ترى كليا ضاهر من المهم جدا الانتباه لحالتهم الصحية، فإذا كان مصابا بالسكري يجب ألا يأخذ كثيرا من الفاكهة الغنية بالسكر. ومن الضروري التنسيق مع الطبيب خاصة إذا كان المريض يعالج بالأنسولين، كي يرتب موعد الدواء بطريقة لا تتعارض مع الصيام، لأن عليه أخذ دوائه في وقت يستطيع تناول الطعام بعده.



نشاطهم. وتتابع أن غذاء الأطفال أو الطلاب يجب أن يكون متكاملًا أثناء السحور من الخضراوات والفواكه والشوفان والبيض المطبوخ والحليب والألبان والأجبان والفاكهة المجففة، لأن امتصاص هذه المكونات في الجسم بطيئة، فتؤمن بالتالي فترة شبع أطول، والمهم شرب ماء بكمية أكبر، وهذا ينطبق على العمال الذين لديهم حركة جسدية أثناء عملهم، وبالنسبة للموظفين ذوي النشاط الجسدي الأقل، خاصة الذين يعملون وراء المكاتب فعليهم تفادي المعجنات أكثر من غيرهم حتى لا تزعمهم طوال النهار وتتسبب بزيادة أوزانهم.



تتناولوا هذه المأكولات سألتنا اختصاصية التغذية اللبنانية كليا ضاهر حول أفضل أغذية السحور، والمأكولات التي يفضل الابتعاد عنها. اعتبرت كليا ضاهر أن الماء هو العنصر الأبرز إن خلال الإفطار أو السحور قائلة: أول وجبة بعد الصيام أي الإفطار يجب أن نحضر فيها المدة الفارغة للهضم، ومن الضرورة إعطاء الجسم الماء الذي فقده باعتباره أولوية، لذا من الأفضل البدء بالحساء (الشوربة). وتتصح إضافة لذلك أخذ حبات قليلة من التمر أو الفاكهة المجففة الغنية بالسكر الطبيعي بدل شرب عصير الثوت والجلاب وغيرهما، لأن العصير غني بالسكريات المصنعة التي تسبب السمنة ولا

يتغير النظام الغذائي في رمضان، وتختفي الوجبات الأساسية الثلاث، لتأخذ مكانها وجبة الإفطار التي تعد أساسا اجتماعيا وغذائيا، حيث اجتماع العائلة والأقارب والأصدقاء من ناحية، وإطفاء الجوع والعطش بأطيب وأشهى المأكولات والمشروبات.

يحتاجها الجسم، وإنما يحتاج إلى نشويات وألياف الشورية خاصة العدس والخضراوات لتساعد في عملية الهضم والخروج. وخلال السحور يجب أن يكون الهدف الأساسي هو جعل الجسم قادرا على تخزين الماء، ويجب ألا نتناول ما يسبب لنا العطش، لذا علينا تخفيف كمية الملح والحرار والزيتون والزعتر. كما علينا اختيار الطعام الذي يشبعنا لأطول فترة ممكنة من دون أن يفقدنا الطاقة على مدار اليوم، بحسب الاختصاصية كليا.

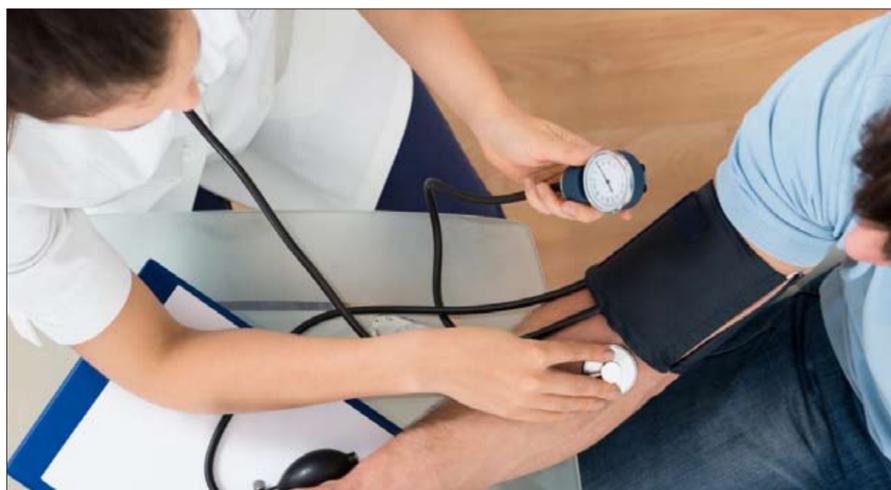
سحور يسبب العطش والجوع والتعب وعن اختيار البعض للمعجنات وجبة يومية للسحور توضح كليا أن مشكلة المعجنات الأولى هي في المعجن الذي يسبب النعاس، إضافة للشعور بالانتفاخ، وقد تعطينا شعورا سريعا بالشبع ولكن لفترة قصيرة. وإذا أردنا تناول المعجن فيجب أن تكون الكمية محدودة، لأن الطحين الأبيض لا يجعلنا نشبع لفترة طويلة ولا يعطي طاقة، والأفضل تناول خبز حبوب القمح الكاملة (خبز الأسمر) والشوفان بدلا منه. وتؤكد أنه من المستحسن عدم شرب كمية كبيرة من القهوة أو المرطبات، لأنها تسبب العطش بشكل كبير.

