

منوعات

العصر

الأحد 9 يونيو 2019 م - العدد 12651
Sunday 9 June 2019 - Issue No 12651

ص 18

شرطة أبوظبي تدعو الأسر
إلى وضع سياج آمن حول
أحواض السباحة



ص 23

أحمد عز:
الدافع كان شخصياً في
تقديم فيلم (الممر)



أطعمة قد تساهم
بقتلك تدريجياً !!

ص 19

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

بعد طلاقها شاهيناز تصدر جديدها

بعد أيام قليلة من إعلانها طلاقها، أصدرت الفنانة شاهيناز ضياء أغنية جديدة تحت عنوان "ذني في رقبته" ونشرت الكليب على صفحتها وعلقت: "بعد أنا بعشقه .. ذني في رقبته". هذه الأغنية من كلمات هشام عبد الحليم وألحان حسن سراج وتوزيع كريم عبد الوهاب وإخراج سامي بساط.

وفي الفيديو كليب تطرح شاهيناز موضوع التعرض للخيانة الزوجية مما جعل المتابعين يرحجون أن يكون لطلبها علاقة بهذا العمل وإن تكون هي قد تعرضت للخيانة الزوجية ما أدى إلى طلاقها خصوصاً بعد أن اتهمته بالاعتداء عليها بالضرب، ومنعها من رؤية ابنها.

خالد سليم يصور أغنية جديدة

يصور الفنان المصري خالد سليم أغنية جديدة على طريقة الفيديو كليب في جزيرة الوراق في مصر، حيث إنه نشر صورة له على حسابه الخاص على أحد مواقع التواصل الاجتماعي من هناك، وعلق عليها قائلاً: "أحلى صباح لأحلى ناس .. من أحلى مكان في مصر .. نيل مصر العظيم .. shooting a new song". يذكر أن خالد كتف مؤخراً عن إصابته بمرض في آحياله الصوتية، وأجرى جراحة لإزالته وتبين أنه ورم حميد.

محمد هنيدي وسهير غانم في عزاء محمد نجم

أقيم عزاء الفنان الراحل محمد نجم داخل مسجد عمر مكرم بميدان التحرير في القاهرة، بحضور أفراد عائلته وعدد من نجوم الوسط الفني.

واستقبل المغزبان الفنان عمرو عبد الجليل ونجل محمد نجم، الفنان شريف نجم، حيث حضر وتقديم واجب العزاء محمد هنيدي وسهير غانم وهاروق فلوكس وأمال رمزي وهند عاكف ومجدي صبحي ومحمد محمود وسيميرة محسن وشريف باهر.

يذكر أن محمد نجم وافته المنية، صباح الأربعاء الماضي، بعد صراع مع المرض عن عمر يناهز 75 عاماً.

غوغل تطلق خدمة ستاديا للألعاب

أعلنت شركة غوغل فتح باب الطلب الأولي لخدمة البث المباشر للألعاب (ستاديا)، التي ستطلق رسمياً في شهر نوفمبر "تشرين الثاني" المقبل مع أكثر من 30 لعبة، مما لا يقل عن 21 ناشراً، بما في ذلك "إلكترونيكس آرست" و"تيلك-تو-إنتركتيف".

وقالت عملاقة التقنية الأمريكية: إن حزمة Stadia Founder's Edition سوف تتوفر بسعر 129.99 دولاراً أمريكياً، وسوف تمكن المستهلكين من لعب ألعاب الفيديو، مثل: Destiny 2 اعتباراً من يوم الإطلاق على أي جهاز تقريباً دون الحاجة لتنزيلها، مما يجعل الوصول إلى ألعاب الفيديو سهلاً كأنه مشاهدة فيديو على يوتيوب.

ويعتقد محللو التقنية أن هذه الخدمة قد تعزز عوائد استثمارات جوجل الضخمة في البرامج السحابية ومراكز البيانات، وقد قالت الشركة: إن بعض الألعاب سوف تكون مجانية لأصحاب الاشتراكات المدفوعة، في حين سوف يُباع ألعاب أخرى بأسعار مماثلة لسعر البيع بالتجزئة الحالي.

وتشمل عناوين الألعاب التي سوف تتاح عند الإطلاق: Assassin's Creed Odyssey، Mortal Combat 11، و Final Fantasy XV، و NBA2K.

وقالت جوجل: إن حزمة Stadia Founder's Edition المحدودة - التي سوف تتوفر في 14 دولة في أمريكا الشمالية وأوروبا - سوف تكون الطريقة الوحيدة التي يمكن للمستخدمين من خلالها اللعب عند إطلاق الخدمة في شهر يناير "كانون الثاني".

أدلة جديدة على أن راباماسين علاج محتمل للشيخوخة

"بلوس وان" الطبية، وأكدت ما اقترحه دراست أولية أجريت عام 2009 على الفئران عن إمكانية استخدام دواء "راباماسين" كعلاج لتأخير الشيخوخة.

وأظهرت التجارب الحديثة التي أجريت على خلايا بشرية أن دواء "راباماسين" يطيل العمر.

وتعتمد تركيبة دواء "راباماسين" على عناصر مضادة للفطريات والبكتيريا كان قد تم اكتشافها في جزيرة "إيستر أيلاند" البركانية التابعة لدولة تشيلي.

ويستخدم الدواء في علاج المشاكل المتناصرة منذ ستينيات القرن الماضي.

قالت نتائج دراسة جديدة إن دواء "راباماسين" الذي يستخدم لعلاج المشاكل المناعية يستطيع وقاية الجهاز العصبي من التدهور ومن تطور أمراض كالزهايمر والشلل الرعاش. كما أظهرت الأبحاث التي أجريت بالتعاون بين جامعتي ميتشغان الأمريكية وتشجيانغ الصينية أن "راباماسين" يستطيع كبح التغيير الذي يحدث للخلايا ويسبب الشيخوخة، إلى جانب إمكانية استخدامه كعلاج لبعض أنواع السرطان.

ونُشرت نتائج الأبحاث التي تضمنت تجارب سريرية في مجلة



أول مسجد في أثينا

يستعد أول مسجد في أثينا لفتح أبوابه أمام المصلين بعد عقود من انتظار مسلمي المدينة، لكن بعض المصلين قالوا إن مظهر المبنى لا يشبه المساجد بالشكل المتعارف عليه.

وقام مسلمون بجولة في المسجد الجديد بمنطقة فوتانيكوس في أثينا مع وزير التعليم اليوناني كوستاس كاورو أغلو، الذي قال إن من المتوقع أن يفتح المسجد أبوابه في سبتمبر أيول.

ووصف المسلمون هذا بأنه "علم تحقق" ونهاية لمركبة طويلة يخوضونها منذ سنوات.

وتضغط الجاليات المسلمة المختلفة في اليونان، التي يبلغ قوامها نصف مليون نسمة على الحكومة منذ عقود، حتى بدأت أعمال البناء أخيراً في عام 2017.

ولم يكن بالمدينة مسجد رسمي منذ طرد العثمانيين في عام 1833. وتعود خطة إنشاء مسجد بأثينا إلى عام 1890، لكن لم يصدر عن البرلمان على مر السنين أي شيء يؤدي إلى بدء البناء.

الجوع هو الوسيلة الطبيعية للجسم ليقول لك إنه يحتاج إلى الوقود، إذ إن معظم الناس يشعرون بالجوع كثيراً لدرجة أنهم يواصلون تناول الوجبات الخفيفة معظم أوقات النهار.

قد يكون هناك العديد من الأسباب

للشعور بالجوع حتى بعد

تناول الطعام، وتتراوح

هذه الأسباب بين مسائل

بعضها لا يخضع

بالضرورة لسيطرتك

مثل الغدة الدرقية، إلى

مشكلات نمط الحياة مثل مستويات التوتر

المرتفعة ونقص النوم وما إلى ذلك، والتي

يمكنك تغييرها بالفعل.

ولتهم سبب شعورك بالذم بالجوع، إليك

قائمة بالأسباب، وفقاً لموقع "بولد سكاى"

الإلكتروني

ما السبب وراء شعورك بالجوع طيلة الوقت؟

- النظام الغذائي: الأشخاص الذين يلتزمون بنظام غذائي معين يشعرون بالجوع طوال الوقت، إذ يقومون بتقييد السرعات الحرارية التي يتناولونها. واستهلاك سرعات حرارية أقل من حاجة الجسم يؤدي إلى إنتاج الجسم لهرمون يسمى غريلين، وهو الهرمون الذي يحفز الجوع، ولذلك فإن اتباع نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية يزيد من إنتاج الغريلين ويسبب الجوع، حتى بعد أن يتناول المرء طعامه بفترة قصيرة.
- داء السكري من النوع 2: يمكن أن يشعر الشخص المصاب بداء السكري من النوع 2 بالجوع طوال الوقت. سبب الإصابة بداء السكري يؤدي إلى بقاء الجلوكوز في الدم بدلاً من وصوله إلى الخلايا التي تستخدمه كمصدر للطاقة، وهذا يجعل الشخص جائعاً.
- النظام الغذائي منخفض البروتين: يزيد هذا البروتين من إنتاج الهرمونات التي تجعل المرء يشعر بالامتلاء، ويخفض مستوى الهرمونات التي تحفز الجوع.
- لذلك إذا لم يتناول المرء ما يكفي من البروتين، فقد يميل إلى الشعور بالجوع بشكل متكرر، وبالتالي فإن على المرء تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم والبيض والأسماك والحليب واللبن الزبادي والبقوليات وغيرها.
- نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات: إن استهلاك كربوهيدرات أقل تعقيداً والكربوهيدرات المكررة يزيد من الرغبة الشديدة في الأكل، إذ تحتوي الكربوهيدرات
- المعدة على مزيد من العناصر الغذائية، ويستغرق الجسم وقتاً طويلاً لهضمها، مما يسبب الشعور بالامتلاء لفترة أطول.
- من ناحية أخرى، فإن الكربوهيدرات المكررة لا توفر الشعور بالشبع.
- نظام غذائي غني بالسكر: وفقاً للدراسات، يؤدي تناول السكر الزائد عن الحاجة، خاصة الفركتوز، إلى زيادة الشهية، ذلك أن الجسم ينتج المزيد من الغريلين، الأمر الذي يؤثر على نشاط الدماغ ويحفز بالتالي الشعور بالجوع.
- نظام غذائي منخفض الألياف: يزيد عدم تناول ما يكفي من الأطعمة ذات الألياف من الرغبة الشديدة بالجوع، لأن الأطعمة الغنية بالألياف تستغرق وقتاً أطول لهضمها، وهو أمر مفيد للحفاظ على الجوع تحت السيطرة.
- عدم النوم بما فيه الكفاية: يعطل عدم النوم بشكل صحيح التوازن الهرموني الطبيعي للجسم، مما قد يزيد من الشعور بالجوع لدى بعض الناس.
- وهوفاً لدراسة طبية، فإن الرجال الذين يعانون من قلة النوم لديهم مستويات أعلى من الغريلين، ويأكلون أكثر من أولئك الذين يتناولون بشكل طبيعي.
- الجفاف: شرب الماء قبل وجبات الطعام يبقي المعدة ممتلئة، ومن هنا فإن أحد الأسباب التي تجعل المرء يشعر بالجوع بشكل متكرر هو أنه لا يشرب كمية كافية من الماء، مما يؤدي إلى الجفاف.
- ويُصَحَّح بأن يتناول المرء 8 أكواب من الماء يومياً، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالمياه مثل البطيخ والبرتقال وغيرها.
- التمارين الرياضية: إن ممارسة الكثير من التمارين عالية الكثافة تحرق الكثير من السرعات الحرارية، وأظهرت دراسة بحثية أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يومياً يميلون إلى الحصول على عملية استقلاب أسرع، مما يعني أنهم يحرقون المزيد من السرعات الحرارية أثناء الراحة.
- لذلك ولتجنب الجوع المفرط من جراء ممارسة الرياضة، كل ما على المرء القيام به هو أن يأكل المزيد لتغذية جسمه.
- تناول الكحول بكميات كبيرة: يعرف عن الكحول آثاره المحفزة للشهية، فهو يمنع الهرمونات التي تقلل من الشهية، مثل اللبتين، خاصة عند تعاطيه قبل أو مع وجبات الطعام.
- فرط نشاط الغدة الدرقية: يعد الجوع المستمر من بين أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية، إذ وفقاً لدراسة نشرت في مجلة أبحاث الغدة الدرقية، فإن فرط نشاط الغدة يرفع إنفاق الطاقة وينقل من وزن الجسم بشكل كبير.
- الإجهاد الزائد: يعد هذا الأمر عاملاً رئيسياً أخرى لزيادة الشهية، إذ يعمل على رفع مستويات الكورتيزول التي ثبت أنها تزيد الرغبة الشديدة الأكل.