سحور صحي ليوم رمضاني مثالي

نصائح مهمة عند انخفاض الضغط أثناء الصيام

خلال النهار فلا يمكنك تناول أي شئ لرفع الضغط، ولكن هناك بعض النصائح التي يمكن الإعتماد عليها عند انخفاض الضغط خلال نهار الصيام وهي:

- إذا شعرت بالدوار وعدم القدرة على التركيز قم بالاستلقاء لمدة دقائق قليلة وأغضض عينك واسترخي.
- يمكنك ان تقوم بحركة القرفصاء وذلك عن طريق وضع رأسك بين ركبتيك وذلك لأن تذب الحركة تساعد على عودة ضغط الدم لطبيعته.
- عند الوقوف بعد الإستلقاء قم ببطء.



الشعور بالإجهاد طوال الوقت عقب الإفطار حتى السحور.

- التوتر والاضغوطات النفسية خلال نهار رمضان.
- عدم إحتواء وجبة السحور أو الإفطار على العناصر الغذائية المفيدة والتي تساعد على غمدات التوازن لضغط الدم.
- عدم تناول مقدار كافي من السوائل خلال فترة الإفطار حتى السحور.
- الإمتناع عن تناول وجبة السحور بشكل نهائي.



دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
EAT 144657
OQSSKQ Q (ص)OQSSKQ
AL TAMIMI & CO.
نموذج إعلان الترخيص بعد التسجيل

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك ، التسمي ومشاركوه
بنشر التعديلات الموضحة أدناه عن العلامة التجارية التالية ،
المودعة بالرقم: 32-113 بتاريخ: 2019/11/14
المسجلة بالرقم: 32-113 بتاريخ: 2020/02/06
باسم المالك: مجموعة ريفوتلي د.م.م.
وعنوانه: بناية ريفوتلي ، شارع المهدي ، ص. ب. 121 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمشورة في الجريدة الرسمية العدد: بتاريخ: صورة العلامة

STYLE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة ٢٥
التعديلات على الطلب بعد النشر تعديل شكل العلامة من:

إلى:

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
EAT 144658
OQSSKQ Q (ص)OQSSKQ
AL TAMIMI & CO.
نموذج إعلان الترخيص بعد التسجيل

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك ، التسمي ومشاركوه
بنشر التعديلات الموضحة أدناه عن العلامة التجارية التالية ،
المودعة بالرقم: 32-125 بتاريخ: 2019/11/14
المسجلة بالرقم: 32-125 بتاريخ: 2020/02/06
باسم المالك: مجموعة ريفوتلي د.م.م.
وعنوانه: بناية ريفوتلي ، شارع المهدي ، ص. ب. 121 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمشورة في الجريدة الرسمية العدد: بتاريخ: صورة العلامة

STYLE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة ٢٥
التعديلات على الطلب بعد النشر تعديل شكل العلامة من:

إلى:

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
EAT 144659
OQSSKQ Q (ص)OQSSKQ
AL TAMIMI & CO.
نموذج إعلان الترخيص بعد التسجيل

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك ، التسمي ومشاركوه
بنشر التعديلات الموضحة أدناه عن العلامة التجارية التالية ،
المودعة بالرقم: 32-122 بتاريخ: 2019/11/14
المسجلة بالرقم: 32-122 بتاريخ: 2020/02/06
باسم المالك: مجموعة ريفوتلي د.م.م.
وعنوانه: بناية ريفوتلي ، شارع المهدي ، ص. ب. 121 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمشورة في الجريدة الرسمية العدد: بتاريخ: صورة العلامة

STYLE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة ٤٤
التعديلات على الطلب بعد النشر تعديل شكل العلامة من:

إلى:

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
EAT 8132
OQSSKQ Q (ص)OQSSKQ
AL TAMIMI & CO.
نموذج إعلان الترخيص بعد التسجيل

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك ، التسمي ومشاركوه
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 37366
باسم: الإمارات
وعنوانه: المقر الرئيسي لمجموعة الإمارات ، ص.ب. 686 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت الرقم: 37366 بتاريخ: 2001/11/18
صورة العلامة

EMIRATES-ON-LINE

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة 3٩
الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/07/12
وحتى تاريخ: 2020/07/12

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
EAT 8213
OQSSKQ Q (ص)OQSSKQ
AL TAMIMI & CO.
نموذج إعلان الترخيص بعد التسجيل

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك ، التسمي ومشاركوه
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 37365
باسم: الإمارات
وعنوانه: المقر الرئيسي لمجموعة الإمارات ، ص.ب. 686 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت الرقم: 37365 بتاريخ: 2001/11/18
صورة العلامة