ثبات موعد النوم واليقظة يجني من السكري والبدانة

اقتُرحت نتائج دراسة جديدة وجود ارتباط قوي بين عادات النوم وقدرة الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة وحرق الدهون. وقالت إن اختلاف موعد النوم بين ليلة وأخرى لمدة ساعة يزيد خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي بنسبة 27 بالمائة. وينتج عن ضعف التمثيل الغذائي مجموعة من الظروف الصحية مثل: البدانة وارتفاع ضغط الدم والكوولسترول والسكر بالدم.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في دورية "ديابيتيس كير"، يساعد الحفاظ على موعد ثابت للنوم واليقظة على نشاط التمثيل الغذائي وعدم اكتساب وزن زائد.

وأجريت الدراسة في مستشفى بريجهام التابع لجامعة بوسطن، واعتمدت على البيانات الصحية لـ 2000 شخص أعمارهم بين الـ 45 و84 سنة.

وحذرت نتائج الدراسة من تذبذب موعد النوم بين ليلة وأخرى، فقد تبين أن تكرار اختلافه لمدة ساعة فقط يزيد خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي.

ويعتبر نقص النوم وزيادة معدلات السهر من العادات غير الصحية التي يتزايد انتشارها، وتوجد أدلة على ارتباطها بتطور أمراض السكري وزيادة المفرطة في الوزن.

انطلاق سباق قوارب التين السنوي

اصطلفت قوارب التين الملونة عند واجهة هونج كونج المائية، مع انتظار المتنافسين على منتهى نخوض سباق سنوي.

وتعد منطقة ألبيردين، التي كانت في السابق قرية تشتهر بصيد الأسماك، واحدة من المواقع البارزة لسباق قوارب التين، وهي اليوم منطقة حضرية مكتظة بالسكان.

واستعدت الفرق بالتدريب للمشاركة في هذه السباقات لأسابيع، إن لم يكن لشهور، سبقت هذا المهرجان.

ويعد سباق قوارب التين رياضة حالياً، إلا أن هذا المهرجان له جذور في الثقافة الصينية، ويقام كل عام في اليوم الخامس من الشهر الخامس من السنة القمرية، تخليداً لذكرى وفاة البطل الصيني الأسطوري كو يوان غرقاً في نهر مي لو، عندما خرج في احتجاج على الحكام الفاسدين في الصين.

وتقول النصفية أن الناس حاولوا إغراق كو يوان بقرع الطبول من أجل إخافة الأسماك وإبعادها كما ألقوا فطائر الأرز في مياه النهر حتى تأكلها الأسماك بدلاً من أن تلتهم جسده.

برايان ويسون يؤجل جولته الصيفية

أجل برايان ويسون الذي شارك في تأسيس فرقة بيتش بوز لآجل غير مسمى جولة صيفية بالولايات المتحدة كان من المقرر أن تبدأ يوم الجمعة قائلاً إنه يشعر "بعدم الأمان العقلي" عقب خضوعه لجراحة في الظهر مؤخراً، لكنه عبر عن أمله في العودة إلى العمل في وقت لاحق من هذا العام.

وفي رسالة نشرها على صفحته على فيسبوك وموقعه الرسمي، اعترف ويسون بأنه يعاني من مرض عقلي "منذ عدة عقود" وأنه كان "متحمساً للعودة إلى تقديم عروضه" قبل أن "يبدأ في الشعور بالاستغراب" مرة أخرى.

وكتب "لسنا متأكدين من سبب ذلك ولكني أعلم أنه ليس من الجيد بالنسبة لي أن أكون على الطريق الآن، لذلك سأعود إلى لوس انجليس".

وكان من المقرر أن تبدأ جولة ويسون الأخيرة التي تقدم مختارات من ألبوم "بت ساوندز" الشهير لفرقة بيتش بوز الذي تم طرحه عام 1966 وغيرها مع زميله أن جاردنر المؤسس المشارك لفرقة بيتش بوز يوم الجمعة في قاعة لين في ماساتشوستس خارج بوسطن.

ووفقاً لموقع ويسون على الإنترنت، تم تأجيل عرض ماساتشوستس و11 موعداً آخر للحفلات الموسيقية كانت ستجري حتى 23 يونيو-حزيران.



برعاية رئيس الدولة

محمد بن راشد يشهد حفل تخريج دفعتي 38-39 من طلبة جامعة الإمارات صباح غد

التنوع الثقالي مما يثري الحياة الجامعية، وتتمتع بحرم جامعي حديث ومتطور، وتضم مختبرات مركزية حديثة، ومجموعة متكاملة من الخدمات التي توفر كافة وسائل الدعم للطلبة في بيئة تعليمية متميزة، وبذلك أصبحت جامعة الإمارات العربية المتحدة جامعة متقدمة وعريقة تمتلك سجلاً رائعاً من الإنجازات الهامة ومسار واضح للتطور، ويأتي ترتيب جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن أفضل الجامعات في العالم.

جامعة الإمارات هي جامعة بحثية شاملة، تخرج منها أكثر من 65000 خريجاً يشغلون مناصب مرموقة في القطاع الحكومي والصناعي ومعظم المجالات ويمثلون شريحة واسعة في سوق العمل، يشكلون طاقات وطنية شابة تمتلك مهارات وقدرات بحثية عالية لمواجهة المستقبل، جاء ذلك من البيئة التعليمية المحفزة التي وفرتها الجامعة لطلبتها، تماشياً مع أجندة دولة الإمارات، بهدف الإسهام في صناعة مستقبل مزدهر، وترسيخ المكانة الريادية للدولة عبر تعزيز تنافسية الكفاءات الوطنية.

وبل كل عام تنظم جامعة الإمارات حفل تخرج كبير لخريجها، تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة - "حفظه الله"، وبحضور صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" الحفل حدث رفيع المستوى حيث يحضره شيوخ وأولياء عهد الإمارات السبع بالإضافة إلى الوزراء والسفراء وكبار المسؤولين في الجهات الحكومية والضيوف الدوليين.

تحرص جامعة الإمارات على ضمان تنظيم هذا الحدث الرفيع المستوى وتنسيقه بشكل كامل ليكون فخراً سنوياً وإراثاً تاريخياً للمنارة العلمية الأولى في دولة الإمارات.



وما يقارب 15000 طالباً وطالبة من بينهم مجموعة من الطلبة الدوليين، يسهمون في تعزيز

كما تضم الجامعة نخبة متميزة من أعضاء هيئة التدريس حوالي 900 عضو هيئة تدريس ومحاضر،

• العين - الفجر

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة - حفظه الله - تخرج جامعة الإمارات العربية المتحدة دفعتي 38-39 من طلبة الجامعة، ويشهده صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي - رعاه الله - حفل تخريج الدفعة الثامنة والثلاثين والتاسعة والثلاثين معاً من طلبة الجامعة، بحضور عدد من الشيوخ والوزراء والسفراء وكبار المسؤولين وأولياء أمور الخريجين، وذلك في الحادية عشرة من صباح غد الاثنين بالقاعة الكبرى بالمبنى الهلالي في الحرم الجامعي بمدينة العين.

ويبلغ عدد الطلبة الحاصلين على درجاتهم العلمية 4620 طالباً وطالبة في البكالوريوس والدراسات العليا من مختلف التخصصات والكليات، ومع طلبة دفعتي 38-39. يصبح إجمالي عدد الخريجين الذين قدمتهم جامعة الإمارات إلى سوق العمل منذ عام 1981 هو 69499 خريجاً.

الجدير بالذكر أن جامعة الإمارات تأسست عام 1976، على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - لتكون مصدر إشعاع حضاري للفكر والثقافة والعلوم، وتطورت الجامعة من مؤسسة تعليمية تقدم التعليم الجامعي لتصبح جامعة شاملة تركز على البحوث العلمية والتي تخدم الاستراتيجية الوطنية مع شركائها في القطاع الصناعي على تقديم حلول بحثية للتحديات التي تواجه المحلي والإقليمي.

تطرح الجامعة مجموعة متنوعة من برامج الدراسات الجامعية تشمل عدد 76 برنامج بكالوريوس، و 45 برنامج للدراسات العليا المعتمدة ذات الجودة العالية، تقدمها من خلال كلياتها التسع في تخصصات متنوعة تشمل معظم المجالات العلمية.

منوعات

الفجر

18



في عام التسامح

مجلس أمهات مدرسة مزيد الجديدة بالعين يطرح مبادرة لمساعدة أطفال الروهينغا

• العين - الفجر

في إطار المبادرات التي يطرحها مجلس أمهات مدرسة مزيد الجديدة خلال عام التسامح، وتزامناً مع الهلال الأحمر الإماراتي في حملته لمساعدة نساء وأطفال الروهينغا، تم تنسيق مشروع التاجر الصغير بين طلبة المدرسة والذي يعود ريعه للحملة الخيرية المتلفة بأطفال ونساء الروهينغا، حيث تم الربط بين مخرجات التعلم في حساب التكلفة والربح، والمبادرة لعمل الخير من خلال المساهمة بالأرباح ليعود ريعها إلى أطفال ونساء الروهينغا، كما تم التوعية بدور هذه الحملة لتعريف الطلبة بها وضرورة مد يد العون لإخواننا



دفاع مدني أبوظبي يشيد بالالتزام الجمهور باشتراطات السلامة في الخيم الرمضانية

• أبوظبي - الفجر

كشفت الإدارة العامة للدفاع المدني في أبوظبي عن عدم تسجيل أي حوادث حريق في الخيم الرمضانية التي شيدها الجمهور بالقرب من المنازل وكذلك التي أنشأتها الفنادق والبنوك والمساجد ومواقع الجهات الحكومية خلال شهر رمضان

وثنى العقيد محمد سالم حبوش مدير إدارة الحماية المدنية والسلامة بالإدارة العامة للدفاع المدني في أبوظبي تجاوب التزام الجمهور باشتراطات السلامة العامة والوقائية من الحرائق التي دعت إليها أصحاب ومرتادي الخيم الرمضانية خلال الشهر الفضيل. وأكد الحرص على الاستمرار في تقديم أفضل الخدمات والتأكد من تطبيق جميع شروط الاستخدام الآمن للمرافق العامة والخاصة. وأوضح أن الدفاع المدني يواصل حملات التوعية، وجاهزية التعامل مع أي حادث، حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات، كجزء من استراتيجيته وخطط عمله لتعزيز الوقاية ونشر الطمأنينة والأمان والسلامة في مختلف الظروف.

وكانت الإدارة العامة للدفاع المدني - أبوظبي أطلقت مبادرة توعية لتعزيز اشتراطات سلامة الخيم الرمضانية مؤكدة أهمية تطبيق "كود الإمارات" للوقاية من الحرائق عند نصب الخيم، والتأكد من توفير جميع المستلزمات الفنية الضرورية لسلامة الخيم من الحرائق، وتوفير العدد الكافي من طفايات الحريق، والاستعانة بالفنيين المعتمدين في التمديدات الكهربائية، وحرصت على متابعة الخيم عبر التفتيش المباشر للتأكد من مطابقتها للمواصفات.

ودعت أصحاب الخيم الرمضانية، إلى ضرورة توعية مرتاديها والعاملين فيها، وإرشادهم بالتصرف الأمثل عند حدوث أي طارئ.



تفادياً لحوادث الغرق

شرطة أبوظبي تدعو الأسر إلى وضع سياج آمن حول أحواض السباحة



والحرص على السباحة في الأماكن التي ممارستها في الشواطئ غير المخصصة تتواجد فيها منصات للإنقاذ وعدم والتي تزداد فيها حالات الغرق.

• أبوظبي - الفجر

دعت شرطة أبوظبي الأسر إلى ضرورة وضع سياج آمن حول أحواض السباحة بالمنازل لمنع دخول الأطفال وعمل أرضية مانعة للانزلاق حول الأحواض تفادياً لحوادث الغرق. وحثت الرعاغيين على إنشاء أحواض سباحة أو الذين لديهم أحواض سباحة في المنازل على ضرورة الالتزام بإجراءات الأمان والسلامة موضحة أن حوادث غرق الأطفال في برك السباحة المائية تقع نتيجة عدم تنفيذ أولياء الأمور بإجراءات واشتراطات السلامة، كما لفتت إلى ضرورة ارتداء معدات السباحة و تزويد

الأطفال بأطواق وأدوات النجاة، وقفل الأبواب المؤدية إلى أحواض السباحة في المنزل. وعذت الإهمال سبباً رئيساً في حوادث غرق الأطفال، ما يتطلب مراقبتهم من قبل الأسرة وعدم الانشغال عنهم والسماح لهم في السباحة باتباع الإجراءات الوقائية بوجود شخص يجيد ممارسة السباحة والإنقاذ. وأرجعت مسببات غرق الأطفال إلى استخدامهم أحواض السباحة بمفردهم، وإهمال الأسرة لمراقبتهم، وعدم الإلمام بالسباحة، والتعرض للانزلاق من الأرضية المحيطة بحوض السباحة، والمباغلة بالمزاح برمى الأطفال

بعضهم في الحوض. وأوضح أن ترك الأطفال ممن هم دون 3 سنوات بمفردهم في مسابح المنازل أو البنايات والمرافق المختلفة يعرضهم لحوادث الغرق، مؤكدة أهمية أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار، حفاظاً على سلامتهم. وشددت على منع الأطفال من السباحة بمفردهم في الأحواض أو الشواطئ البحرية، وتعريفهم بمخاطر ذلك، ومراقبتهم وعدم الانشغال عنهم، وتزويدهم بأطواق وأدوات النجاة وقفل الأبواب المؤدية إلى الأحواض. وأكدت ضرورة تزويد المسابح بسلامة ثابتة ومقايض معدنية موزعة على محيطها

منوعات الغذاء

19

هل تعلم أن هناك أطعمة تأكلها كل يوم، لكنها خطيرة إلى درجة أنها قد تساهم بقتلك تدريجياً؟ إذ حذر خبراء تغذية من أن معظم الناس يتناولون هذه الأطعمة بشكل شبه يومي، وبعضهم مدمر عليها، دون أن يعوا تأثيراتها المدمرة.

نستعرض هنا 10 أطعمة فقط، من بين مجموعة واسعة، لها تأثير خطير على الإنسان على المدى المتوسط والطويل، وفق ما ذكر موقع (هيلثي أند بريتي)،



لها تأثير خطير على صحة الانسان

أطعمة قد تساهم بقتلك تدريجياً



جميع الأطعمة المقلية، مثل الشيبس، تحتوي على مادة خطيرة تسمى "أكريلاميد"، التي تزيد من خطر الإصابة بسرطانات القولون والشدي والبروستاتا والمستقيم، لذا تجنب رقائق البطاطس أو قم بعمل وجبة صحية منها في المنزل.

الملح
الملح يلعب دوراً كبيراً في تنظيم ضغط الدم بالجسم، لكن إذا كنت تأكل الكثير منه، فسوف يكون سبباً لارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، التي تعد من بين الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم.

الخبز الأبيض
إذا كان الخبز مصنوعاً من الدقيق الأبيض المكرر، فهذا يعني أنه يفتقر إلى جميع الألياف الغذائية والمعادن والفيتامينات، وأن ما تتناوله هو مخلفات الحبوب المزوجة ببعض المواد الكيميائية التي تعطي الخبز لونه الأبيض.

السكر
السكر يرفع مستويات الجلوكوز في الدم ويعزز فرص إنتاج الدهون بالجسم، مما يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب. وينصح الأطباء بتجنب السكر قدر الإمكان لتقليل خطر الإصابة بالسكري والسرطان والسمنة.

اللحوم المصنعة
المرتديلا وأختاتها من اللحوم المصنعة تحتوي على كميات عالية من النترات والصبويوم والمواد الحافظة والمواد الصناعية. ويمكن لجميع هذه المواد أن تزيد خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري.

الصودا
المشروبات الغازية أو التي تحتوي على الصودا هي واحدة من أسوأ أعداء الجسم، إذ إن مستويات السكر فيها عالية بشكل لا يصدق، فضلاً عن الأصباغ الغذائية والمواد الحافظة، التي تضر بالإنسان على المدى الطويل.

الصلصة المعلبة
صلصة الطماطم المعلبة مصدر خفي للسكر، وقد لا يخطر في بالكَ أنها قد تكون سبباً في السمنة والسكري وأمراض القلب وحتى تسوس الأسنان. وتجنب هذه المشكلات ينصح بالطماطم الطازجة لصنع الصلصة.

العصائر الصناعية
إن كنت تصدق أن عبوة العصير الصناعية تحتوي على فاكهة طبيعية بنسبة 100 بالمائة، فقد خدعوك، فمعظم العصائر في المتاجر، حتى قليلة السكر منها أو بدونها، تحتوي على مواد ملونة وحافظة لإطالة مدة الصلاحية.

الوجبات السريعة
تعتبر الدهون غير المشبعة والسكر والملح والمواد الحافظة والمواد الصناعية والأصباغ وغيرها من المواد الكيميائية التي تحتويها الوجبات السريعة، مصدراً للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

هوت دوغ
يحتوي (الهوت دوغ) واللحوم المدخنة إجمالاً على الكثير من المواد الحافظة التي تضر بصحتك، فهي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والسموم التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.



العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

FILO

الموعدة تحت الرقم :- 111763 بتاريخ :- 2008/04/29
المسجلة تحت الرقم :- 146796 بتاريخ :- 2011/05/24
المستخدمة لتمييز البضائع والخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 30. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 58 - 2006/06/11 - اسم مالك العلامة: المتنازل: دوانيب، اس. ال. - اسم المتنازل إليه: بي سي ان كوزميتيكس 2000، اس. ال. - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: اسبانيا - وعوفاله: روندا ديل بريزيتد ايرلا، 29 - 27، 08302 ماثرو، اسبانيا - تاريخ التنازل الملكية: 2019/04/05 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/12 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

SCIENCE & MER

الموعدة تحت الرقم:- 188431 بتاريخ :- 2013/03/17
المسجلة تحت الرقم :- 188431 بتاريخ :- 2019/03/19
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 03. اسم مالك العلامة: المتنازل: بولجيني، اسم المتنازل إليه: فاميس كوزميتيكس - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: فرنسا - وعوفاله: 43 افنيو بيبير مينيس - 75009 فرنسا، باريس، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2018/05/24 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/15 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

SKINID

الموعدة تحت الرقم :- 136911 بتاريخ :- 2009/12/14
المسجلة تحت الرقم :- 156466 بتاريخ :- 2011/10/15
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 3. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 108 - 2011/07/31 - اسم مالك العلامة: المتنازل: نيوترونيجا كورپوريشن - اسم المتنازل إليه: جونسون اند جونسون - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: الولايات المتحدة الأمريكية - وعوفاله: وان جونسون اند جونسون بلازا، نيو برونسويك، ان جيه 08933، باريس، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2019/02/13 - تاريخ التأشير بالمسجل: 2019/05/02 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

BELNATUR

الموعدة تحت الرقم:- 77802 بتاريخ :- 2006/02/19
المسجلة تحت الرقم :- 77195 بتاريخ :- 2006/11/02
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 03. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 58 - 2006/06/11 - اسم مالك العلامة: المتنازل: دوانيب، اس. ال. - اسم المتنازل إليه: بي سي ان كوزميتيكس 2000، اس. ال. - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: اسبانيا - وعوفاله: روندا ديل بريزيتد ايرلا، 29 - 27، 08302 ماثرو، اسبانيا - تاريخ التنازل الملكية: 2019/04/05 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/12 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

Ostrum!

الموعدة تحت الرقم:- 288265 بتاريخ :- 2018/03/04
المسجلة تحت الرقم :- 288265 بتاريخ :- 2018/10/07
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 36. اسم مالك العلامة: المتنازل: لافوسير 1 - اسم المتنازل إليه: اوسترام اميت ماتيجمنت - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: فرنسا - وعوفاله: 43 افنيو بيبير مينيس - فرنسا، 75013 باريس، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2018/05/30 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/15 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

Ostrum!

الموعدة تحت الرقم:- 288266 بتاريخ :- 2018/03/04
المسجلة تحت الرقم :- 288266 بتاريخ :- 2018/10/07
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 36. اسم مالك العلامة: المتنازل: لافوسير 1 - اسم المتنازل إليه: اوسترام اميت ماتيجمنت - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: فرنسا - وعوفاله: 43 افنيو بيبير مينيس - فرنسا، 75013 باريس، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2018/05/30 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/15 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

SAPPHIRE

الموعدة تحت الرقم:- 281362 بتاريخ :- 2017/10/19
المسجلة تحت الرقم :- 281362 بتاريخ :- 2018/07/02
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 09. اسم مالك العلامة: المتنازل: سيسور الترانزيونال (الشركة العامة للتصريات) - اسم المتنازل إليه: اسيلور الترانزيونال - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: فرنسا - وعوفاله: 147، رو دو باريس، 94220 شارنتون - لو - بون، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2017/11/01 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/15 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

OSTRUM

الموعدة تحت الرقم:- 285892 بتاريخ :- 2018/01/14
المسجلة تحت الرقم :- 285892 بتاريخ :- 2018/08/06
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 36. اسم مالك العلامة: المتنازل: لافوسير 1 - اسم المتنازل إليه: اوسترام اميت ماتيجمنت - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: فرنسا - وعوفاله: 43 افنيو بيبير مينيس - فرنسا، 75013 باريس، فرنسا - تاريخ التنازل الملكية: 2018/05/30 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/15 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان ترخيص باستعمال علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب (ترخيص باستعمال) العلامة التجارية التالية:

OSULLOCUM

الموعدة تحت الرقم :- 48740 بتاريخ :- 2002/07/28
المسجلة تحت الرقم :- 40161 بتاريخ :- 2003/05/19
والمشهور في الجريدة الرسمية العدد 20 - 2002/12/30
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 5. اسم مالك العلامة: المسور اسيا بي تي اوي ليكمت - مهنته: الصناعة والتجارة / جنسيته: فرنسا - اسم المرخص له: بوبرون - عنوان المرخص له: 2 افنيو دي تروست لونييس، 69510 ميسيمي، فرنسا - تاريخ الترخيص: 2019/02/14 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/09 - وتطبيقاً للمادة (30) من القانون الاتحادي رقم (37) لسنة 1992 بشأن العلامات التجارية (لايكون ترخيص باستعمال العلامة)، إلا بعد التأشير في سجل العلامات وشهارة.