CARGO PARTNERS

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة 3٩
الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/07/12
وحتى تاريخ: 2020/07/12

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

adline

المودعة بالرقم: 139887 بتاريخ: 2010/03/09
باسم: السيد / خالد يوسف حبيب
وعنوانه: مدينة دبي للإعلام، ص.ب. 102144 دبي الإمارات العربية المتحدة.
والمسجلة تحت رقم: (139887) بتاريخ: 2012/02/25
وحتى تاريخ: 2020/03/09

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر التعديلات الموضحة أدناه على طلب تسجيل العلامة التجارية التالية:

HAREEM

المودعة تحت رقم: 248420 بتاريخ: 2016/02/10
المسجلة تحت رقم: بتاريخ: 2016/11/28
باسم: شركة كينويل لتجارة الكهربيانيات ش.م.م.
وعنوانه: ص.ب. 8918 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
أجهزة للابازو و التفتيح وتو ليد البحار و التبريد والتجفيف و التهوئة وتوريد المياه للأغراض الصحية، مراح كهربائية للاستخدام الشخصي في الفئة 11
والمسجلة بالفئة: 11
التعديلات على الطلب بعد النشر السابق:
بيانات التعديل:
تعديل شكل العلامة كما هو موضح أعلاه
تاريخ التعديل: 2020 / تاريخ التأشير: 2020 /

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

كيميا Kimya

المودعة تحت رقم: 317816 بتاريخ: 2018/02/26
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: مصفاة الإمارات د.م.م.
وعنوانه: عصمان الصناعية ٢، عصمان الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
الكيمويات المستخدمة في الصناعة والبحث العلمي والتصوير الفوتوغرافي وكذلك في الزراعة والبستنة وزراعة الغابات، إضافات كيميائية لتزويد، في الفئة ١٠
والمسجلة بالفئة: ١٠
وصف العلامة: عبارة عن الكلمة اللاتينية Kimya ويعلمها معطوفها اللغوي باللغة العربية كلمة كيميا ، كتبت بشكل مميز وعلى يسارها رسم مميز على شكل سهم متجه نحو اليمين والعلامة باللون الأزرق الداكن كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

Engicor

المودعة تحت رقم: 317947 بتاريخ: 2019/09/19
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: شركة شريخ للتجارة العامة د.م.م.
وعنوانه: ص.ب. 4000 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
سيارات محاور وواليب المركبات،وصلات قرابة للمركبات البرية، غلب مرافق لأجزاء المركبات البرية بخلاف الخاصة بالمتن في الفئدة ١٢
والمسجلة بالفئة: ١٢
وصف العلامة: عبارة عن الكلمة اللاتينية ENGICOR كتبت بشكل مميز ويعلمها رسم دولار مستنق والعلامة باللون الأبيض على خلفية مستطيلة الشكل باللون الأزرق كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

LH

المودعة تحت رقم: 321122 بتاريخ: 2019/11/22
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: شركة شريخ للتجارة العامة د.م.م.
وعنوانه: ص.ب. ٧٧٠٣ ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
المطاعم، الترميم بالطعام والتبريد خدمات توفير الأطعمة و المشروبات، القاهي، الكافيتريات،الحدائق، الحجز في الفنادق في الفئة ٤٢
والمسجلة بالفئة: ٤٢
وصف العلامة: عبارة عن الحروف اللاتينية LH كتبت متلاصقة بشكل مميز باللون الأبيض على خلفية باللون الأسود كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

DNL PROPERTIES

المودعة تحت رقم: 322529 بتاريخ: 2019/12/18
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: دي ان ال للعقارات.
وعنوانه: ص.ب. 24209 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
إدارة العقارات في الفئة 36
والمسجلة بالفئة: 36
وصف العلامة: عبارة عن الحروف اللاتينية DNL كتبت بشكل كبير ومميز ولتفها من اليمين الكلمة اللاتينية PROPERTIES كتبت بحجم أقل بشكل مميز ويتفها خط عمودي رفيع والعلامة باللون الأبيض على خلفية مستطيلة الشكل باللون البنفسجي كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

Hani

المودعة تحت رقم: 322570 بتاريخ: 2020/02/04
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: شركة حافيت للتجارة العامة ش.م.م.
وعنوانه: ص.ب. 12123 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
المنتجات الزراعية ومنتجات البستانيين والغابات والفلاخ غير الواردة في فئات أخرى، الفواكه والخضروات العطارية، ثمار الجوز (فول سوداني (صم)نوز (شمر)كستنة طازجة، عس طازج في الفئة 3١
والمسجلة بالفئة: 3١
وصف العلامة: هاني عبارة عن الكلمة "هاني" كتبت بخط عربي مميز وعلى يسارها معطوفها اللغوي اللاتينية كلمة Hani كتبت بشكل مميز وحتها خط أفقي والعلامة باللون البني الغامق على خلفية مستطيلة الشكل باللون الأصفر كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