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان ترخيص باستعمال علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب (ترخيص باستعمال) العلامة التجارية التالية:

ريتشارد ميل

الموعدة تحت الرقم:- 228089 بتاريخ :- 2015/03/02
المسجلة تحت الرقم :- 228089 بتاريخ :- 2017/10/12
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 14. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 152 - 2015/05/05 - اسم المرخص: توران هولدينغ اس. ايه. - اسم المرخص له: هوروميترى اس ايه - عنوان المرخص له: رو دو جورا 11، 2345 ليس بربوليوكس، سويسرا - تاريخ الترخيص: 2019/04/10 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/09 - وتطبيقاً للمادة (30) من القانون الاتحادي رقم (37) لسنة 1992 بشأن العلامات التجارية (لايكون ترخيص باستعمال العلامة)، إلا بعد التأشير في سجل العلامات وشهارة.

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

PAUL EXPRESS

الموعدة تحت الرقم:- 132332 بتاريخ :- 2009/07/29
المسجلة تحت الرقم :- 131810 بتاريخ :- 2011/02/08
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 35. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 97 - 2010/07/12 - اسم مالك العلامة: المتنازل: باول سويس اس ايه - اسم المتنازل إليه: باول الترانزيونال اس ايه - مهنته: التجارة والصناعة - جنسيته: سويسرا - وعوفاله: سي / او باول سويس اس ايه، ريو دي سانت - ليجر، 1205 جنيف، سويسرا - تاريخ التنازل الملكية: 2015/10/06 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/28 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان انتقال ملكية علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

TRITON

الموعدة تحت الرقم :- 258556 بتاريخ :- 2016/08/18
المسجلة تحت الرقم :- 258556 بتاريخ :- 2017/10/01
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 36. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 176 - 2017/05/31 - اسم مالك العلامة: المتنازل: تريون بارتزل (هولدي) ليكمت - اسم المتنازل إليه: تريون الفسكو اس ايه ال - مهنته: الصناعة والتجارة - جنسيته: لوكسمبورج - وعوفاله: 2 سي، رو البيرت بورتشيني، بلديج 2 - دي 1، ال - 1246 لوكسمبورج - تاريخ التنازل الملكية: 2019/03/08 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/02 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان ترخيص باستعمال علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب (ترخيص باستعمال) العلامة التجارية التالية:

A RACING MACHINE ON THE WRIST

الموعدة تحت الرقم:- 282214 بتاريخ :- 2017/11/02
المسجلة تحت الرقم :- 282214 بتاريخ :- 2018/06/11
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 14. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 187 - 2018/04/30 - اسم المرخص: توران هولدينغ اس. ايه. - اسم المرخص له: هوروميترى اس ايه - عنوان المرخص له: رو دو جورا 11، 2345 ليس بربوليوكس، سويسرا - تاريخ الترخيص: 2019/04/10 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/09 - وتطبيقاً للمادة (30) من القانون الاتحادي رقم (37) لسنة 1992 بشأن العلامات التجارية (لايكون ترخيص باستعمال العلامة)، إلا بعد التأشير في سجل العلامات وشهارة.

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - قسم العلامات التجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب التنازل الملكية على العلامة التجارية:

bene

الموعدة تحت الرقم :- 73359 بتاريخ :- 2005/09/21
المسجلة تحت الرقم :- 61744 بتاريخ :- 2006/07/29
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 20. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 56 - 2006/04/08 - اسم مالك العلامة: المتنازل: بين ايه جي - اسم المتنازل إليه: بيني بوروبويل جي أم بي اتش - مهنته: التجارة والصناعة - جنسيته: النمسا - وعوفاله: شوارزوايسنتراسي 3، 3340 ويدهوفن ايه ان دير بيس، النمسا - تاريخ التنازل الملكية: 2019/03/21 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/12 - إدارة العلامات التجارية

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان ترخيص باستعمال علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب (ترخيص باستعمال) العلامة التجارية التالية:

ريتشارد ميل

الموعدة تحت الرقم:- 228090 بتاريخ :- 2015/03/02
المسجلة تحت الرقم :- 228090 بتاريخ :- 2017/10/12
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 16. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 152 - 2015/05/05 - اسم المرخص: توران هولدينغ اس. ايه. - اسم المرخص له: هوروميترى اس ايه - عنوان المرخص له: رو دو جورا 11، 2345 ليس بربوليوكس، سويسرا - تاريخ الترخيص: 2019/04/10 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/09 - وتطبيقاً للمادة (30) من القانون الاتحادي رقم (37) لسنة 1992 بشأن العلامات التجارية (لايكون ترخيص باستعمال العلامة)، إلا بعد التأشير في سجل العلامات وشهارة.

العدد 12651 بتاريخ 2019/06/09

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري - قسم العلامات التجارية - اعلان ترخيص باستعمال علامة تجارية - يعن قسم العلامات التجارية عن تقدم الوكيل أبوغزاله للملكية الفكرية في أم بي اجنتس يطلب (ترخيص باستعمال) العلامة التجارية التالية:

RICHARD MILLE

الموعدة تحت الرقم:- 279009 بتاريخ :- 2017/08/30
المسجلة تحت الرقم :- 279009 بتاريخ :- 2018/04/09
المستخدمة لتمييز البضائع/ الخدمات/ المنتجات التالية: الفئة 16. رقم وتاريخ النشر السابق في الجريدة الرسمية: 185 - 2018/02/28 - اسم المرخص: توران هولدينغ اس. ايه. - اسم المرخص له: هوروميترى اس ايه - عنوان المرخص له: رو دو جورا 11، 2345 ليس بربوليوكس، سويسرا - تاريخ الترخيص: 2019/04/10 - تاريخ التأشير في السجل: 2019/05/09 - وتطبيقاً للمادة (30) من القانون الاتحادي رقم (37) لسنة 1992 بشأن العلامات التجارية (لايكون ترخيص باستعمال العلامة)، إلا بعد التأشير في سجل العلامات وشهارة.



ساهمت خدمة خرائط غوغل في الكشف عن العديد من المناطق المخفية على كوكب الأرض، التي تحوم حولها العديد من الأساطير.

وقال الكاتب ألبيرتو باربييري في تقرير نشرته صحيفة (لافانغورديا) الإسبانية، إن التكنولوجيا تقدم لنا اليوم صورة فوتوغرافية كاملة عن الكوكب، ومع ذلك، نواصل اختلاق الأساطير والخرافات حول تلك القطع القليلة من الأرض التي لا يمكن رؤيتها عبر غوغل ستريت فيو.

بعد اكتشاف أكثر الزوايا البعيدة في الكوكب

الغاز وأساطير خفية في خرائط غوغل

دويل نقلنا عن شيرلوك هولمز، من الخطأ أن نخلط بين الغريب والغامض.

وأبرز الكاتب أن بعض المدن التي كانت مخفية منذ عقود في غوغل إيرث أصبحت مرئية، وهي أساسا (المدن المعلقة) التي أنشأها الاتحاد السوفياتي، التي يطلق عليها اسم (زاتو) اختصارا لتسمية (التشكيلات الإدارية الإقليمية المغلقة). وقد غيرت الكثير من المدن من وضعها بعد سقوط الاتحاد السوفياتي. في المقابل، ظلت الكثير منها مخفية مثل فلاديفوستوك، ومنها التي كانت مخفية تماما ولكن يقع تحديدها من خلال رقم على غرار مدينة أوزابورسك الحالية، التي كانت لسنوات عديدة (المدينة 40) إن هذه الأماكن هي عبارة عن مدن بُنيت في وقت وجيز جدا لأغراض عسكرية أو في مناطق حدودية أو حول مواقع خاصة بالبحث أو تطوير الصناعة النووية. وفي كثير من الحالات، ظلت هذه الأماكن مستعبدة من أي خريطة حتى لا تتعرض للهجوم في حالات اندلاع نزاعات مسلحة. كما أن سكان هذه المناطق لم يسجلوا في سجلات الإقامة أو الميلاد. وأشار الكاتب إلى أن المنشآت النووية تسببت في تلويث الأراضي والأنهار والهواء والبحيرات، ورغم كثرة الحوادث لم يتم إجلاء السكان. ويوجد أيضا مدن مغلقة في بلدان أخرى بما في ذلك الولايات المتحدة، تأسست خاصة أثناء مشروع مانهاتن، واليوم لم يتبق الكثير منها. ومن بين هذه المدن، واحدة بُنيت من قبل الصين في صحراء جوبي وتسمى المنطقة 404، وربما يوجد عشرات المدن الأخرى في روسيا، بالإضافة إلى 44 منطقة تم الكشف عنها بالفعل.



شأنه شأن مطار مروحيات سانتا آنا في مدينة كارتاخينا. والأمر سيان بالنسبة لساحة بلازا دي لوس نارانخوس في مدينة المرية وبعض المباني العسكرية في مدريد. من المثير للاهتمام أن المدينة المحرمة في بكين في غوغل إيرث غير محظورة على الإطلاق، كما هو الشأن بالنسبة للمنطقة 51 الشهيرة التي يكفي أن تبحت عن بحيرة غروم في نيفادا للعثور عليها. ومنذ سنة 2013، أصبحت مدينة بيونغ يانغ مرئية من الأعلى أيضا بألوان زاهية، إلى جانب بقية كوريا الشمالية. وإجمالا، كما قال آرثر كونان

وراء إخفاء المنطقة القريبة من الحفريات الأثرية في بابل بالعراق غير معروف. وكما هي الحال دائما في حالة عدم وجود معلومات، يتم اختراع روايات حيث يؤكد البعض أنهم بصدد إجراء تحقيقات مرتبطة بما تسمى بالأمور الخارقة للطبيعة ومصادر الطاقة الروحية. وذكر الكاتب أن بعض الجزر في شمالي روسيا مغطاة بطبقة بيضاء تبين أنها لم تكن لثجا، وهناك من يعتقد أنها تستضيف محطات رادار. وفي إسبانيا، وقع إخفاء قصر مونتجويك في برشلونة. ولا يزال حصن إيزابيل الثانية في ميوركا مغطى،

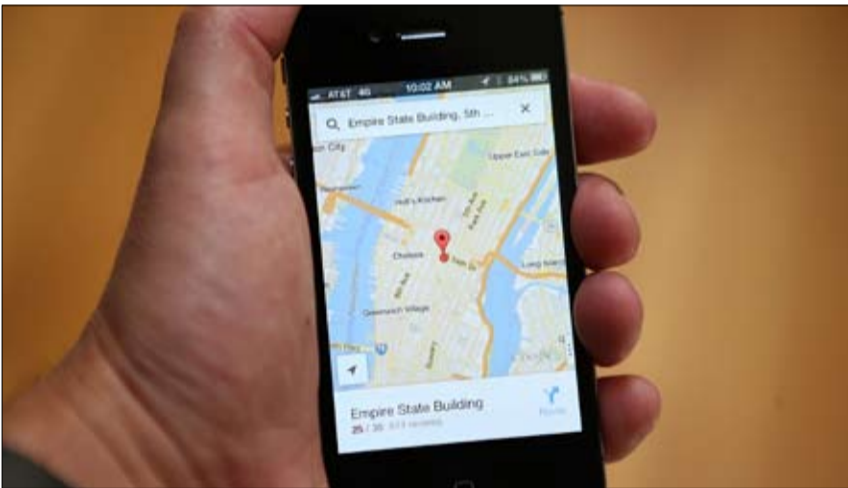
فعلى مدار 15 سنة، تمكننا من اكتشاف حتى أكثر الزوايا البعيدة في الكوكب بينما نحن جالسون على الأرض. حيث تصور غوغل المزيد والمزيد من بقاع الأرض يوميا. في المقابل، هناك بعض المناطق التي يصعب رؤيتها، إذ إنه إذا تم البحث عنها في غوغل ستريت فيو تظهر مخفية أو منقطعة أو مشوهة. وفي معظم الحالات، تكون هذه الأماكن قواعد ومنشآت عسكرية، أو سجون تخضع لتدابير أمنية قصوى، أو محطات لتوليد الطاقة، وجميع المنشآت التي لديها مفهوم سري للغاية.

أماكن غامضة

وأورد الكاتب أن برنامج الشفق النشط عالي التردد المعروف باسم "هارب"، هو أفضل مثال في هذا السياق. وهو عبارة عن قاعدة عسكرية تقع في ألاسكا وقع تكييفها من قبل حكومة الولايات المتحدة في تسعينيات القرن الماضي للبحث العلمي في الغلاف الجوي والغلاف الأيونوني.

ويقول البعض إن حوالي 150 محطة جوية موجودة بداخله تُستخدم لتوليد ما يسمى بفاز الكيمتريل. ويعتقد البعض الآخر أن بعض الزلازل قد أُثيرت من هنا من قبل الحكومة، وحتى إنهم يتهمون البيت الأبيض باستخدام هذه المعدات الغامضة للسيطرة على العقول من خلال انبعاث موجات الراديو القوية.

وأوضح الكاتب أن الأسباب التي دفعت تشيلي إلى أن تطلب من غوغل إيرث تشويش منزه تيناوسكو الوطني كانت أكثر واقعية، حيث كانت تهدف أساسا إلى تعقيد حياة الصيادين في المقابل، فإن السبب



مالكو هذه الهواتف يحرمون من استخدام واتساب نهاية العام

ستتوقف شركة واتساب المملوكة لفيس بوك عن دعم أنظمة تشغيل ويندوز على الهواتف الذكية اعتبارا من نهاية العام الحالي. ويتوافق بيان واتساب مع قرار ميكروسوفت بإنهاء الدعم لأجهزة ويندوز 10 في ديسمبر-كانون الأول القادم، حيث أعلنت الشركة الأمريكية أنها ستستمر في توفير تحديثات الأمان والبرامج حتى نهاية 2019 لنظامها الأساسي للهاتف المحمول، لكنها لن تصدر أي تحديثات للإصدارات الرئيسية.

ولن يتمكن الملايين من مالكي الهواتف الذكية من استخدام تطبيق واتساب لأن الشركة أعلنت أنها ستلغي دعمها لعدد من هواتف آيفون وأندرويد القديمة بحلول 1 فبراير/شباط 2020.

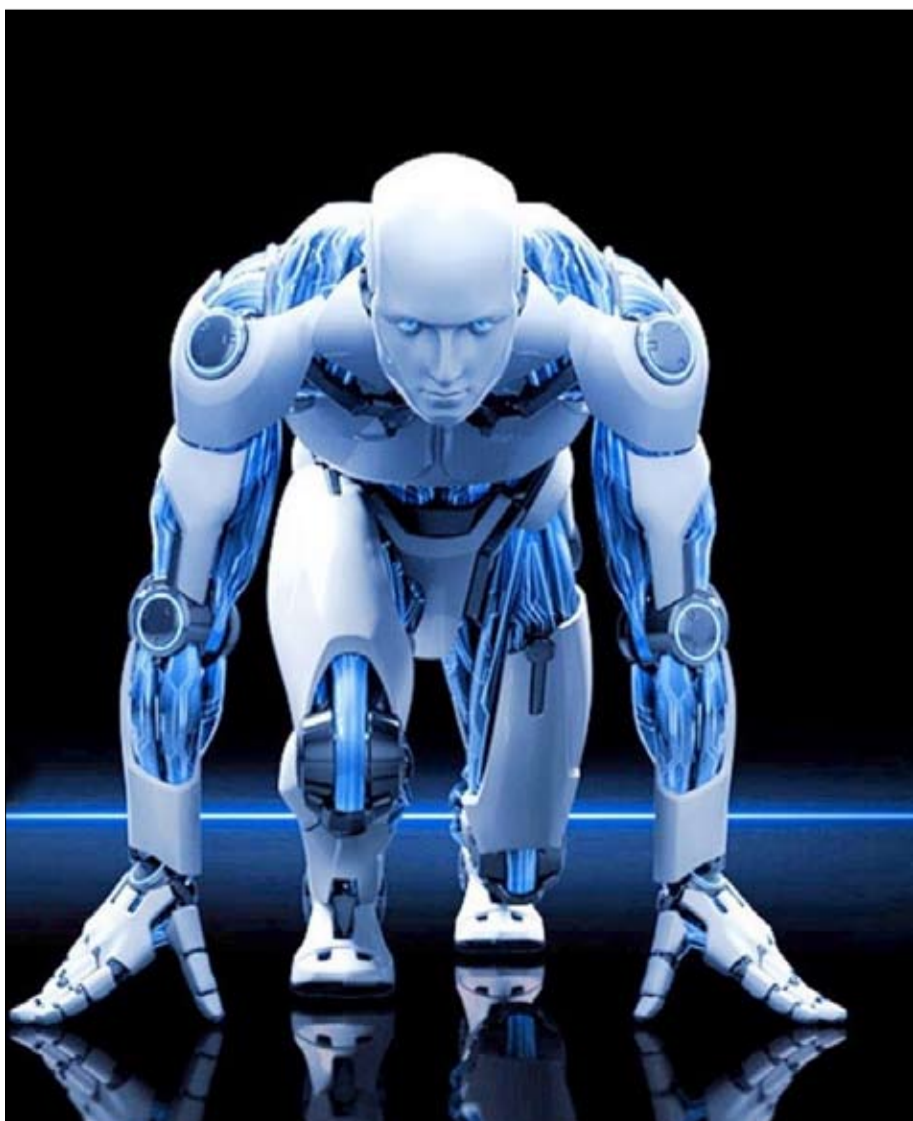
وسيحرم المستخدمون الذين لا يزالون يمتلكون أجهزة هواتف ذكية قديمة من استخدام واتساب، لأن الشركة تقوم بتحديثات جديدة.

وكانت واتساب قد أنهت في وقت سابق دعمها لأجهزة الهواتف الذكية: نوكيا سيمبيان أس 60، أس 40، نظام تشغيل بلاكبير، بلاكبير 10.



أثارت الفزع من سيطرة الروبوتات

تطوير آلات تآكل وتتطور وتموت



تمكن علماء من تطوير آلات ضئيلة يمكنها أن تآكل وتموت وأن تتطور مثل المخلوقات الحقيقية وفي نهاية المطاف تتقدم في السن وتموت، مما جدد المخاوف من نهوض الروبوتات وسيطرتها على البشر على غرار الفيلم الشهير (تيرميناتور) (الفاني). ولا تبدو هذه الآلة شبيهة بالبشر مثلما ظهرت في سلسلة أفلام تيرميناتور، لكن مستوى التعقيد الذي بلغه العلماء في تطويرها لم يُشاهد من قبل في أي روبوتات. وأشارت أنباء هذا الابتكار، وهو لعلماء من جامعة كورنيل، الجدل على الإنترنت، حيث قارنه بعضهم بشركة (سكاينت)، التي طورت التقنية خلف ظهور الروبوتات القاتلة في أفلام (تيرميناتور). ووفقا للبروفيسور دان لو، وهو عالم أحياء في جامعة كورنيل الأميركية وعمل على المشروع، فإن الآلات التي طورها يمثل تعقيد كائن حي بسيط كالعفن. وقال لو: نحن نعرض مفهوم مادة جديدة كلياً نابضا بالحياة يعمل بقوة التمثيل الغذائي الصناعية الخاصة به. وأضاف: لم نضع شيئا حيا، لكننا نضع مواد أكثر حيوية من أي وقت مضى. (يربي) لو وفريقه رويوتاتهم مستخدمين مادة حيوية صناعية تستند إلى الحمض النووي (دي أن أي). وتملك هذه المادة خصائص الكائنات الحية، بما في ذلك قدرتها على التمثيل الغذائي -توليد واستخدام الطاقة- والتجميع الذاتي. وعندما تُركت لوحدها، شكلت المادة آلات صغيرة تحركت من تلقاء نفسها، ونمت وتطورت واستهلكت الموارد وماتت في نهاية المطاف، حتى إن العلماء حرصوا بعض الآلات على بعضها بعضا في سباقات تنافسية. وهذه الآلات ليست حية بذاتها، ولكنها تتصرف مثل الكائنات الحية، ويمكن أن تمهد الطريق لروبوتات ذاتية الاستدامة أو آلات ذاتية التكاثر، بحسب عضو الفريق شوغو حمادة. ووصف معلقون على الإنترنت مثل هذه الآلات بأنها "مرعبة"، وقال أحدهم على تويتر هل تريد كورنيل أن تصبح سكاينت التالية؟ هذا مخيف جدا. وكتب آخر يقول أتم يشاهد أحد أيا من أفلام تيرميناتور؟ هل سنسمح لهذا بأن يحدث حقا؟

نصائح تجعل ماسح البصمة يتعرف عليها

من المفيد أيضا إجراء مسح ضوئي للإصبع الواحد في حالات مختلفة، ثم حفظ كل منها في بروفایل منفصل، على سبيل المثال عندما يكون الإصبع باردا أو دافئا أو جافا أو رطبا إلى حد ما.

كما ينصح الخبراء الألمان بتسجيل إصبع آخر وفقا لهذا النمط.

وبالإضافة إلى ذلك ينبغي الحفاظ على نطاق المستشعر بالهاتف الذكي نظيفا وخاليا من الخدوش، مع مراعاة تنظيفه بانتظام باستخدام قطعة قماش ناعمة.

أوردت مجلة (كمبيوتر بيلد) أن اليد التي تستخدمها في العادة لا تناسب ماسح بصمة الإصبع، معللة ذلك بأن أصابع اليد المستخدمة عرضة للتآكل أو الإصابة.

مما يسبب اضطرابا للماسح، ومن ثم يتعذر إلغاء القفل بسهولة وسرعة.

ولتجنب ذلك تنصح المجلة الألمانية بالاعتماد على أصابع اليد غير المستخدمة كاليد اليمنى بالنسبة للشخص الأيسر.

ولضمان إلغاء قفل الهاتف على نحو سريع قد يكون



منوعات

العقل

21



الكوليسترول المنخفض يصيب النساء بالسكتة الدماغية

حذرت دراسة أمريكية حديثة من أن المستويات المنخفضة من الكوليسترول السليمة قد تؤدي إلى زيادة خطر السكتة الدماغية عند النساء. ووفقاً لموقع (medicalnewstoday) الطبي، وجد بحث جديد من مستشفى بريجهام في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، ماساتشوستس، أن النساء ذوات مستويات LDL أقل من 100 ملغ / ديسلتر قد يكن أكثر عرضة لخطر السكتة الدماغية المزمنة. وأوضحت الدراسة أن هذا النوع من السكتة الدماغية يصعب علاجه وبالتالي فهو أكثر خطورة على الشخص الذي يعاني منه. وقالت مؤلفة الدراسة باميلا ريس من مستشفى بريجهام: إن استراتيجيات خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، مثل تعديل النظام الغذائي أو تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول، تستخدم على نطاق واسع للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، مستدركة: ولكن أظهرت دراستنا الكبيرة أنه عند النساء، قد تحمل المستويات المنخفضة جداً بعض المخاطر أيضاً مشيرة إلى النساء لديهن بالفعل مخاطر أعلى للسكتة الدماغية أكثر من الرجال. في هذه الدراسة، درس الباحثون بيانات 27.937 امرأة تتراوح أعمارهن بين 35 و 45 عاماً، وشملت البيانات قياسات الكوليسترول LDL لكل مشاركة، والكوليسترول الدهني عالي الكثافة (HDL)، ومستويات الدهون الثلاثية في بداية الدراسة. ونظرت ريس وفريقها البحثي في كل من هذه البيانات والسجلات الطبية لمشاركات على مدى فترة متابعة 19 سنة في المتوسط. ووجد أعضاء الفريق البحثي أنه خلال هذا الوقت، تعرضت 137 امرأة لجلطة دماغية، وأشاروا إلى أن تسعة (أو 0.8 في المائة) من النساء البالغ عددهن 1069 امرأة اللاتي لديهن مستويات LDL تبلغ 70 ملغ / ديسلتر أو أقل، عانين من هذا النوع من الأحداث القلبية الوعائية، في حين أنه أثر على 40 (أو 0.4 في المائة) من 10067 امرأة مع مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 100-130 ملغ / دل. خلص الفريق البحثي إلى أن النساء ذوات أدنى مستويات الكوليسترول المنخفض الكثافة (LDL) كن أكثر عرضة مرتين (2.2 مرة) للإصابة بسكتة دماغية نزولية مثل اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من الكوليسترول LDL. وخلص الفريق كذلك إلى أن النساء اللاتي لديهن أدنى مستويات الدهون الثلاثية لديهن خطر الإصابة بسكتة دماغية تزيد بمقدار الضعف عن النساء اللاتي لديهن أعلى مستويات الدهون الثلاثية.