SAND BOX

المودعة تحت رقم: 327122 بتاريخ: 2020/03/10
تاريخ إيداع الأوفوية: / / 2000
باسم: كريستين بويلينغ ابانتي
وعنوانه: صاندبوكس كريينغس م م ح المنطقة الاعلامية الحرة، مدينة الإبداع ص.ب. 4422 ، الجبيرة، الإمارات العربية المتحدة.
وذلك لتمييز البضائع / الخدمات / المنتجات ،
الدعاية والاعلان وادارة وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكتبي، ترويج المبيعات للأخرين الاعلان والدعاية المباشرة على شبكات الحاسوب، تنظيم المعارض للعلقات التجارية والإعلامية في الفئة ٣٥
والمسجلة بالفئة: 3٥
وصف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتينية SAND BOX كتبت بشكل مميز في اشكال هندسية مختلفة باللونين الأصفر والبيج وأسفها الكلمات اللاتينية PLAY.SHARE.CREATE كتبت بشكل مميز باللون الأبيض والعلامة على خلفية مربعة الشكل باللون الأسود كما هو موضح بالشكل المرفق.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل للتقدم المشار إليه، وذلك خلال ٣٠ يوماً من هذا الاعلان

إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/جولدن شاين للصيانة العامة والتنظيفات
رخصة رقم: CN 2135429 تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مؤسسة الفيضان مواد البناء
رخصة رقم: CN 2398441 تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ميديا للدعاية والاعلان
رخصة رقم: CN 2893608 تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بومه دي أول كافيه
رخصة رقم: CN 2862834 تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء لتنازل وبيع/إضافة عبدالله احمد عبدالواحد على الحمادي 2٩
تعديل الشركاء لتنازل وبيع/إضافة محمد محفوظ محمد عبدالرحمن الشحي ٥١
تعديل الشركاء لتنازل وبيع/إضافة أحمد محمد خلف ناصر المنصوري 2٠
تعديل الشركاء لتنازل وبيع/حذف محمد محفوظ محمد عبدالرحمن الشحي
تعديل شكل قانوني/من مؤسسة فريدة اي شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من بومه دي أول كافيه
إلى/بومه دي أول كافيه د.م.م.
BOOMAH THE OWL CAFE LLC
هغلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الصادره للنقلات العامة
رخصة رقم: CN 2877254 تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : شركة أبوظبي الوطني للمعارض
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية :
CAPITAL EVENTS كابتيل للفعاليات
المودعة بالرقم: 327896 بتاريخ: 2020/03/24
بيانات الأوفوية:
باسم: شركة أبوظبي الوطني للمعارض
الموطن: أبوظبي-مقر أرض المعارض - شارع الخليج العربي
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: 41
تنظيم المعارض والفعاليات، خدمات الترميم والترتيب وباللغة اللاتينية، وفي الزاوية اليمنى يوجد اسم الشركة باللغة العربية (كابيتال للفعاليات). بجانب اسم العلامة التجارية على جهة اليمين رسم على الجهة اليمنى يشبه النجمة السداسية ويتكون من 6 أضلاع متقاطعة بعكس اتجاه عقارب الساعة الشكل السداسي مكون من خطوط 6 متقاطعة بعكس اتجاه عقارب الساعة. يتميز الشعار بدرجتين من اللون الأزرق: الأزرق الملكي والأزرق الفاتح.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك التقدم به مكتوباً فليقدم 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

الاثنين 4 مايو 2020 العدد 12927
السيد / خالد يوسف حبيب

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : شركة أبوظبي الوطنية للمعارض
طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية : مطبخ كابيتال
CAPITAL KITCHEN المودعة بالرقم: 329200 بتاريخ أبوظبي الوطني للمعارض
بيانات الأوفوية:
باسم: شركة أبوظبي الوطنية للمعارض
الموطن: شارع الخليج العربي مركز
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: 43
فئة 43: خدمات توفير الأطعمة والمشروبات، الإيواء المؤقت.
وصف العلامة: يتكون الشعار من كلمتين (CAPITAL KITCHEN) باللغة اللاتينية، وفي الوسط يوجد اسم الشركة باللغة العربية (مطبخ كابيتال) بين خطين ذهبيين متوازيين. يتميز الشعار بدرجتين من اللون الأسود واللون الذهبي.
الاشتراطات:
هغلى من لديه اعتراض على ذلك أن يقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان

منوعات

الفكر

27



انتقاد ياسمين صبري

بدأ الهجوم على الأداء التمثيلي للفنانة ياسمين صبري يقل هذا العام، بعد أن كان عنيفا العام الماضي في مسلسليها (حكاياتي)، وخلال هذا الموسم تقدم دورا مختلفا في مسلسل (فرصة ثانية) البطولة الثانية لها، ويلاحظ الجمهور أن هناك تحسنا ملحوظا في أدائها التمثيلي، وتعلمها من الأخطاء السابقة.

ولكن لم يسلم المسلسل من الانتقادات، فخلال المشهد الأول من الحلقة الثانية خرجت ياسمين من غرفة العمليات، بعد حادث أليم بسيارتها نتيجة حزنها على زواج خطيبها السابق أحمد مجدي، وعقب خروجها من غرفة العمليات من الطبيعي أن تظهر بوجه شاحب ومختلف تماما، نتيجة ما جرى لها طوال الساعات الماضية، ولكنها خرجت في بمكياج كامل، مما أثار المشهد غضب وحفيظة عدد كبير من الجمهور، وأصبح للسخرية على المواقع التواصل الاجتماعي بعد ذلك.



تطل الإعلامية هبة الأباصيري عبر شاشة قناة (سي بي سي)، التي انضمت إليها أخيراً، وتحضر برنامجاً جديداً، بعد اعتذارها عن (ريا وسكينة) بسبب (الوجه الآخر). وفي هذا الحوار تتحدث هبة عن برنامجها، وعودتها للشاشة، وتجربتها الجديدة في الدراما التلفزيونية وغيرها من التفاصيل... فماذا قالت:

الوجه الآخر.. مسلسل مليء بالأحداث المتسارعة المشوقة

هبة الأباصيري: نحن بحاجة إلى التكاتف أكثر من أي وقت مضى

عملت إليها اكتسبت فيها خبرات جديدة وتعاملت مع المسؤولين الفاعلين عليها بشكل احترافي، واستندت منهم، وتجربة "النهار" بالنسبة لي استندت منها، وانتهى التعاقد بيننا بشكل ودي، وبعدها تلقت عرضاً من مسؤولي قناة "سي بي سي" للانضمام إليهم وتمسكت للتجربة، خصوصاً أنها شبكة قنوات لديها جماهيرية كبيرة في الوطن العربي لا مصر فقط، وأشعر بالتفاؤل في العمل معهم خلال الفترة المقبلة.

• ماسبب اعتذارك عن الاشتراك في برنامج "ريا وسكينة"؟
- غادرت قناة النهار التي كان يفترض أن يعرض البرنامج على شاشتها خلال الفترة المقبلة، كما أن موعد تصوير البرنامج تصادف مع ارتباطي المسبق بمسلسل "الوجه الآخر"، وهو ما جعلني اعترض عن التجربة بعد لقاء عمل واحد فقط، وأتمنى لفريق عملها التوفيق.

• ماذا عن تجربتك الدرامية الجديدة "الوجه الآخر"؟
- تعاقدت بالفعل على المسلسل من تأليف فداء الشندوبلي، وشارك فيه مع مجموعة كبيرة من الفنانين في مقدمتهم ماجد المصري، وكان يفترض أن يبدأ التصوير قبل أيام لكن تم إرجاؤه بسبب الظروف الحالية إلى حين استقرار الأوضاع، فالعمل مكتوب بشكل جيد وجاهز لكي نبدأ تصويره.

• حديثنا عن دورك؟
- أقوم بشخصية سيدة أعمال نشاهد في الأحداث أن لديها وجهين أحدهما للخير وآخر للشر، وتتعرف على تفاصيل كثيرة عن حياتها وعلاقتها بالأزمات التي تحدث ويتعرض لها بطل العمل ماجد المصري، فالمسلسل مليء بالأحداث المتسارعة التي تجعلك لا تشعر بالملل خلال مشاهدته.

• هل قررت التركيز في التمثيل خلال الفترة المقبلة؟
- أعتبر نفسي هاوية للتمثيل لكن عملي الأساسي هو الإعلام، وخلال السنوات الماضية قدمت تجارب تمثيلية سعدت بها وبردود الفعل عليها، ويهمني أن ابقي موجودة تمثيلاً في الأدوار التي تعجبني وتشبع هوايتي، وليس من أجل الحضور فحسب، خصوصاً أن لدي عملي الأساسي كمنجبة.

• لكنك اعتذرت عن برنامج بسبب اشتراكك في مسلسل؟

- التزم بالعقود التي أبرمها دائماً، وهذه المرة كنت قد ارتبطت بالمسلسل قبل أن يعرض على البرنامج، فلا اعتذر عن عمل تعاقدت عليه بالفعل بسبب عمل آخر.

• لإدراكك أن هناك التزامات يجب الوفاء بها، فالمقارنة هنا ليست في محلها، وبالرغم من تأجيل العملين.

مجموعة "سي بي سي" مستمر حتى تنفق على البرنامج الذي سأظهر به مستقبلاً، فالإعلام الآن في حالة استفار قصوى من أجل التعامل مع أزمة "كورونا"، وهناك جهد كبير تقوم به مختلف المؤسسات الإعلامية من أجل نشر التوعية اللازمة بالفيروس ومخاطره.

• شاركت مؤخراً في تحدي الخير وقمت بخوض التحدي مع داليا البحيري التي استجابت، كيف ترى هذه المبادرات؟

- بالتأكيد مبادرات مهمة، لأن دورنا أن نساعد بعضنا في هذه الأزمة غير المسبوقة، فنحن بحاجة إلى التكاتف أكثر من أي وقت مضى، ومن خلال التكاتف سيكون لدينا القدرة على تجاوز الأزمة وعبورها لير الأمان في أقرب وقت، وتحدي الخير لم يقتصر على الفنانين والإعلاميين فقط ولكن أيضاً على الشباب عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فأنا سعيدة بالتفاعل الكبير مع هذه المبادرات التي من شأنها تخفيف آثار الأزمة على الفئات الأكثر احتياجاً.

• لماذا قررت الرحيل عن قناة "النهار"؟
- كل محطة

• حديثنا عن برنامجك الجديد المقرر عرضه على شاشة قناة "سي بي سي"؟
- انضمت للقناة مؤخراً، وخلال الفترة الماضية كنا نناقش أكثر من فكرة وتم الاستقرار بالفعل على 3 أفكار للاختيار فيما بينها، لكن تطورات الأحداث المرتبطة بانتشار فيروس "كورونا" وتداعياته عالمياً ومحلياً أوقفت التحضيرات للأفكار حتى أشار آخر، وأتمنى أن تستقر الأوضاع سريعاً حتى تعود الحياة إلى طبيعتها.

• هل ستظهرين على الشاشة قريباً؟
- اقترحت على القناة مؤخراً تصوير برنامج آخر يقوم على التوعية للمشاهدين، وإن قدمه على الأرض للتعامل مع الأزمة بشكل واقعي، والأمر لا يزال في طور الفكرة التي لم تحسم بعد بشكل نهائي، لكن في النهاية القرار للمحطة، خصوصاً أن التطورات سريعة ومتلاحقة كل ساعة، لذا فالموضوع يحتاج إلى بعض الوقت.

• لكن ماذا عن موعد ظهورك؟
- ظهرت مؤخراً في حلقتين من برنامج "الستات ميعرفوش يكذبوا"، واستمتعت بهما، في النهاية تعاقدت مع



رانيا فريد شوقي: مع (قوت القلوب) مطمئنة على الدراما المصرية

فرحة كبيرة تعيشها الفنانة المصرية رانيا فريد شوقي، بعد تلقيها ردود الأفعال على مسلسليها الجديد (قوت القلوب)، الذي تشارك في بطولته ويعرض حالياً إلى جانب مجموعة كبيرة من نجوم الدراما المصرية. وقالت رانيا إن ردود الأفعال التي تلقتها هي والكثير من نجوم العمل، طمأنتها على الدراما المصرية، موضحة أن (العمل) تدور أحداثه في قالب درامي اجتماعي كنا نفتقده منذ زمن بعيد، وكان المخرج مجدي أبوعميرة أيضاً بعيداً عن هذه الأعمال الدرامية التي ترك بها بصمة كبيرة في أعماله كافة طوال العقود الماضية، ولكن بعد أن شاهد الكثيرون العمل وحلقاته الأولى، شعروا بأن الدراما الاجتماعية تعود ويقتوى على الساحة التلفزيونية حالياً.

وينتمي المسلسل إلى نوعية أعمال الـ45 حلقة، وتجسد بطلا العمل الفنانة ماجدة زكي خلال أحداثه شخصية (معلمة) غير متزنة وغير مسيطرة على تصرفاتها ما يؤدي إلى وقوع ابنها الذي يجسده الفنان إسلام جمال في مشكلات نتيجة تصرفات والدته.

تامر حبيب: (أنف وثلاث عيون) قريباً إلى السينما

يعكف السيناريست المصري تامر حبيب، حالياً على كتابة رؤية جديدة لقصة الكاتب المصري الراحل إسماعيل عبد القدوس الشهيرة (أنف وثلاث عيون)، لإعادة تقديمها في فيلم سينمائي اتفق مع إحدى شركات الإنتاج على تحضيره، علماً أنه سبق تقديم الرواية أكثر من مرة وبأبطال مختلفين. وأكد حبيب أنه شرع بالفعل في كتابة هذا العمل، حيث شجعه الفنان خالد الصاوي على هذا، كونه أحد عشاق أعمال إسماعيل عبد القدوس، والذي سبق أن أعاد أكثر من عمل، من مؤلفاته، ولهذا سيلعب الصاوي بطولة الفيلم. وعن سبب اختياره لقصة (أنف وثلاث عيون) لإعادة تقديمها في فيلم سينمائي، قال حبيب: (العمل) يحتمل تناوله فنياً عشرات المرات، ويرى مختلفة وشخصيات جديدة، ومن الممكن بعد 100 سنة تقديمه، يتناول مختلف. وجرى تقديم رواية (أنف وثلاث عيون) في الإذاعة والسينما والتلفزيون، إذ قدمها من حلف الميكروفون النجم الراحل عمر الشريف، وبعدها أعادها عبر الفن السابع الفنان محمود ياسين، قبل أن يقدمها عبر الشاشة الفضائية الفنان الراحل كمال الشناوي.



الغذاء

كيف تنظف الخضراوات والفاكهة بعد الشراء خلال أزمة كورونا؟

لأن الكثيرين أصبحوا ينظفون الفواكه والخضروات مرات عديدة قبل تناولها واستخدام المناديل لمسح كل جزء فيها بعد غسلها بالماء، إضافة إلى صابون الأطباق والمطهرات، وكل تلك الوسائل خاطئة ولا تفيد في الحماية من الفيروس. وأضافت أن أفضل طريقة لغسل الفواكه والخضروات هي التنظيف بالماء البارد الجاري، مع استخدام فرشاة أو مقشرة إذا كان المنتج صلب أو يحمل البكتيريا مثل البطاطس. ونصحت وكيل علوم الأسرة والمستهلك، الجميع، بضرورة غسل اليدين واستخدام المطهر قبل الذهاب إلى التسوق، والحفاظ على قاعدة التباعد الاجتماعي، وارتداء قفازات، والغطس أو السعال في مناديل، مع الحرص على تنظيف اليدين بمجرد الدخول إلى المنزل والتخلص من الأكياس البلاستيكية فوراً.

يحاول الكثيرون بذل مجهود كبير في تنظيف الخضروات والفاكهة بمجرد شرائها من الأسواق؛ خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا إذا تم لمسها سابقاً من قبل شخص حامل للمرض، ولكن في مقابل ذلك، وقع البعض في خطأ خلال التنظيف وهو "استخدام الصابون". وأكدت خبيرة التغذية ووكيل علوم الأسرة والمستهلك في معهد "UF" لعلوم الأغذية والزراعة في مقاطعة بولك بفلوريدا الأمريكية، أندريا نيكولا، أن الجميع قلق في الوقت الحالي من شراء الخضروات والفاكهة من محال البقالة بسبب انتشار فيروس كورونا وحدوث العدوى من وجود رذاذ عطس أو سعال لشخص مصاب. وقالت إن الخوف الشديد يدفع البعض للخطأ، وهذا ما حدث



كيفية تعليم الأطفال الحروف والأرقام

يمكنك إعداد طفلك للنجاح في رياض الأطفال وخارجها من خلال مساعدته على تعلم كيفية التعرف على الحروف الأبجدية، التعرف على الحروف هو مهارة محو الأمية الأساسية. قبل أن يتمكنوا من تعلم القراءة، يجب على الأطفال التعرف على رسائلهم ومعرفة أصواتهم ومعرفة الأصوات التي يصدرونها. يمكنك المساعدة في تمهيد الطريق للنجاح. هي طرق يعلمك إياها استشاري طب النفسي، خالد محروس.

خلق بيئة غنية باللغة

يبدأ تعلم القراءة من المنزل، لذلك عليك أن تستكشفي قصصاً مع طفلك الصغير. إنها أيضاً تجربة ترابط رائعة لجميع أفراد العائلة، استخدمي أصواتاً مختلفة للحروف والحيوانات، وقومي بعمل المؤثرات الصوتية الخاصة بك، وبتعبيرات مبالغ فيها عند قراءة قصة معاً نهاية اليوم من خلال القراءة، بعد وقت الاستحمام، اجعلي من المتاد السماح لطفلك باختيار عدد قليل من الكتب، وتحاضنا على الأريكة أثناء القراءة، يمكنك العودة إلى المفضلات مراراً وتكراراً وتدويرها في قصص جديدة، اسمحي لطفلك بتكوين قصصه الخاصة ليتوافق مع الصور الموجودة في كتاب يحبه، لا يهم إذا كانت هذه هي القصة الحقيقية، فقط اجعليهم مبدعين ويستخدمون خيالهم.

أشيري إلى استخدام الكتابة في العناصر اليومية

إن إظهار كيفية استخدام الكتابة للأشياء التي يواظبونها كل يوم يمكن أن يساعد في تحفيزهم للكتابة والبدء في التعرف على الحروف في الأبجدية. أشيري إلى كيفية استخدام الكتابة على اللوحات الإعلانية والقوائم في المطاعم والتعبئة والتغليف لأطعمتهم المفضلة وبرامجهم التلفزيونية وأفلامهم وفي أي مكان آخر قد تلاحظين فيه كتابة قد تهتم بطفلك.

إنشاء مركز للقراءة والكتابة

يمكن أن تصبح الزاوية المخصصة مع كرسي وكرسي فول سوداني، لب، طاولة بحجم الطفل زاوية خاصة للاسترخاء والاستكشاف، شراء كتب الأطفال والمجلات وترتيبها على الرف أو في صناديق، إذا كان لديك مال قليل، فاستخدمي مكتبتك العامة أو قومي بالتجول عند المبيعات المستعملة ومتاجر التوفير للكتب الرخيصة، هدايا استحمام الأطفال، والمقايضات، واليدين من الأصدقاء الذين نشأ أطفالهم من الكتب تعتبر رائعة أيضاً، وفرري أدوات كتابة مثل أقلام الرصاص وعلامات التلوين وأنواع الورق المختلفة لطفلك لتجربتها.

عرض الأبجدية في أشكال مختلفة في منزلك

سيكون الأطفال متحمسين للعب مع الحروف في مواد وأحجام مختلفة، قومي بشراء مجموعات من الرغوة والحروف المغناطيسية وبطاقات الحروف وكتل الحروف، واطلبي الوصول إليها بسهولة لطفلك للمس، والتنقل، والفرز، والترتيب. اصنعي الحروف بنفسك من عصي المصاصة، أو ورق الصنفرة، أو الستائر وقوم، أو لوازم الحرف الأخرى إذا كنت على ميزانية.



طفل يقرأ القرآن خلال شهر رمضان المبارك بمسجد في باندا آتشيه الأندونيسية. (اف ب)

قرأت لك

الجبنة



كشف دراسة علمية عن أن تناول الجبنة يقوى الجهاز المناعي لكبار السن وذلك لأنها حاملة للبكتيريا الحميدة بروفيتيك. كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول

هذا الصنف من الجبنة الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة. كما فسر الدكتور فندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجبنة التي احتوت على البكتيريا يومية يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

سؤال وجواب

• أطول أنهار العالم :

أطول الأنهار في العالم هو نهر (الأمازون) الذي يصب في جنوب الأطلنطي ، ونهر النيل الذي يصب في البحر الأبيض المتوسط ، وتم اكتشاف المصدر الحقيقي لنهر الأمازون في عام 1953 وهو ينبوع أسمه (هوركو) وقد تم قياس طول هذا النهر حتى مضيه في جنوب الأطلنطي عام 1969 .. فيبلغ 4007 ميلاً = 6448 كم .. أما طول نهر النيل فقد بلغ حوالي 4145 ميلاً .. حوالي 6670 كم .

• أقصر أنهار العالم :

أقصر الأنهار هو (نهر دي) في مدينة لينكولن بالولايات المتحدة الأمريكية .

• أعلى بركان في العالم؟

أعلى بركان في العالم هو بركان كوتوباكس في الإكوادور بأمريكا الجنوبية ويبلغ ارتفاعه 5900 متراً يليه بركان مونالوا وارتفاعه حوالي 4500 متراً .. فيبركان فيزوف 1186 متراً .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطين من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أضعاف
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالفة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق0
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعتمه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة

قصة النسر الطماع

خرج النسر للبحث عن فريسة يطعم بها صغاره واخذ يطير في السماء وفوق البراقية لكنه لم يوفق واثناء طيرانه فوق البحر لاحظ الأسماك وهي تقفز في الماء وقد لعت الوانها الجميلة في بريق جميل اغرى عيناه بأن يجرب اليوم تناول الغذاء من لحم الأسماك وبالفضل وفي حركة بارعة واستدارة جميلة انقض النسر من على علو شاهق على إحدى الأسماك وانشب فيها مخالبه وطار إلى عش صغاره وهو سعيد لم يشبع الصغار وطالبها الأب بوجبة أخرى من السمك فطار النسر مسرعاً واخذ جولة في الهواء حتى لمح إحدى الأسماك فأقض عليها وعاد بها لأطفاله لكنهم ايضا لم يشبعوا فكرر الصيد للمرة الثالثة حتى شبع الجميع .. نام الصغار وبعد أن استيقظوا طالبوا الأب بالطعام واعلنوا رغبتهم تناول وجبة من السمك الجميل فخرج الأب لاجتماع الطعام .. فطار حتى رأى سمكة تلعب وتقفز مع زميلتها فرحة وسعيدة، لكنه نظر إليها وقال انها صغيرة ولن تكفي اطفالنا واخذ يطير للبحث عن أخرى كبيرة حتى رأى سمكة كبيرة رمادية اللون قوية تقفز وتنتفخ المياه للأعلى وكأنه موجا غاضب فرح وقال لنفسه هذه السمكة ستفيهم ولن اعود للصيد مرة ثانية اليوم ودار في الهواء واندفع بقوة في اتجاه السمكة وانشب مخالبه فيها .. لكنه لم يرتفع بها .. بل اختفى لفترة، ثم ظهر النسر وهو يحاول الطيران لكن ما ظهر منه جناحه ورأسه فقط وغطس مرة أخرى في الماء، ثم خرج مندفعاً من الماء لكنه لم يطر فقد كانت السمكة القوية ذكية فأمسكت بأرجل النسر في فمها ولأنها ثقيلة لم يستطع أن يطير بها .. وبعد لحظات شهدت السمكة وهي تقفز وفي فمها النسر الجبار تقفز به وتعود للماء ثم تخرق لتقفز وتعود للماء وكأنها تلعب به واستمر الحال هكذا لفترة حتى اختفت السمكة في الماء ولم تظهر مرة ثانية بل الذي ظهر هو النسر الطماع لكنه ظهر بدون أرجل وكسرت جناحه واختفى رأسه وعندما طفا على سطح الماء جاء من يسبحه مرة ثانية لعمق البحر فعرفت انه قد اصبح صيدا لسكان البحر لأول وآخر مرة في حياته بعد ان كان هو صيادهم .

مساحة للتلوين