مهمته إزالة السموم وتصنيع البروتينات

تليف الكبد . . 11 علامة تدل على الإصابة به

يقوم الكبد بإزالة السموم وتصنيع البروتينات، ويفرز مواد كيميائية من شأنها أن تسهل عملية هضم الطعام.. ولكن ما أعراض حدوث تليف في الكبد؟

حينما يتلف الكبد، فإنه يُرسل إشارات معينة، وذلك وفقاً لتقرير نشره موقع (سانتي بلوس) الفرنسي. وأضاف الموقع أن من الممكن أن يعاني الفرد من مشاكل خطيرة قد تؤدي حتى إلى الموت إذا ما أصيب هذا العضو بالمرض أو بخلل وظيفي. وهناك جملة من المؤشرات التي من شأنها أن تنبهك لوجود مشاكل في الكبد. لذلك، لا تردد في استشارة الطبيب إذا شعرت بوجود خطب ما.



من شأنها أن تساعد على هضم الطعام، وعند تلف هذا العضو يمكن أن يصاب المرء بفسر الهضم أو الإسهال أو متلازمة القولون العصبي أو الإمساك أو عدم تحمل الأطعمة الدهنية.

8 - آلام البطن
الشعور بتشنجات أو آلام بالإضافة إلى الإحساس بانتفاخ البطن، قد يكون بمثابة مؤشر على تلف الكبد.

9 - احتباس الماء
على الرغم من أن احتباس السوائل قد يكون مؤشراً على وجود مشكلة في الكلى، فضلاً عن الإصابة بأمراض الجهاز اللمفاوي وفشل القلب واختلال التوازن الهرموني، فإنه قد يكون كذلك أحد عوارض تلف الكبد.

10 - الحكة
الكبد التالف يؤثر على الجلد ويجعله أكثر حساسية، ونتيجة لذلك قد يصاب المرء بالحكة أو تظهر الكدمات على جسمه أو تصبح عروقه بارزة ومرئية.

11 - نزيف الأوعية
غالباً ما يرتبط النزيف المعوي بتلف الكبد. وللحفاظ على صحة كبدك يجب اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة نشاط بدني بانتظام، وعدم تناول الأدوية أو حتى الخلطات العشبية إلا بعد استشارة الطبيب.

5 - تغير لون البول
ارتفاع مستويات البيليروبين يمكن أن يؤدي إلى تغير لون البول، فعند تلف الكبد سيصبح من الصعب على هذا العضو القضاء على الكميات الزائدة من البيليروبين، لذلك ستضطلع الكلى بهذه المهمة.

6 - تغير لون البراز
أشار الموقع إلى أن نقص عسرة المرارة سيؤدي إلى تغير لون البراز. فإذا ما ظل لونه أشبه بولن الطين أو أصفر باهتا أو رمادياً لفترة طويلة من الزمن، فمن المرجح أن الكبد مُصاب.

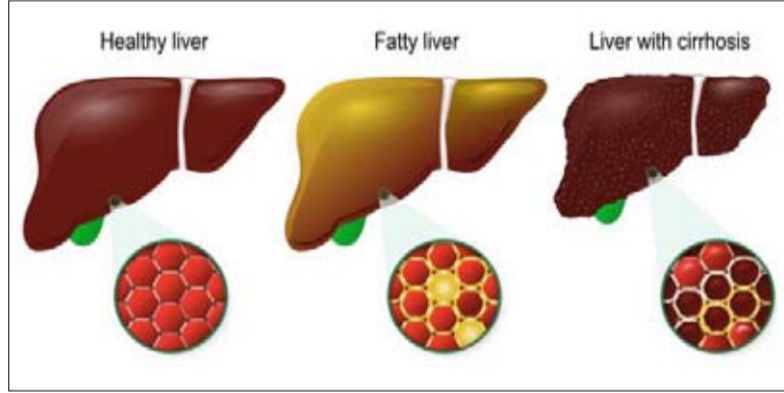
7 - اليرقان
ينتج عن ارتفاع البيليروبين في الدم، الإصابة بمرض اليرقان الذي يظهر في العينين وأطراف الأصابع واللسان والجلد. وفي الحقيقة، من الممكن أن تشير هذه الحالة إلى وجود مشاكل في المرارة أو البنكرياس.

1 - التعب المزمن غير المبرر
إذا ما شعرت بأنك بحاجة دائمة للحصول على قسط من الراحة، فهذا يدل على وجود سموم داخل جسمك لا يستطيع الكبد التخلص منها.

2 - فقدان الشهية
عندما لا يُهضم الطعام بشكل صحيح، قد تفقد شهيتك مما سينتج عنه خسارة الكثير من الوزن.

3 - اضطرابات المعدة
الغثيان والقيء بعدان من الأعراض الأكثر شيوعاً لتلف الكبد. وعلى الرغم من إمكانية المعاناة منها في حالة الصداغ التنفسي أو الدوار أو الحمل أو التسمم الغذائي، فإنها إذا استمرت لفترة طويلة فهذا يعني أن الكبد يعاني من التلف وأنه غير قادر على التخلص من السموم.

4 - مشاكل الهضم
أفاد الموقع بأن الكبد يُنتج عسرة المرارة التي



بعد نتائج مخيبة . . وقف تجارب مثيرة لعلاج ألزهايمر

في المملكة المتحدة: (من الضروري تطوير أساليب مثل تلك التي تم الكشف عنها في الدراسة؛ للمساعدة في اكتشاف عقاقير تسرع علاجات مرضى ألزهايمر)، ووفق الخبراء؛ فإن نتائج هذه الدراسة تفتح الباب أمام تطوير أدوية جديدة لعلاج مرض ألزهايمر، والذي يعاني منه قرابة 44 مليون شخص في جميع أنحاء العالم.

تؤدي إلى الإصابة بالخرف، وأوضح (فيندرسكولو) أن البروتينات الصلبة تشكل كتلاً تسمى (لويحات) تتراكم بين الخلايا العصبية، تعوقها من الحركة بشكل صحيح، وبالتالي يفقد المخ القدرة على التخلص من هذه الرواسب الخطرة مع تقدم العمر؛ ما يسبب أمراض الخرف. وقال (ديفيد رينولدز)، مدير مركز أبحاث ألزهايمر

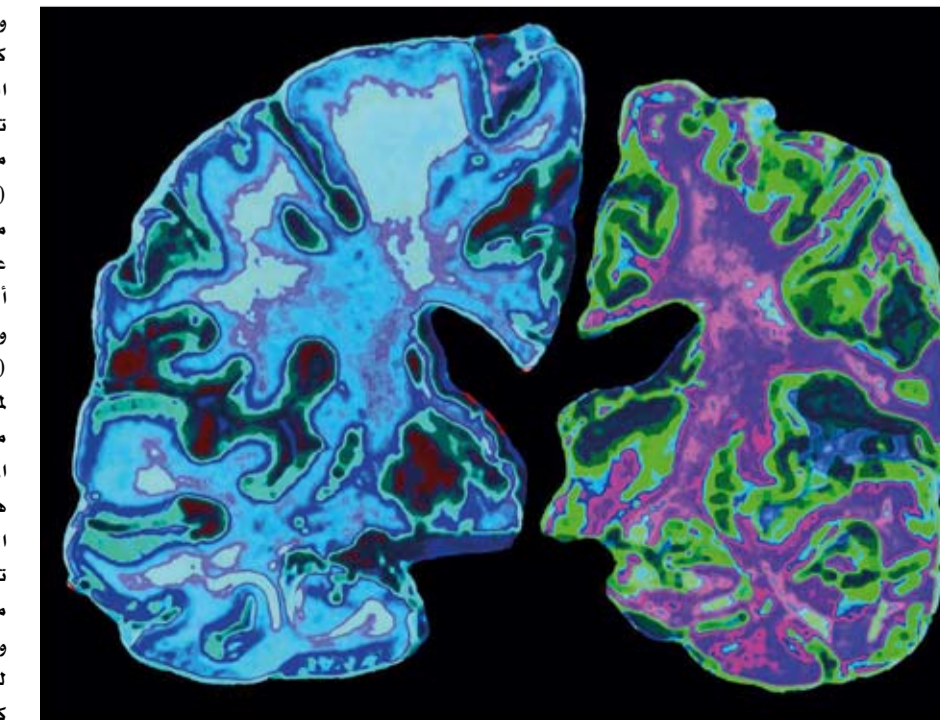
لمرضى ألزهايمر. وكان الدواء المرتقب يستهدف إبطاء معدل التدهور المعرفي وضعف الوظائف لدى الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر الخفيف، من خلال إزالة الأميلويد من الدماغ، وهو البروتين الذي يسهم في التراكم المرتبط بمرض ألزهايمر عن طريق تكوين لويحات لزجة في المخ، ما قد يعرض الخلايا العصبية للخطر، ويؤدي إلى الخرف وفقدان الذاكرة.

وقال ميشيل فونتاوس، الرئيس التنفيذي لشركة Biogen في بيانه الأخير: (تؤكد هذه الأخبار المخيبة للأمال تعقيد علاج مرض ألزهايمر والحاجة إلى زيادة تطوير المعرفة في علم الأعصاب)، وقالت الشركة إنها قررت إنهاء التجارب بعد أن أكدت لجنة مستقلة لمراقبة البيانات أنه من غير المرجح أن يقدم هذا الدواء فائدة

القابل للشفاء. وقال ميشيل فونتاوس، الرئيس التنفيذي لشركة Biogen في بيانه الأخير: (تؤكد هذه الأخبار المخيبة للأمال تعقيد علاج مرض ألزهايمر والحاجة إلى زيادة تطوير المعرفة في علم الأعصاب)، وقالت الشركة إنها قررت إنهاء التجارب بعد أن أكدت لجنة مستقلة لمراقبة البيانات أنه من غير المرجح أن يقدم هذا الدواء فائدة



وقال ميشيل فونتاوس، الرئيس التنفيذي لشركة Biogen في بيانه الأخير: (تؤكد هذه الأخبار المخيبة للأمال تعقيد علاج مرض ألزهايمر والحاجة إلى زيادة تطوير المعرفة في علم الأعصاب)، وقالت الشركة إنها قررت إنهاء التجارب بعد أن أكدت لجنة مستقلة لمراقبة البيانات أنه من غير المرجح أن يقدم هذا الدواء فائدة





لبذور الكتان العديد من الفوائد الصحية، ولكن هل تعلم أن بذور الكتان للشعر من أهم هذه الفوائد؟ تعرف على التفاصيل الآن. تعاني الكثير من النساء والرجال من مشاكل الشعر، ويحاولوا اللجوء للعديد من العلاجات المختلفة، فما هي فوائد بذور الكتان للشعر تحديداً وكيف يمكن استخدامها؟

مصدر غني بالفيتامينات

فوائد بذور الكتان للشعر وكيفية استخدامها



الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية المختلفة، أهمها:

- تساقط الشعر
- صدفية فروة الرأس
- قشرة الشعر.

طرق استخدام بذور الكتان للشعر
بعد أن تعرفت على فوائد بذور الكتان للشعر، من المهم أن تتعرف على طريقة استخدامها:

1- زيت بذور الكتان
الحرارة الناتجة عن استخدام زيت بذور الكتان تساعد في التعمق والتغلغل أكثر في الشعر وفروة الرأس، مما يمددهما بالمغذيات الضرورية.
أنت بحاجة إلى ملعقتين كبيرتين من زيت بذور الكتان، ثم قم بتطبيق الخطوات التالية:

- سخن الزيت لمدة ثوان، أي حتى يصبح دافئاً
- ذلك ففروة الرأس باستخدام الزيت لمدة 15 دقيقة ثم قم بوضع زيت بذور الكتان على الشعر أيضاً
- غطي شعرك ورأسك بقبعة الاستحمام لمدة 30 دقيقة تقريباً
- اغسل شعرك بعد ذلك جيداً باستخدام شامبو لا يحتوي على الكبريت.

2- جيل بذور الكتان
يعزز جيل بذور الشعر من نموه ويحافظ على صحته. لهذا الماسك، أنت بحاجة إلى ربع كوب من بذور الكتان، كوبان من الماء المفلتر وملعقة كبيرة من عصير الليمون. لتحضيره عليك:

- قم بغلي الماء وبذور الكتان حتى يبدأ المحلول بالتماسك
- اضع ملعقة عصير الليمون وحرك، ثم اطفي النار بعد أن تحصل على الجيل.
- اترك الجيل يبرد لبعض الوقت، ثم استخدمه كل صباح.
- بالطبع ننصحك أيضاً بإدراج بذور الكتان ضمن النظام الغذائي الخاص بك، وذلك بسبب فوائده الصحية العديدة.

3- تغذي الشعر
لبذور الكتان الكثير من القيم الغذائية العالية، فهي لا تعد مصدراً لفيتامين ي فقط، بل أنها غنية بالأوميغا 3 أيضاً.
الأوميغا 3 عبارة عن أحماض دهنية ضرورية لنمو الشعر وتغذيته، مما يسبب في تقويته وحمايته من التلف وزيادة مرونته.

4- بسماً للشعر
أي أن استخدام بذور الكتان للشعر يساهم في تنعيمه وسهولة تصفيفه، وذلك عن طريق ترطيبه والتقليل من المشاكل التي قد تصيبه مثل تقصفه وتكسره.

5- تنعيم فروة الرأس
إن كنت ترغب في الحصول على شعر صحي، من الضروري العناية بفروة الرأس أيضاً، وهذا ما تقوم به بذور الكتان تحديداً.
استخدام بذور الكتان بشكل منتظم يحمي فروة الرأس من

فوائد بذور الكتان للشعر تعرف على أهمها،
1- مصدراً غنياً بفيتامين ي
تعتبر بذور الكتان غنية جداً بفيتامين ي، وهو الفيتامين الضروري لتعزيز نمو الشعر أيضاً، وذلك بسبب خصائصه المضادة للأكسدة التي تحمي الشعر وفروة الرأس من الضرر.
بالتالي، تساعد بذور الكتان في تحسين الشعيرات الدموية في فروة الرأس وتعزيز تدفق الدم خلالها، وتقلل أيضاً من ظهور الشيب أو الشعر الأبيض.

2- تقلل من افراز الزيوت
تعمل بذور الكتان على المساعدة في تحقيق توازن درجة الحموضة وافراز الزيوت في فروة الرأس، وهي عوامل أساسية في نمو الشعر بشكل صحي.
بذور الكتان تساهم في تنعيم فروة الرأس والتقليل من افراز الزيوت من الغدد الموجودة هناك، الأمر الذي يساهم في افراز الكمية المناسبة لنمو الشعر فقط.



تعرف على فوائد الموز المذهلة للبشرة

يُعد الموز من الفواكه الشهية التي يرغب الكبار والصغار بتناولها، وهو في نفس الوقت مصدر هام للكثير من الفيتامينات والمعادن وفي مقدمتها البوتاسيوم الضروري لصحة القلب.
والى جانب فوائده الغذائية، يمكن استخدام الموز في العديد من وصفات التجميل والعناية بالبشرة، وهذه هي أهمها، بحسب صحيفة "تايمز أوف إنديا":

- علاج العيون المنتفخة
يوضع هريس الموز على المنطقة المصابة من 10 إلى 15 دقيقة قبل شطفها بالماء البارد، فهذا يساعد على سحب السائل الزائد تحت الجلد، ويمكنك أيضاً استخدام قشرة الموز لتقليل انتفاخات العينين.

- مقشر للبشرة
إذا كان لديك بشرة حساسة، يمكنك أن تهرسي القليل من الموز مع إضافة السكر البني، واستخدمي المزيج على جسمك لتقشير الخلايا الميتة والتخلص منها.

- قناع للشعر الجاف
إذا كان شعرك جافاً، فيمكنك استخدام الموز كعلاج لهذه المشكلة. تهرس موزة أو اثنتان وتُضاف ملعقة من العسل للحصول على قناع يُوضع لمدة 15 دقيقة ثم يشطف بالماء البارد.



- مرطب طبيعي
الموز فاكهة غنية بالبوتاسيوم ويمكن أن يكون مرطباً رائعاً لبشرتك، اهرسي نصف موزة واستخدميها كقناع على وجهك، واتركه ليضع دقائق ثم اغسليه بالماء البارد.

- مكافحة حب الشباب
قشور الموز غنية بالعناصر المضادة للأكسدة ويمكنها أن تفعل المعجزة لبشرتك. لعلاج حب الشباب، يمكنك فرك الجزء الداخلي من القشرة على المنطقة المصابة حتى يتحول لونها إلى البني، حيث أن القشور غنية بالفيتامينات التي تقلل

اصنع صابون الكركم في المنزل لنضارة بشرتك والحفاظ على جمالها

نضارة وجمال البشرة سر من أسرار الجمال التي تحرص بعض الفتيات عليه، وذلك لن يتحقق بدون التغذية الجيدة والنوم الكافي واستخدام الوصفات الطبيعية التي تغذي البشرة وترطبها. وتقدم احدي خبيرات التجميل، طريقة بسيطة لعمل صابون الكركم في المنزل للحفاظ على نضارة وجمال البشرة.

المكونات:
100 جرام صابونة مصنوعة من زيت الزيتون، ولكن يجب أن تكون الصابونة مিশورة بشرا ناعما
ربطة البقدونس
ملعقة طعام كبيرة واحدة سائل الجلسرين
ثلاثة ملاعق طعام كبيرة كركم
ملعقة طعام كبيرة ماء ورد
ملعقة طعام كبيرة زيت لوز

الطريقة:
نضعي البقدونس في وعاء على النار ونضيف له ثلاثة



منوعات

الفكر

23



صابرين سعيدة بردود الأفعال تجاه (فكرة بمليون جنيه)

قالت الفنانة المصرية صابرين إنها تلقت ردود أفعال إيجابية كثيرة من الجماهير تجاه مسلسل (فكرة بمليون جنيه)، الذي شاركت به في الماراثون الرمضاني، لافتة إلى أن ردود الأفعال تلك كانت أكثر مما كانت تتوقعه، والجميع استقبلني بشكل رائع، خصوصاً أن العمل يدور في شكل كوميدى.

وأضافت صابرين: (جسدت شخصية (ميرفت)، وهي والدة الفنان علي ربيع، وسعيدة بتجربتي معه، لأنها الأولى بالنسبة إلي في إطار الكوميديا وأحرص دائماً على تقديم الأعمال المختلفة).

وكشفت عن متابعتها لعدد من المسلسلات التي تعرض على الشاشة في الموسم الدرامي نفسه وقالت: (تابع عدداً من المسلسلات، منها (ولد الغلابة) للفنان أحمد السقا و(زي الشمس) و(حكايتي)).

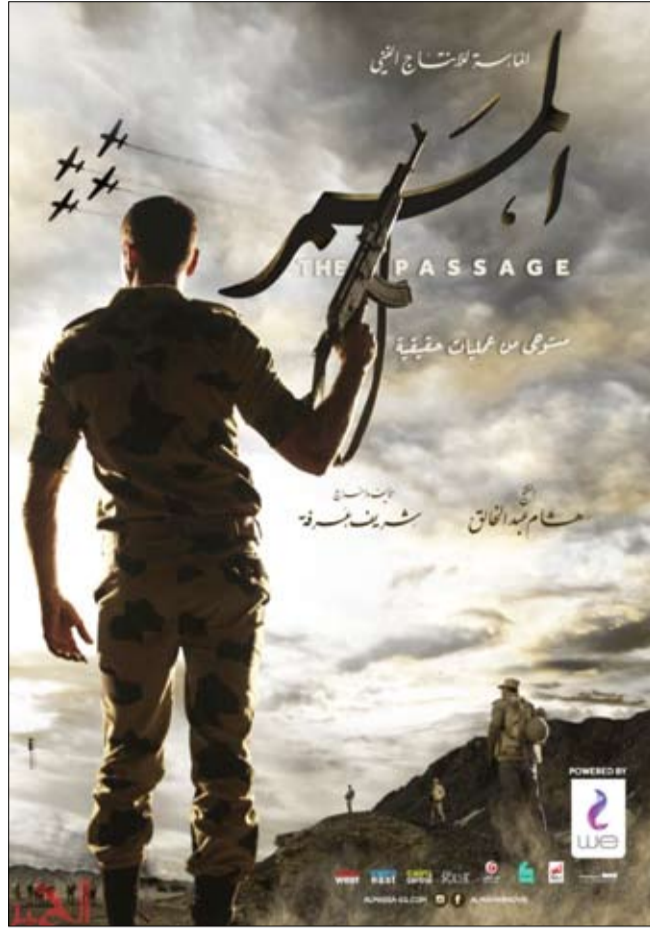


إيمان العاصي سعيدة بمشاركتها في (لس أكثاف)

قالت الفنانة المصرية الشابة إيمان العاصي إن كواليس مسلسل (لس أكثاف) التي شاركت به في السباق الدرامي الرمضاني كانت جميلة ورائعة بين جميع الفنانين المشاركين في العمل، معبرة عن سعادتها بردود الأفعال الإيجابية التي وصلتها من الجمهور، ولافتة إلى أنه ستكون هناك مفاجآت كثيرة خلال الحلقات.

وأشارت العاصي: (سعيدة بتجربتي مع الفنان ياسر جلال، حيث جسدت شخصية (غادة) التي تعيش في خلافات مستمرة مع زوجها حتى وصل بها الأمر إلى الانتحار، وخلال الأحداث تقابل (أدهم) وتبدأ قصة حب بينهما).

وأضافت: (تابع عدداً من المسلسلات منها (ولد الغلابة) و(حكايتي) ومعجبة بأداء زملائي والأعمال المقدمة).



وجود كل هذه الكوكبة من النجوم؟
- أوجه الشكر إلى كل الزملاء، فعدد من النجوم ضحى بجزء من الأجر مقابل تقديم هذه التجربة، وكذلك تحمل الظروف القاسية للغاية والظروف الصحراوية والتدريب الشاق، وكنا كالأُسرة مع بعضنا، وبالفعل ساد الحزن وقت انتهاء التصوير، ولكل فرد من المجموعة بصمة بالفيلم.
• غالباً ما تقدم الأفلام الحربية رسالة معينة، ما الذي يقدمه هذا الفيلم؟
- بالفعل، بالفيلم يتناول فترة صعبة وليست معركة حربية بعينها في فترة ما بين النكسة والنصر وإعادة ترتيب الأوراق، فنقول إنه بالتنظيم والإصرار والمصاحبة وبالعامل والإرادة القوية التابعة من البيئة المحيطة، نحقق النجاح المطلوب، وهو فعلياً ما حدث في تلك الفترة حتى حدث النصر، وقدمنا خلال الفيلم ليس فقط الجانب العسكري، بل الجانب النفسي للشعب في فترة الانكسار والتحمس للظلم.

• حدثنا عن فترة التحضيرات للعمل؟
- هذا الفيلم مختلف تماماً، فأخذنا فترة طويلة في التحضيرات التي كانت موجودة من المخرج شريف عرفة الذي قدم مجهوداً رائعاً لخروج الفيلم للنور قبل دخولي للعمل بعام واحد، فهو تيمية نجاح لأي عمل سينمائي، وبعد تعاقدنا دخلنا في مرحلة أخرى من التحضيرات.

• تشارك الفنانة هند صبري البطولة، كيف ترى العمل معها؟
- هند صبري من الفنانات المحترفات للغاية، والتي تحب عملها، وهي زميلة مشوار، وكان لي الحظ أن أشاركها في أولى بطولاتنا في مذكرات مراهقة، ولي الحظ أيضاً أن توجد بعد كل هذه السنوات معي في فيلم "الممر"، والغريب أن شينا لم يطرأ على هند، ولم تدخل في مرحلة ثانية، فهي منذ البداية نجمة ومازالت نجمة محتفظة بنجوميتها، وإطلاقاً "هند هي هند"، وتعتبر من النجمات الأوليات على الساحة، وتضيف المزيد من الثقل لأي عمل تشارك فيه.

• لماذا أنت مقل على الساحة الدرامية التلفزيونية؟
- من يتابع عملي خلال السنوات الماضية يرى أنني لم أقدم أي مسلسلين في فترات متقاربة أو عامين متتاليين، فأنا أقدم عملاً كل ما يقرب من 4 أو 5 سنوات، حتى أقدم عملاً لائقاً لي وللجمهور، ولو لم أجد السيناريو المناسب من الممكن أن أطيّل المدة أيضاً، حتى أجد ضالتي في سيناريو محكم.

• لك خطة سينمائية طويلة... ما خطتك الزمنية لها؟
- نعرض فيلمنا الممر خلال موسم عيد الفطر المبارك، وبعدها ندخل عيد الأضحى القادم مباشرة بعد رفع الممر بالجزء الثاني من فيلم "ولاد رزق"، ونسعى إلى تحقيق نجاح يفوق الجزء الأول، وعقب الاطمئنان إلى أول فيلمين نمود إلى فيلمي المجل منذ فترة طويلة "يونس"، ونستكمل تصويره من أجل العرض خلال العام القادم، وحالياً أركز في هذه الأعمال.

هناك المزيد من التطور والتقدم على مستوى تكتيكات التصوير والجرافيك، فقديمًا كانت الأعمال تنفذ بصور أقل في الإمكانيات والتكلفة، ومن الظلم أن نقارنهم بالوقت الحالي، فما قدموه قديمًا كان إنجازاً، والشاهد حالياً أصبح ذكياً، فمن خلال شبكة الإنترنت يستطيع أن يرى أفلام هوليوود ومدى التطور بها، والان المشاهد المصري لا يرضى إلا بفيلم بمعايير عالية، وأعلى في كل المعايير عن السابق، والاختلاف هنا ليس على مستوى التقنيات فقط، بل على مستوى التفاصيل والمعلومات.
• تقع الأفلام الحربية والشرطية في بعض الأخطاء... لكن لاحظنا استعدادات خاصة في هذا الفيلم، حدثنا عنها؟
- بالفعل هذا الفيلم مختلف تماماً عن كل ما قدم، فكانت لنا رؤية في أن نظهر للجمهور كما لو كنا ضباطاً بالجيش، ولسنا ممثلي أدوار ضباط بالجيش، وأقدم رجال القوات المسلحة ورجال الصاعقة الشكر على كل ما قدموه لنا من دعم وتدريب، حتى خرجت الأذوار بهذا الشكل، فدخلنا إحدى وحدات القوات المسلحة الرسمية، وتدريبنا على يد ضباط بالجيش المصريين من التعامل مع الضباط والجنود والسلاح والفكر العسكري، وخلال هذه الفترة أصبحنا فعلاً ضباطاً بالجيش من حيث اللدقة والالتزام.
• ماذا عن الصعوبات التي واجهتمكم؟
- الفيلم مليء بالصعوبات مقارنة بالأفلام الأخرى، لكن من يريد تحقيق هدف فلن يلتفت إلى هذه الصعوبات، بل يعتبرها دافعاً له، ولذلك كنا نصور في بعض المناطق الصعبة بالإسماعيلية والسويس، ولكن أصعب المناطق كانت البحر الأحمر، فكان في منطقة جبلية ليس بها خدمات، وكنا نحمل المعدات ونخدم أنفسنا وسط الأجواء القاسية.
• ماذا عن كواليس العمل، خاصة في

لغاية، يوفرون هذه الأموال لإنتاج ثلاثة أو أربعة أعمال سينمائية كبيرة، وتكون مخاطرتهم أقل بكثير، إلا أن الفيلم نوع من دافع شخصي، فكان يريد تقديم الفيلم أو أي عمل سينمائي عن هذه الفترة المهمة في تاريخ مصر، وأوجه له كل الشكر مرة أخرى على المشاركة، وسعيد بهذه التجربة معه.
• انقطعت مصر عن إنتاج الأفلام الحربية... كيف ترى هذا التحدي، وما الذي ستراه على شاشة السينما؟
- فكرة الفارق الزمني الطويل جعلت

• ما الدافع الذي جعلك تدخل تجربة فيلمك الجديد "الممر"؟
- الدافع كان شخصياً بالدرجة الأولى، ولم تكن خلفه أي مؤثرات خارجية، كما أشار البعض، فهو فيلم لم تكن هناك فرصة لرفضه على الإطلاق، وقد وافقت عليه فور معرفة القصة وطاقت العمل، فهو فيلم لن يتكرر في العمر، وخطأ كبير لا يفتر في حال التقريط به، فهو هدف وحلم، وكنت أنا وزملائي من أول المرشحين والداعمين للفيلم من بدايته.
• ماذا عن التعاقد مع المنتج هشام عبدالحق في هذا الفيلم الضخم؟
- ندين للمنتج عبدالحق بفضل كبير في خروج هذا الفيلم للنور، ودخوله مغامرة كبيرة للغاية هي الأقوى خلال الفترة الحالية، فكل المنتجين بمجرد سماع عبارة "فيلم حربي" ينصرفون عن مثل تلك الأعمال، وبحسبة بسيطة

أحمد عز: الدافع كان شخصياً في تقديم فيلم (الممر)

يعود النجم أحمد عز بواحد من أقوى أفلام العيد، وهو الفيلم العسكري (الممر)، الذي دخل وحدات الجيش للتدريب مع كوكبة كبيرة من النجوم وسط الظروف المناخية والجغرافية الصعبة، ويسعى لتقديم عمل عسكري مختلف عن كل ما قدم، مع أحمد عز كان هذا الحوار:



تجسد دور (عازفة البيانو) يسرا اللوزي تتحضر لبطولة فيلم (تصفية حساب)

أحمد عبدالباسط، كما يضم نخبة من نجوم السينما، على غرار عمرو سعد ومحمود حميدة ووليد فواز، وغيرهم باقة أخرى كبيرة من الفنانين.

اللوزي كشفت عن تجسيدها لدور (عازفة البيانو) في الفيلم، في حين أبدت تحفظها الشديد عن الإدلاء بمزيد من التفاصيل، حفاظاً على عنصر المفاجأة وسرية العمل، منوهة إلى أن كاميرات المخرج مصطفى حمدي ستدور قريباً في بلاطوهات متعددة، حيث يتم الآن وضع المسامات الأخيرة على الديكورات، تمهيداً لبدء التصوير.

وبالعودة إلى الدراما التلفزيونية، فلم تحف الممثلة المصرية فرحتها بالتعاون مع أسماء مهمة من طراز أمير كرارة وهاني سلامة في مسلسل (كليش 3) و(قمر هادي)، مبدية سعادتها بردود الفعل الكبيرة من جانب المشاهدين، ومشددة على أن (الكواليس في العملين، كانت رائعة).

فيما عبّرت عن سعادتها بحضورها في السباق الدرامي في شهر رمضان الماضي، عبر مسلسل (كليش 3) و(قمر هادي)، قالت الفنانة المصرية الشابة يسرا اللوزي إنها تتحضر حالياً لبطولة فيلم سينمائي جديد بعنوان (تصفية حساب)، من تأليف الكاتبة مصطفى حمدي وإخراج

يسرا اللوزي تتحضر لبطولة فيلم سينمائي جديد بعنوان (تصفية حساب)، من تأليف الكاتبة مصطفى حمدي وإخراج



حكمة

لا وقف في منبر #الجمعة خطيب
ثم قال أستغفرو .. بعده جلس
أجعلولي من دُعا الجمعة نصيب
خوة ماهي بـ لله .. لـ الفليس !!
#نواف - الفهاد



عام
زايد

عام - زايد

العيد عيدك يا مها الخلود
يا ما كثر اللي هوب مقصود
قلبي امعبا منك بنضود
إلا انت لي ساكن و موجود
بالسولعي يا ترف لخدود
يا سييد الخفترات والغيد
والا فنا ما جاني العيد
هشيل/ن ولا تهزف له الليد
ولا له مجال إضيف ويزيد
لك منزل/ن في باطن اسعيد
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوح

يا عضدي الايمن. وجيشي. وناسي

بك ادحر العدوان. و اغيضهم بك

ماقد حنيته كود لـ ثنتين . راسي؟!

الاوله لله .. والثانيه .. لك !!

#ماك - الما

ويه الشوق

نشف ماي ويه الشوق بعد آخر غيايبن
تريا ، لكن عذر البطا السرمدي : طول

رتع في : مداهيل العنا و المفارق ، لين
ضميره وهن ، ما عاد يعذر شرث اول

الا يا زمان اول : تريث .. و هد .. و لين
يقولون : متحول .. و لا انتة : ب متحول

على الغيمة الحبلي لا هبت هبوب البين
تشتت حناياها ... و تنضب ، و تتسول

انا لي ثلاث سنين ، ما هي ثلاث سنين
عنا بالزمن حزني .. و هو ما هو مخول

ياكيف انحنا ظهري و انا بأول العشرين
كهلت .. و على : عكاز نسياني .. أعول

وراي الزمان التايه ... يدقني : ب ايدين
وحيد ... و غياهب وحشة الماضي تهول

عطوني بعض مما لدى : معشر الناسين
تري الحاضر الماضي لمستقبلي طوول

* حامد الهاشمي



فارسه

اسجعي يا القصيد بالجديد الغريب
من عجيب مصق ما لمتله ضريب
لؤلؤ في مغاصه مظلمات الغيب
واكتبي من حروف ماوعاها خطيب
نبض يسري بدمي ويحتويني مريب
وان تفكرت في حاله تركني عطيب
وان قبضته شعاعه وصرت أحسه قريب
من عرفته وعرفني قال لي لاتخيب
ومن على الخيل سيره بين صبح ومغيب
تملك الخيل وجدي في هواها سليب
ساري وسط ظلما مثل طيف غريب
وشفت أني بعلم ما انكشفت للأريب
كيف ها الكون يجري في نظام عجيب
ووين مبداه ها الكون الفسيح الرحيب؟
عن وجود بذاته محتضي ما يغيب
شف حتى تظنه في يمينك نصيب
أرجو العذر لأنني كاد راسي يشيب
وصرت أسمع لقلبي من عنايه وجيب
ومن يفلسف وجوده بالجدل ما يصيب
وفي المعارف حياة ربها ما يخيب
بين شر وخير في الصراع الرهيب
وكل شي بقيمه وباكرا علم غيب
والدلاله على المضموم ما هي صعب

محمد بن راشد آل مكتوم



كلنا خليفة

شكراً خليفة يازعيم الرجالي

ياتاج فوق الراس يسفر بظيه

يابحر جود/ن زاخر/ن بالقوالي

ياعذب ماي/ن سال للناس ريه

إبراهيم بوهامة

رتويت



إلى اللي يوقف في طريقي بلا تحديد...

تري الله يمهل .. بس ما يمهل عباده

وتري صاحب الهمة طموحه يروح بعيد ..

يبا بس فرصة .. لجل تفرح به بلاد.



ما تقدر الدنيا تهز إيماني

سجدت لله ربي وصليت

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer