

انطلاق الأسبوع الثقافي
الإماراتي بتركمانيستان وسط
حفاوة بالغة من الجمهور

نادين صعب:
في جمعتي 8 أغنيات جاهزة،
وسأطرح واحدة منها كل 3 أشهر



مواد غذائية
لاستعادة صحة الكبد



أخبار غير سارة لمنتظري هاتف آيفون 13

تواصل التسريبات الخاصة بهاتف "أبل" المرتقب "آيفون 13"، وآخرها أنه قد لا تسعد كثيرين من منتظري هذا الجهاز. وأشار تقرير موقع "ديجي تايمز" المتخصص بالأخبار التقنية، أن "أبل" ستزيد من سعر هاتفها "آيفون 13" مقارنة بالإصدارات السابقة، وحسبما نقل موقع مجلة "فورس الأميريكية فإن "أبل" تلقت إخطاراً من شركة "تي إس إم سي"، التي تعد أكبر مورد للرقائق، يفيد بأنها سترفع من تكاليف الإنتاج، الأمر الذي سيؤدي من ثمن "آيفون 13" المنتظر.

وستكون الزيادة بنسبة 5 في المئة على معالجات 7 نانومتر، في حين ستصل نسبة الزيادة 20 في المئة بالنسبة لتقنيات المعالجة. ولن تقتصر الزيادات على أسعار الطراز 13 من آيفون، ولكن أجهزة أخرى مثل 11 و12 وإس إي، المستندة على معالجات 7 نانومتر ستأثر أيضاً، وستشهد أسعارها ارتفاعات أيضاً.

وكانت تسريبات سابقة قد كشفت عن مزايا ستوفر في الطراز القادم من آيفون مثل اعتماد تصوير جديد يطلق عليه Cinematic Video.

أي أنه سيكون بمقدور كاميرا الهاتف التصوير بجودة توازي التصوير السينمائي. وتمنح هذ الميزة المستخدمين القدرة على التحكم في مقدار مساحة الضبابية بعد الانتباه من تسجيل الفيديو، بالإضافة إلى إمكانية ضبط تأثيرات الإضاءة والخلفية.

بريانكا شوبرا تتعرض لعادات أثناء التصوير

أثناء تصوير مشاهد من فيلمها الجديد "Citadel"، تعرضت النجمة الهندية بريانكا شوبرا لحدوث صغير. ونشرت شوبرا صورة عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، يظهر فيها الدم على وجهها، متوجهة لتابعيها بسؤال "أي الجروح حقيقية وأياها مزيفة". وقد أظهرت شوبرا التي تتواجد حالياً في لندن، الجروح الحقيقية التي تعرضت لها أثناء تصويرها مشهد لإطلاق النار.



نصائح ذهبية من أجل حياة خالية من الصداع

للحد من الضغط على الفك. - الجلوس لفترات طويلة أمام الحاسوب يؤدي إلى آلام في الرقبة، والتي تسبب بدورها الصداع. في هذه الحالة، يُنصح باستخدام مجفف الشعر، الذي يطلق هواءً ساخناً، وتصويبه على العنق والكتف ومؤخرة الرأس. - إذا كان الصداع يصيب المرء خلال أيام الإجازات أو في صباح أول يوم عمل في الأسبوع، ينبغي التدقيق في النظام وعدد ساعات النوم. فقلة النوم أو زيادتها تسبب في الإصابة بالصداع. لذلك، ينصح الموقع الألماني حتى في العطلات بالاستيقاظ مبكراً وعدم الإطالة في النوم. - الأشخاص الذين لا يعرفون أنهم لديهم طول أو قصر النظر ويعانون في ذات الوقت من الصداع، خاصة بعد القيام بأعمال تتطلب القراءة أو الكتابة، عليهم الذهاب إلى طبيب العيون لفحص حدة النظر.

التوتر بالطبع واحد من أسباب الصداع، لذلك يجب تعلم تقنيات وتدريبات تساعد على الاسترخاء. - شرب الماء من أهم عوامل تفادي الإصابة بالصداع، لذلك، ينصح بشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً. - ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تزود الجسم بكمية كبيرة من الأكسجين. وينصح بممارسة الرياضة 30 دقيقة في الأسبوع على الأقل للحد من الإصابة بالصداع. - تدليك منطقة الصدغ والرقبة بزيت عطرية أو باستخدام كيس الجبل البارد تساعد على التغلب على الصداع. - وأخيراً، إذا لم تنجح هذه الطرق في القضاء على لصداع، القيام بأعمال تتطلب القراءة أو الكتابة، عليهم الذهاب إلى طبيب العيون لفحص حدة النظر. - التي قد تغلب على ذلك.

تقنيات وتدريبات تساعد على الاسترخاء. - شرب الماء من أهم عوامل تفادي الإصابة بالصداع، لذلك، ينصح بشرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً. - ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تزود الجسم بكمية كبيرة من الأكسجين. وينصح بممارسة الرياضة 30 دقيقة في الأسبوع على الأقل للحد من الإصابة بالصداع. - تدليك منطقة الصدغ والرقبة بزيت عطرية أو باستخدام كيس الجبل البارد تساعد على التغلب على الصداع. - وأخيراً، إذا لم تنجح هذه الطرق في القضاء على الصداع، فلا يوجد مفر من الذهاب إلى الصيدلية وشراء الأدوية التي قد تغلب على ذلك.

نصائح للحيلولة دون الإصابة بالصداع: - انخفاض نسبة السكر في الدم تؤدي إلى الصداع، لذلك، ينصح بتناول الطعام بشكل دوري دون انتظار أعراض الجوع. وينصح بأكل أغذية تحتوي على المغنيسيوم، مثل الأسماك والمكسرات، لأنها تهدئ العضلات والأعصاب. كما يجب تجنب أطعمة تحتوي على السكر والدهنيات والنيبين والشوكولاتة والقمح وأي غذاء يحتوي على مادة الغلوتامات. وإذا ما أصيب المرء بالصداع، فيمكن لشدح من القهوة أن يخفف أعراضه، على ألا يكون الجسم يحتوي بالفعل على مادة الكافيين. - صرير الأسنان قد يكون أحد أسباب الصداع، لذلك، لا بد من الذهاب إلى الطبيب لمعالجة هذه المشكلة، إذ يمكن تصميم تقويم خاص للفك يتم ارتداؤه للحد من الضغط على الفك.

الجلوس لفترات طويلة أمام الحاسوب يؤدي إلى آلام في الرقبة، والتي تسبب بدورها الصداع. في هذه الحالة، يُنصح باستخدام مجفف الشعر، الذي يطلق هواءً ساخناً، وإذا كان الصداع يصيب المرء خلال أيام الإجازات أو في صباح أول يوم عمل في الأسبوع، ينبغي التدقيق في النظام وعدد ساعات النوم. فقلة النوم أو زيادتها تسبب في الإصابة بالصداع. لذلك، ينصح الموقع الألماني حتى في العطلات بالاستيقاظ مبكراً وعدم الإطالة في النوم. - الأشخاص الذين لا يعرفون أنهم لديهم طول أو قصر النظر ويعانون في ذات الوقت من الصداع، خاصة بعد القيام بأعمال تتطلب القراءة أو الكتابة، عليهم الذهاب إلى طبيب العيون لفحص حدة النظر. - التوتر بالطبع من أسباب الصداع، لذلك يجب تعلم

انخفاض نسبة السكر في الدم تؤدي إلى الصداع. لذلك، ينصح بتناول الطعام بشكل دوري دون انتظار أعراض الجوع. وينصح بأكل أغذية تحتوي على المغنيسيوم، مثل الأسماك والمكسرات، لأنها تهدئ العضلات والأعصاب. كما يجب تجنب أطعمة تحتوي على السكر والدهنيات والنيبين والشوكولاتة والقمح وأي غذاء يحتوي على مادة الغلوتامات. وإذا ما أصيب المرء بالصداع، فيمكن لشدح من القهوة أن يخفف أعراضه، على ألا يكون الجسم يحتوي بالفعل على مادة الكافيين. - صرير الأسنان قد يكون أحد أسباب الصداع، لذلك، لا بد من الذهاب إلى الطبيب لمعالجة هذه المشكلة، إذ يمكن تصميم تقويم خاص للفك يتم ارتداؤه للحد من الضغط على الفك.

اكتشاف بروتين يحمي من تصلب الشرايين

يعد تصلب الشرايين أحد الأمراض المزمنة، المسؤولة عن تطور النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وبالتالي فهو السبب الأكثر شيوعاً للوفاة في جميع أنحاء العالم. يحدث تصلب الشرايين في المقام الأول، بسبب ترسب الكوليسترول الضار، وتراكم الخلايا الالتهابية في الجدار الداخلي للأوعية، مما يؤدي لاحقاً إلى تراكم لويحات تصلب الشرايين. وبحسب دراسة جديدة نشرت في مجلة نيتشر، اكتشف باحثون بسويسرا من جامعتي فيينا ولوزان بالتعاون مع زملائهم من جامعة كامبريدج بإنجلترا، أن البروتين الذي يسمى "A Prolacing Inducing Ligand "APRIL" - أبريل" يوفر حماية أساسية ضد تشكيل لويحات تصلب الشرايين. باستخدام نماذج حيوانية، وجد الباحثون أن استئصال بروتين "أبريل" يؤدي إلى تفاقم تصلب الشرايين في الفئران، كما تمكنوا أيضاً من إظهار أن حقن الأجسام المضادة المعادلة لـ "أبريل" يمنح الحماية من تصلب الشرايين. وفي هذا السياق يقول المؤلف الأول ديميتروس تسياوتولاس: "كانت فرضيتنا الأصلية هي أن قدرة "أبريل" على تنظيم خصائص الخلايا الليفية الالتهابية - التي تلعب دوراً أساسياً في تصلب الشرايين - تحمي من تكوين لويحات تصلب الشرايين، لكن تبين أن هذه الفرضية خطأ. لذلك لجأنا إلى خاصية أخرى - أقل شهرة - غير معادلة لـ "أبريل"، وهي خاصية ارتباطه بما يسمى بروتين (بيربليكان)".

هذه العوامل تزيد من احتمالات الإصابة بالخرف

كشفت دراسة طبية حديثة، عن ثلاثة أسباب مرتبطة بنمط الحياة الذي نعيشه، تزيد من خطر الإصابة بالخرف. تشير تقديرات إلى أن واحداً من بين كل 14 شخصاً فوق سن 65 عاماً يعاني من الخرف، وترتفع هذه النسبة لتصل إلى واحد تقريباً من كل ستة أشخاص فوق عمر الثمانين. ولم يكتشف العلم حتى الآن طريقة أو علاجاً يحول دون الإصابة بالخرف، حيث لا يزال العلماء يحاولون فك غموض هذا المرض. وحددت دراسة علمية نشرت نتائجها في مجلة Neurology ثلاث عادات تساهم في زيادة احتمال خطر الإصابة بالخرف. وأشارت الدراسة التي شملت 4164 شخصاً بمتوسط عمر 59 عاماً، إلى أن العوامل الثلاثة، رفعت من معدلات الضعف الإدراكي، وتراجعت قوة الذاكرة، وبرزت علامات لاكتماش الدماغ. وخضع المشاركون في الدراسة لاختبارات الذاكرة ومهارات التفكير الأخرى، مثل سرعة معالجة المعلومات والانتباه. وخلصت الدراسة إلى تحديد ثلاثة عوامل في نمط الحياة زادت من خطر الإصابة بالخرف والتدهور المعرفي حسبما نقلت صحيفة "إسبيريس البريطانية". وجاء التدخين في طليعة هذه العوامل وهو ما يتوافق مع الأرقام المعلنة من جانب منظمة الصحة العالمية، والتي أشارت إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 45 في المئة مقارنة بغير المدخنين.

نيتفليكس تطلق تغييراً هاماً في بث محتواها

أحدثت شركة نيتفليكس ثورة في سوق البث والتلفزيون، وقد أطلقت الشركة الآن أحد أكبر تغييراتها على الإطلاق مع إطلاق الألعاب على نظامها الأساسي. وسيتم منح بعض عشاق نيتفليكس الحظوظ الفرصة لتجربة شيء جديد تماماً، وأعلنت شركة البث الشهيرة لتتو أنها بدأت في اختبار خدمة الألعاب الخاصة بها، والتي ستسمح للمستخدمين بممارسة الألعاب على هواتفهم وأجهزتهم اللوحية كجزء من خطة اشتراكهم الشهرية. وكانت نيتفليكس قد أعلنت أنها ستدخل سوق الألعاب في يوليو (تموز) الماضي، ولكنها المرة الأولى التي يتم فيها توفير الألعاب فعلياً لجمهور المشتركين. وقبل أن تتحمس للتخلص من منصات الألعاب التي لديك، عليك الانتظار لبعض الوقت، حيث لا يزال المشروع طور التجريب و متاح حالياً فقط في بولندا، وهناك Ectan فقط متاحاً في المرحلة التجريبية. وهما: Stranger Things 1984 و 3 Stranger Things ومع ذلك، إذا نجحت المرحلة التجريبية، يمكن أن نتوقع أن نرى انتشاراً أوسع لألعاب نيتفليكس في الأسابيع والأشهر القادمة، مع توفر مكتبة كاملة من العناوين بدون المزيد من التكلفة للمشتركين.

مصرع 4 أشقاء بصعقة كهربائية

شهدت مدينة البصرة، جنوبي العراق، مؤخرًا، حادثة مروعة، عندما لقي أربعة أشقاء حتفهم على مرأى من والدتهم، بعد تعرضهم لصعقة كهربائية على سطح المنزل. وذكرت تقارير صحفية في العراق، أن هذه الفاجعة وقعت عندما كانت امرأة تقوم بغسل سجاد على سطح البيت، ثم طلبت من أبنائها أن يساعدها في فرده كي ينشف. وبما أن السجادة كانت مبللة، فقد أصيب الأشقاء الأربعة بالصعقة الكهربائية على الفور، نظراً لقرع السطح من أسلاك الضغط العالي التي تصل قوتها إلى 11 ألف فولت. وبحسب شهود عيان، فإن الأشقاء الأربعة لقوا مصرعهم على الفور، فيما تهاوى السجاد من السطح وهو يحترق. وسارع الجيران إلى الاتصال بدائرة الكهرباء في مدينة البصرة من أجل قطع التيار عن البيت وإنزال جثث الأشقاء. وخلفت هذه الحادثة التي وقعت في حي الأصدقاء بمدينة البصرة، أثراً واسعاً على المنصات الاجتماعية، إذ تعاطف معلقون مع الأم التي خسرت أربعة أبناء في لحظة واحدة، وبعد الماء موصلاً كبيراً للكهرباء، وفي حال عدم إبعاد ما هو مبلل عن مصادر التيار، فإن الصعقة قد تؤدي إلى وخز وحرق، أو أنها قد تحصد روح الضحية، عبر إصابته بسكتة قلبية.



دراسة جديدة تحدد أفضل حمية لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية

وجدت دراسة بحثية جديدة تم نشرها في مجلة جمعية القلب الأمريكية أن تناول المزيد من الأطعمة الغذائية والنباتية هو الأفضل لصحة القلب وخفض مستويات الكوليسترول. ووجد الباحثون أن كلاً من الشباب والنساء بعد انقطاع الطمث يعانون من عدد أقل من النوبات القلبية، وكانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عندما يأكلون المزيد من الأطعمة النباتية الصحية. ونصحت توصيات النظام الغذائي ونمط الحياة لجمعية القلب الأمريكية باتباع نمط غذائي صحي شامل يركز على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والدواجن والأسماك منزوعة الجلد والمكسرات والبقوليات والزيوت النباتية غير الاستوائية. كما ينصح بالاستهلاك المحدود للدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم واللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات السكرية. وخلال 32 عاماً من المتابعة، أصيب 289 من المشاركين في الدراسة بأمراض القلب والأوعية الدموية "بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب وآلام الصدر المرتبطة بالقلب أو انسداد الشرايين في أي مكان في الجسم".

أول سفينة بدون طاقم تبدأ أرحلتها الأولى

من المتوقع أن تبحر أول سفينة شحن كهربائية بالكامل ومستقلة دون طاقم في النرويج بحلول نهاية عام 2021. وستسافر سفينة YaraBirkeland من هيروي إلى بريفيك في النرويج مع ثلاثة مراكز تحكم عن بعد فقط تراقب الرحلة. وطورت شركة Yara International مفهوم لأول مرة في عام 2017 وخطمت للإبحار في عام 2020، لكن جائحة كورونا أخرت الرحلة. وهذه ليست أول سفينة بدون طاقم، فقد سبقتها عبارة فنلندية تم إطلاقها في عام 2018، لكنها أول نموذج يعمل بالكهرباء بالكامل. السفينة بطيئة ذات سرعة قصوى تبلغ 13 عقدة من نظامي دفع بقدرة 900 كيلووات (عادة ما تسافر سفن الحاويات من 16 إلى 25 عقدة)، ومن المنطقي القول إن البطارية العملاقة التي تبلغ استطاعتها 7 ميجاوات في الساعة ستستغرق بعض الوقت لتشحنها. ومع ذلك، تعتقد يارا أن ذلك سيكون مفيداً لتحقيق مكاسب بيئية كبيرة.

منوعات الفكر

22

برنامج التربية الخاصة لأول مرة في الجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE)

•• دبي - الفجر

طرحت الجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE) مؤخراً درجة البكالوريوس في التربية الخاصة، وسوف تبدأ الدراسة بهذا التخصص في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2021-2022 وتكون مدة الدراسة في هذا البرنامج أربع سنوات يحصل بعدها على درجة بكالوريوس التربية في التربية الخاصة، ويهدف البرنامج إلى إعداد الكوادر الوطنية المؤهلة من الناحية النظرية والعملية التطبيقية على التعامل مع الطلبة أصحاب الهمم والطلبة الموهوبين والمتفوقين في مختلف المراحل الدراسية وبالذات في مرحلة الروضة والمرحلة الابتدائية سواء كان ذلك في مدارس القطاع الحكومي أو القطاع الخاص أو في مراكز الأطفال أصحاب الهمم في مختلف المدارس والمراكز الحكومية والخاصة، ويشمل كذلك المؤسسات والجمعيات الخيرية التي تقدم الخدمات التربوية من أجل العمل على تلبية الاحتياجات التربوية كافة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة بمن فيهم ذوي الهمم والتفوق.

وتأتي فكرة استحداث هذا البرنامج تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة والتي تركز على تقديم الخدمات ذات الجودة العالية حسب أفضل المعايير العالمية والتي تهدف إلى تحسين نوعية حياة الأفراد أصحاب الهمم في مختلف مراحل الحياة، والتأكيد على أهمية التعليم المتطور والذي يهدف إلى دمج الطلبة أصحاب الهمم مع أقرانهم تحت سقف واحد متمثل بصنوف الدمج الشامل، مستخدماً في ذلك التعديلات التدريسية المختلفة لتلبية الاحتياجات التربوية كافة لجميع الطلبة.

ويهدف البرنامج أيضاً إلى إعداد الكوادر الوطنية ليكونوا ممارسين ولديهم القدرة في إبراز معارفهم وخبراتهم مع التميز في مجال التربية والتدريب وتوافر الخبرة في مجال التخصص، وذلك من خلال تزويدهم بالمعرفة والمهارات والقدرة التنظيمية اللازمة لعملية تعليمية عالية الجودة من حيث التعليم والتعلم. ويسعى البرنامج إلى إيجاد صناعات قرار متميزين ومرتبين ذوي أخلاقيات عالية في مجال التعليم والتعلم ينشطون في البحث عن فرص النمو المهني من خلال بيئة تعليمية محفزة وتفاعلية تستند على البحوث وتمزج ما بين النظرية والممارسة الواقعية والتكنولوجية.

كما تسعى الجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE) من خلال هذا البرامج إلى العمل على تفعيل الشراكة مع الجهات الحكومية والخاصة والتي تعمل على تقديم الخدمات لأصحاب الهمم والمتفوقين والموهوبين من خلال تقديم البرامج التدريبية والاستشارات التربوية والنفسية. وحسب الأستاذ الدكتور محمد الزويدي عميد كلية التربية بالجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE) فإن هذا البرنامج هو الأول من نوعه والذي يمنح درجة البكالوريوس في التربية الخاصة في المنطقة.

تحت رعاية نهيان بن مبارك آل نهيان

أبوظبي تستضيف معرض الجواهرات والساعات خلال أكتوبر المقبل

•• أبوظبي - الفجر

تعود النسخة الثامنة والعشرون من معرض الجواهرات والساعات لتقام في أبوظبي في الفترة بين 26 و30 أكتوبر، وذلك في مركز أبوظبي الوطني للمعارض والمؤتمرات (أديكس).

تعد الفعالية تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش بدولة الإمارات، وتشارك فيها 140 علامة تجارية فريدة من مختلف أنحاء العالم لتستعرض أحدث مجموعاتها وتصاميمها المميزة. ويذكر أن معرض الجواهرات والساعات يشتهر بعرض قطع مذهلة وفريدة لا توجد عادة في المتاجر، مما يضيء مزيداً من التميز إلى الفعالية المنتظرة.

يأتي التسجيل مجاناً للزوار الذين يحضرون الفعالية، ليكتشفوا تشكيلات رائعة من المجموعات الحصرية التي تتنوع من القطع العملية إلى القطع الفاخرة والذاتية. ويقدم معرض الجواهرات والساعات في نسخته المقبلة لعشاق الضخامة تشكيلات مبهرة من التصاميم التي يمكنهم الاختيار من بينها.

وقال فراس أبو لطيف، مدير المعرض في معرض الجواهرات والساعات: "بعد توقف المعرض لعام كامل، يسرنا أن نشهد عودة معرض الجواهرات والساعات الحبيب إلى أبوظبي، حيث حرصنا على اختيار أكثر العلامات التجارية تنوعاً من مختلف أرجاء العالم للارتقاء بتجربة زوارنا في التسوق. لظلمنا كان معرض الجواهرات والساعات المصنفة الأرقى للمجوهرات القيمة والعلامات الفاخرة للساعات، لتتمكن من استعراض ابتكاراتها الفريدة والقطع التي تعرض لأول مرة". وأضاف: "يشهد هذا العام عودة العلامات التجارية المفضلة للمشتريين بالإضافة إلى ظهور العديد من الأسماء الجديدة التي انتخبناها بعناية للمشاركة، فهذا هو تقديم مجموعة متنوعة من التصاميم التي تناسب أذواق جمهورنا الراقى. وتعرض الفعالية لهذا العام عدداً من القطع التي تستقطب المهتمين حديثاً بعالم الجواهرات والساعات، فضلاً عن مجموعات تروق للخبراء".

كما يلي المعرض رغبات المشتريين الباحثين عن ابتكارات المصممين الإماراتيين والصاعدين، حيث يقدم معرضاً خاصاً بإبداعات المصممين الإماراتيين وعلاماتهم التجارية في صالة التصاميم الإماراتية بالفعالية. يمكن للزوار الاطلاع على تشكيلات مذهلة من المجموعات المشغولة بدقة وحرافية والقطع الذهبية المرصعة والتي صممت خصيصاً للعراس، بالإضافة إلى العديد من المجموعات ذات الطابع العصري الأنيق التي تعكس إبداع وتقدم دولة الإمارات. ولتزيد من التنوع في الفعالية، يقدم معرض الجواهرات والساعات كذلك مجموعة واسعة من المصممين ذوي الشهرة العالمية ليشجع المشتريين فرصة التعرف إلى مجموعة مبهرة من التصاميم والطرازات الفريدة وإضافتها إلى مقتنياتهم من الجواهرات والساعات. ومن أبرز ملامح المعرض تواجيد كافة المصممين الدوليين في صالة التصاميم العالمية. ولتشجيع مصممي الجواهرات الصاعدين وتشجيع المواهب والفنون المحلية، يقدم معرض الجواهرات والساعات جوائز الإبداع التي تقام بإشراف المصممة المتميزة عزة القبيسي. ويعدى المشاركون لتقديم تصاميمهم قبل العرض، ليتم الإعلان عن الفائزين خلال فعاليات معرض الجواهرات والساعات.

•• أبوظبي - الفجر

وجهت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، نصائح وإرشادات لأولياء الأمور والهيئة التدريسية مع بداية العام الدراسي، لتهيئة الطلاب للعودة لمقاعد الدراسة بعد قضاء العطلة الصيفية، وبعد عامين من الدراسة عن بعد، بسبب الظروف الاستثنائية الناجمة عن انتشار فيروس كورونا، بالإضافة لإرشادات ونصائح طبية للاهتمام بصحة الطلاب خاصة مع تغيير نظام الحياة اليومية من أوقات النوم والاستيقاظ وأوقات تناول الوجبات وغيرها من الأمور الحياتية.

وأكدت شركة "صحة" أهمية التزام الجميع بالإجراءات الوقائية والاحترازية المعمول فيها بدولة الإمارات من لبس الكمامة أثناء أوقات التواجد في المدرسة، وخلال انتقال الطلاب من وإلى المدرسة، والتباعد الجسدي، وغسل اليدين باستمرار، وينطبق الأمر كذلك على الأضاني والهيئة التدريسية، وضرورة تعليم الطلاب في المراحل الأولى خاصة رياض الأطفال بأهمية الالتزام بهذه الإجراءات.

وقالت الدكتورة دعاء بركات، استشارية الطب النفسي للأطفال والمراهقين في مستشفى العين إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، إن الأيام والأسابيع الأولى للعودة لمقاعد الدراسة تحتاج للحظي بالصبر، والتحمل من الجميع إلى أن يتم التأقلم من قبل الطلاب وأولياء الأمور، وإن على أولياء الأمور الالتزام بمواعيد المدرسة، والمتابعة المستمرة مع المدرسين.

وأضافت أن الطلاب خلال العامين الدراسيين الماضيين تعودوا على نظام الدراسة الافتراضي والبقاء في البيت وتلقي الدروس عبر الأجهزة الإلكترونية، وما صاحب ذلك من تغييرات في نمط الدراسة، فإن الأمور مع بداية العام الدراسي سوف تتغير، وسوف يلتزم الطلاب بالحضور للمدرسة، والاستماع



للدروس بتركيز، والالتزام بالتعاون مع المدرسين، ومع زملائهم الطلاب في أثناء ساعات الدوام الدراسي مع تنظيم الوقت، والروتين ومواعيد النوم والدراسة، وهذه الأمور تحتاج إلى تعاون من قبل الجميع حتى تعود الأمور إلى ما كانت عليه خلال أيام الدراسة قبل جائحة كورونا. وأوضحت أن الطلاب في المراحل الإعدادية والثانوية ربما يواجهون بعض المصاعب، خاصة مع العودة لمقاعد الدراسة، خاصة إلى أن يتم التأقلم على والعودة إلى النظام القديم مرة أخرى، ولكن فيما يخص الأطفال في مرحلتها الروضة والابتدائية، خاصة أولئك الذين سيحضرون للدوام المدرسي أول مرة، فبعض يواجهون صعوبة أكبر بعد أن اعتادوا على نظام التعليم للخدمات الصحية "صحة"، إن التدرج من بعد لعامين متتاليين، والطلوب أن يتم التعامل معهم بشكل خاص، مثل تعليمهم النظام بشكل أولي وأساسي، ويقع على عاتق المدرسين لتهيئة الفئمة من الطلاب أن يتعاملوا معهم كأنهم يحضرون للمدرسة للمرة الأولى، وتقبل شائطتهم الحركية الدائمة، وعدم تركيزهم في أثناء الدروس إلى أن يعتادوا على النظام الدراسي الحضوري. وأشارت الدكتورة دعاء بركات إلى أهمية توجيه الأطفال ومساعدتهم من خلال تقسيم المحتوى الدراسي، وإعطاء الوقت للاستراحة خلال الدرس، مع استغلال هذه الفرصة بأي نشاط حركي لهم ضمن



نطاق الدرس مثل توزيع الأوراق والكتب على باقي زملاء الفصل، ومكافئتهم في حال التزامهم بالقواعد مع الزملاء والمدرسين. ومن جانبهم وجه عدد من الأطباء في عيادة الطوية التابعة للخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة صحة، إرشادات ونصائح طبية للاهتمام بصحة الطلاب مع العودة لمقاعد الدراسة، خاصة مع تغيير نظام الحياة اليومية من أوقات النوم والاستيقاظ وأوقات تناول الوجبات وغيرها من الأمور الحياتية. وأكد الدكتور هشام زيدان، أخصائي أنف وأذن وحنجرة في مركز الطوية التخصصي للأطفال التابع للخدمات العلاجية الخارجية - صحة، على أهمية إجراء الفحص الدوري الشامل للأنف والأذن والحنجرة للأطفال خاصة قبل العودة للمدارس للإطمئنان على صحتهم، وللتأكد من سلامة السمع بشكل خاص حيث كان النظام الدراسي افتراضياً خلال العامين الماضيين وقد اضطرت الكثير من الأطفال لاستخدام سماعات الأذن لفترات طويلة خلال الدرس مما قد يؤثر سلباً على السمع.



ونطاق الدرس مثل توزيع الأوراق والكتب على باقي زملاء الفصل، ومكافئتهم في حال التزامهم بالقواعد مع الزملاء والمدرسين. ومن جانبهم وجه عدد من الأطباء في عيادة الطوية التابعة للخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة صحة، إرشادات ونصائح طبية للاهتمام بصحة الطلاب مع العودة لمقاعد الدراسة، خاصة مع تغيير نظام الحياة اليومية من أوقات النوم والاستيقاظ وأوقات تناول الوجبات وغيرها من الأمور الحياتية. وأكد الدكتور هشام زيدان، أخصائي أنف وأذن وحنجرة في مركز الطوية التخصصي للأطفال التابع للخدمات العلاجية الخارجية - صحة، على أهمية إجراء الفحص الدوري الشامل للأنف والأذن والحنجرة للأطفال خاصة قبل العودة للمدارس للإطمئنان على صحتهم، وللتأكد من سلامة السمع بشكل خاص حيث كان النظام الدراسي افتراضياً خلال العامين الماضيين وقد اضطرت الكثير من الأطفال لاستخدام سماعات الأذن لفترات طويلة خلال الدرس مما قد يؤثر سلباً على السمع.



تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات، وفي حالة وجود أي من هذه الأعراض يجب التوجه فوراً إلى عيادة الأنف والأذن والحنجرة لتقييم سمع الطفل حتى لا يتأثر سلباً بمستواه الدراسي. أما الدكتور بكر الألويسي أخصائي طب أسنان الأطفال في مركز الطوية التخصصي للأطفال التابع للخدمات العلاجية الخارجية - صحة، فنصح بمراجعة طبيب أسنان الأطفال قبل العودة للمدارس، خاصة للأطفال لأنهم يتناولون الكثير من الأغذية المضرة بالأسنان خلال الإجازة الصيفية مثل الحلويات والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكثير من السكريات والأحماض التي تؤثر على صحة الأسنان، كما أن مشاكل الأسنان تؤثر سلباً على تركيز الطلاب خلال الدرس، وقد تضطره لتغيير من المدرسة. وأكد على أهمية غسل الأسنان باستمرار خاصة بعد تناول وجبات الطعام واستخدام معجون الأسنان المناسب بعد وجبة الإفطار ووجبة الغداء، وعدم تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على السكر لأنها تزيد من اللعاب في الفم الذي يحافظ على الأسنان. ومن جانبها أكدت نورة العلوي أخصائية التغذية في مركز الطوية التخصصي للأطفال التابع للخدمات العلاجية الخارجية - صحة، على أهمية متابعة معدل نمو الطفل سنوياً، من حيث الطول والوزن وإجراء فحوصات الدم اللازمة. وقالت أن إجازة الصيف تؤثر سلباً على الأطفال من حيث الحركة، والنظام الغذائي، مشيرة إلى أن الأطفال يتبعون عادات آبائهم، فعلى الآباء أن يكونوا قدوة لهم من حيث تناول الغذاء الصحي، والوزن والصحي، وتشجيع الأطفال على زيادة النشاط البدني وعدم إجبارهم على تناول أغذية لا يرغبونها، وتقديم الأغذية الصحية الهمة منزلياً، ومراعاة حجم الحصص الغذائية، واستبدال الوجبات الجاهزة بالوجبات الصحية المعدة منزلياً.

احتفاءً بمرور عام على الشراكة بين جامعة زايد ومؤسسة عبد الله الخيري للتعليم

تسجيل أكثر من 1,000 طالب وطالبة في دورات برنامج الفرير للمفكرين اليافين استعداداً لتوظيفهم

• 409 طلاب يستكملون التقييم الوظيفي و688 يسجلون في مساق واحد على الأقل في برنامج الفرير للمفكرين اليافين

•• دبي - الفجر

تعاونت المؤسسات الحكومية مع القطاع الخاص في المجالات الأكاديمية، ومنها في إرشاد أصحاب المواهب الإماراتيين إلى المهن المستقبلية. ويفضل البرامج الأكاديمية والأنشطة اللاصفية التي تصب في تعزيز مهارات الطلبة وتحضيرهم للوظائف المستقبلية، تضيف هذه الشراكة المزيد من القيمة إلى هدفا الرامي إلى تمكين الأجيال الجديدة من الإماراتيين المهنيين الموهوبين، وتعزيز إرادتنا لتغيير وجه التعليم، وإيجاد فرص جديدة لخدمة الطلبة".

من جانبه، قال معالي عبد العزيز الفرير، رئيس مجلس أمناء مؤسسة عبد الله الخيري للتعليم: "لقد عقدنا هذه الشراكة مع جامعة زايد في وقت اتسم بالعديد من التحديات في زمن الجائحة العالمية، بهدف ابتكار برامج متعددة لتنمية مواهب الشباب ودعم الكليات، أخصين بعين الاعتبار واقنا الجديد. ويفعنا سرور عازم بالنجاح الذي حققه البرنامج في عامه الأول، وهو ما يؤكد أننا على مسار سريع نحو تحقيق أهدافنا الكبيرة، لأننا نؤمن بالبور الحيو الذي يضطلع به تمكين شبابنا عندما يتعلق الأمر بتحقيق أهداف التنمية التي وضعتها قيادتنا.

ومن الإنجازات البارزة التي تم تحقيقها العام الماضي، يذكر أن 400 طالب وطالبة أنتموا أداة التقييم الوظيفي "مي 3"، فيما سجل أكثر من 650 طالباً

وطالبة إماراتيين في مساق واحد على الأقل تقدمه منصة برنامج الفرير للمفكرين اليافين. وقد تقابل 90% من الطلبة المسجلين مع مستشار البرامج من البرنامج، وحصلوا بالتالي على منسورة قنبية حول الحياة الجامعية والمهنية من مهني متخصص ومتعمق في احتياجات الشباب الإماراتيين وأحلامهم وقطاعاتهم. هذا وتفاعل أكثر من 300 عضو من أعضاء هيئة التدريس في جامعة زايد باستعمال برنامج الفرير للمفكرين اليافين ودمجه في أنشطتهم التعليمية. وكجزء من هذه الشراكة، تعمل مؤسسة عبد الله الخيري للتعليم على إدارة الشؤون المهنية للطلبة والخريجين في جامعة زايد، لتهيئة الشباب لسوق العمل وتنمية مهاراتهم من خلال برامج تدريب افتراضية. وتهدف برامج التدريب الافتراضية هذه إلى تعزيز وتقوية مهارات الإماراتيين للفرص الوظيفية والبيئات التي توسع شبكتهم المهنية. هذا وأجرت مؤسسة عبد الله الخيري للتعليم أيضاً جلسات توعوية مع منسقي برامج التدريب في الكليات ومع الطلبة المهتمين بالبرنامج. وبالنتيجة، تم تلقي 43 طلباً للتأهّب إلى برنامج التدريب، اختارت منها مؤسسة عبد الله الخيري للتعليم 12 شاباً وشابة إماراتيين مؤهلين لدخول البرنامج.

ويعد هذا الإطّار، أضاف راشد الشامسي، مدير إدارة شؤون الطلبة والخريجين بالإمارة، "هداً نموذج قوي للتعاون بين القطاعين الأكاديمي والخاص، بهدف تنمية مهارات شبابنا وتزويدهم بالشورة المهنية وتمهيد الطريق أمام حصولهم على حياة مهنية ناجحة. ومع برنامج الفرير للمفكرين اليافين، تمكن الطلاب الإماراتيون من الاستعداد لسوق العمل واختيار مهنتهم للمستقبل، إضافة إلى تعزيز مهاراتهم الشخصية للانتقال بسهولة إلى الوظيفة التي يريدونها. وتمثل هذه الشراكة مع جامعة زايد نموذجاً يحتذى به من أجل تعزيز وتوسيع آفاق برنامج الفرير للمفكرين اليافين، ونحن هذه التجربة، تقول الطالبة مريم عبد الناصر لرضي من كلية إدارة الأعمال بجامعة زايد: "لقد شاركت في خمسة مساقات من برنامج الفرير للمفكرين اليافين وتعلمت الكثير منها، مما ساعدني على الاستعداد لساري المهني. وإلى جانب الناحية التقنيّة في برنامج الفرير للمفكرين اليافين، تعلمنا كيفية تطبيق ما درّسناه في الحياة العملية من خلال الاستماع إلى سيناريوهات من على الصعيد الشخصي، وبصفتي معلّمة بصرياً ومعلمة، فقد تعلمت بفاعلية أكبر، عن طريق رؤية البيانات ومشاهدة الفيديوها التي ساهمت في تقال مع الطلاب مع البرنامج، لأن كل مساق، وكل

مدير إدارة شؤون الطلبة والخريجين

تسجيل أكثر من 1,000 طالب وطالبة في دورات برنامج الفرير للمفكرين اليافين استعداداً لتوظيفهم

• 409 طلاب يستكملون التقييم الوظيفي و688 يسجلون في مساق واحد على الأقل في برنامج الفرير للمفكرين اليافين

صفحة منه على الأقل، زوّدتنا بفيديوهات ملهمة لأشخاص يروون تجاربهم". يذكر أن أكثر من 300 طالب وطالبة من جامعة زايد استثمرو وقتهم بحضور ندوات متخصصة على شبكة الإنترنت لمدة أسبوع في برنامج مكثف لتنمية مهاراتهم بالشكل المطلوب مما يحق لهم النجاح في حياتهم العملية. ويهدف الترويج لهذه المصّة، تم إطلاق مبادرة "سفرء برنامج الفرير للمفكرين اليافين" الذي استقطب 25 سفيراً إماراتياً، تم تدريبهم لدعم جهود التوعية لوصول البرنامج إلى مزيد من الطلاب والطالبات وزيادة أعداد المنتسبين إلى المصّة. برنامج الفرير للمفكرين اليافين، هو عبارة عن منصة رقمية متاحة باللغتين الإنجليزية والعربية، من شأنها إعداد الطلاب الإماراتيين والحرب ودعمهم للتأخّذ بقرارات مدروسة استعداداً للشخصية من أجل تحقيق النجاح، إضافة إلى تقديم المشورة لهم قبيل انتقالهم من مقاعد الدراسة إلى سوق العمل. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن البرنامج يكامله متوافر على شبكة الإنترنت مجاناً، ويضم أكثر من 37,000 مستخدم ويساعد الطلاب والخريجين في وصل المهارات التي يكتسبونها من خلال البرنامج، ويقدّم أحدث المعلومات حول الحياة الجامعية وسوق العمل.



حديقة الحيوانات بالعين تستعرض إنجازاتها في توطيّن الوظائف النسائية النادرة

•• العين - الفجر

وذلك بنسبة توطيّن نسائي بلغت 58% وبما يفوق نصف الكادر الوظيفي الإماراتي في الحديقة. وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان على مستوى الوطن العربي مثل تدريب الطيور الجارحة والطب البيطري وإرشاد السفاري والبيستنة والتشريع ورعاية الحيوانات الخطرة والمهددة بالانقراض،

وذلك بنسبة توطيّن نسائي بلغت 58% وبما يفوق نصف الكادر الوظيفي الإماراتي في الحديقة. وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان على مستوى الوطن العربي مثل تدريب الطيور الجارحة والطب البيطري وإرشاد السفاري والبيستنة والتشريع ورعاية الحيوانات الخطرة والمهددة بالانقراض،

وذلك بنسبة توطيّن نسائي بلغت 58% وبما يفوق نصف الكادر الوظيفي الإماراتي في الحديقة. وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان على مستوى الوطن العربي مثل تدريب الطيور الجارحة والطب البيطري وإرشاد السفاري والبيستنة والتشريع ورعاية الحيوانات الخطرة والمهددة بالانقراض،

وذلك بنسبة توطيّن نسائي بلغت 58% وبما يفوق نصف الكادر الوظيفي الإماراتي في الحديقة. وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان على مستوى الوطن العربي مثل تدريب الطيور الجارحة والطب البيطري وإرشاد السفاري والبيستنة والتشريع ورعاية الحيوانات الخطرة والمهددة بالانقراض،

منوعات العقل

23

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نمتلك شمع الأذن، ولكن وظيفته في النهاية هي حماية الأذن وتنظيفها. ويمنع قوام الشمع اللزج البكتيريا والجراثيم من الانتقال إلى الأذن والتسبب في الالتهابات ويساعد على منع أي ضيوف غير مرحب بهم. ويساعد شمع الأذن أيضا على تليين الجلد ويحافظ على توازن درجة الحموضة الطبيعي للأذن لمنع التهيج والجفاف.



متى يجب زيارة الطبيب؟

لون شمع الأذن هل يشير إلى مشكلة صحية!

يؤثر بشكل قد يؤدي إلى مشاكل مثل فقدان السمع أو عدم الراحة. وهناك أنواع مختلفة من شمع الأذن. ومنذ أكثر من 100 عام، اكتشف باحثون في اليابان أن البشر لديهم نوعان رئيسيان من شمع الأذن:

- شمع الأذن الجاف المتقشر، الموجود بشكل شائع في شرق آسيا
- شمع الأذن المبلل واللزج الموجود في مجتمعات أخرى مثل الأوروبيين

ويقول فيريكريك إن شمع الأذن الجفاف قد يكون علامة على مشكلة صحية. وإذا لم يحدث ذلك وتسيب في انسداد مستمر، فمن الأفضل طلب المشورة الطبية.

وأوصى هاريسون: "قطرات الأذن أو زيت الزيتون يمكن أن تساعد في تليين الشمع. ويتم إجراء ذلك بشكل عام لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام قبل موعد إزالة الشمع.

ومع ذلك، يمكن أن تسبب هذه القطرات في تمدد شمع الأذن، ما يجعل الانسداد أسوأ وربما يتسبب في مزيد من التهيج.

وإذا ظهر لديك طعم كريه في فمك، يجب أن تتوقف عن استخدام القطرات على الفور. وأشار هاريسون: "إذا كان لديك أي مخاوف بشأن استخدام هذه المنتجات، يجب عليك دائما استشارة الصيدلي أو العمل بالرعاية الصحية. وإذا كان شمع الأذن يمثل مشكلة مستمرة وبقي الانسداد، فمن الأفضل التحدث إلى أخصائي السمعيات".

ووفقا للسيد ميشا فيريكريك، زميل الكلية الملكية للجراحين، والمدير السريري لمركز Auris Ear Care، فإن لون شمع الأذن ليس طريقة جيدة لمعرفة ما إذا كنت بصحة جيدة أم لا. ولكنه نصح: "يمكن أن يختلف لون شمع الأذن الصحي من الأبيض أو الأصفر أو البني أو الأسود. وشمع الأذن الرطب أو الجاف مفيد أيضا، وهذا شيء ترثه عن والديك".

لكنه أضاف: "إذا كان لديك شمع أذن أخضر أو كريه الرائحة، أو إذا كانت أذنيك تنزف، فقد يشير ذلك إلى وجود عدوى ويجب عليك طلب استشارة طبية على وجه السرعة".

وعادة ما ينتج جسمك ما يكفي من شمع الأذن للحفاظ على صحة الأذن ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يصبح هذا الشمع صلبا أو



مواد غذائية لاستعادة صحة الكبد

يحمي الكبد الجسم من السموم والمواد الضارة، ويحول المواد المغذية إلى طاقة، ويصفي المواد غير الضرورية. لذلك يعتبر أحد أهم أعضاء الجهاز الهضمي.

وتشير الدكتورة ميلا ميكاتويوك، خبيرة التغذية الروسية، في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه بسبب إيقاع الحياة المعاصرة، وعدم التزام الإنسان بنظام غذائي صحي ولديه عادات سيئة، يصبح الكبد ضعيفا. ولكن هناك مواد غذائية تساعد على الاحتفاظ بصحته وتطبيع وظائفه.



وظائف أعضاء الجهاز الهضمي الأخرى.

وأما الفواكه، فيجب إنباء البطيخ الأصفر أهتماما خاصا. لأن البطيخ الأصفر يساعد على وقف تطور داء تليف الكبد الدهني وعلاجه.

وتضيف، كما يجب عدم إهمال الأفوكادو والتفاح والحمضيات والمكسرات والبازنجان والطماطم والخضروات الورقية والبروكلي، حيث أن تناولها بانتظام يساعد على وقاية الكبد والحفاظ على خلاياه من التلف.

ولكن من أجل الحفاظ على الكبد بحالة جيدة، لا يكفي الالتزام بنظام غذائي صحي، بل يجب أن تراقبه ممارسة النشاط البدني، والتخلي عن تناول المقليات

والمأكولات السريعة والتقليل من الموائج والحلويات والمواد الدهنية والتدخين والكحول.

الغذائية الضرورية لصحة وعمل الأمعاء. لأنها تساعد على تطهير الجسم من السموم والفضلات. وتعتبر الخلايا الكبدية الموجودة في معظم الخضروات، من أفضل مواد البناء لخلايا الكبد، حيث تساهم في تجديدها وإصلاحها.

البقطين والبنجر

يحتوي البقطين على البيكتين والريبوفلافين والبيتا كاروتين والنياسين، التي تسرع عملية تجديد أغشية خلايا الكبد. وأما البنجر فيحتوي على ألياف غذائية لا تتأثر بالمعالجة الحرارية. وهذه الألياف تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول "الضار" وتحتوي على مجموعة فيتامين B التي يحتاجها الكبد.

الخرشوف

يساعد الخرشوف على تنظيف قنوات الصفراء وتدفق الصفراء ويحسن العمليات البيولوجية الكيميائية في الكبد، وكذلك

الخضروات

تحتوي الخضروات على كمية صغيرة من السعرات الحرارية، ولكن مقابل هذا تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن. وكذلك على الألياف

الثوم

يحتوي الثوم على مادة الأليسين، التي تعطيه رائحته وكنهته المميزة. وهذه المادة تعمل كعامل للكبد، حيث بعد دخول الثوم إلى الجسم يرتفع مستوى إنزيمات الجلوتاثيون بيروكسيداز والكتالاز، التي تمنع تلف جدران وأنسجة الكبد مبكرا، بالإضافة إلى أنها مضادات أكسدة قوية. وعلاوة على هذا، يمنع الثوم تكون الحصى في كيس المرارة. الشاي الأخضر - يساعد الشاي الأخضر على إصلاح خلايا الكبد التالفة، وإخراج السموم من الجسم، ويحسن الكافيين الذي يحتويه إفراز الصفراء وعملية التبادل الغذائي. كما أنه مدر جيد للبول.





منوعات الفكر

26

جمعية الناشرين الإماراتيين تنقل الكتاب المحلي إلى حراك النشر الإفريقي

شاركت "جمعية الناشرين الإماراتيين" في النسخة الثامنة عشرة من "معرض غانا الدولي للكتاب" الذي اختتم أمس في العاصمة الغانية أكرا وذلك في إطار التزامها بتسهيل وصول الناشرين الإماراتيين إلى أسواق كتب عالمية واعدة. ويعد "معرض غانا الدولي للكتاب" واحداً من أبرز المعارض المتخصصة ومن أكبر الأحداث الأدبية في إفريقيا ومن شأن مشاركة الجمعية في هذا الحدث مساعدة الناشرين الإماراتيين على إبرام اتفاقيات وشراكات مع ناشرين من جميع

أحاء العالم. وعقد فريق الجمعية برئاسة راشد الكوس المدير التنفيذي ومريم العبيدي مدير الاتصال المؤسسي سلسلة اجتماعات خلال المعرض ركزت في مجملها على استكشاف فرص جديدة لتوسيع أعمال الجمعية في جميع أنحاء العالم وتعزيز التعاون الاستراتيجي مع ناشري غانا. وزار أعضاء وفد الجمعية سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في العاصمة أكرا حيث التقى الوفد بسعادة خليفة يوسف الزعابي سفير دولة الإمارات لدى غانا واستعرض إنجازات الجمعية

في ظل النجاحات الثقافية لدولة الإمارات العربية المتحدة على مستوى العالم من خلال المشاركة في معارض الكتاب والفعاليات الثقافية حيث ناقش أليات بدء التبادل الثقافي بين الإمارات العربية المتحدة وغانا والخطط المستقبلية لتقديم الأدب الإماراتي في المكتبات الغانية. كما التقى وفد الجمعية مع وفد من "جمعية ناشري غانا" ومجلس تطوير الكتب في غانا وجمعية المكتبات الغانية أبرزهم أساي كوناو دياموا رئيس جمعية ناشري غانا وإدوارد باو أودزو نائب رئيس الجمعية

وبنجامين تاوياه كلو الأمين التنفيذي وإرنيث أوبونغ مساعد الأمين التنفيذي والمدير التنفيذي بالإناية لـ "شبكة الناشرين الأفريقيين" حيث ناقش الجانبان سبل تعزيز التعاون بين الناشرين في إفريقيا والوطن العربي. وأكد راشد الكوس حرص الجمعية على تحقيق أهدافها التي تتماشى مع المشروع الثقافي لدولة الإمارات مشدداً على سعي الجمعية لمساعدة الناشرين الإماراتيين على تمثيل دولة الإمارات في الفعاليات الثقافية الإقليمية والدولية والتعريف

بالكتب الإماراتية وتعزيز التبادل الثقافي. وأضاف : تسلط مشاركتنا في هذا الحدث الضوء على العلاقة الوثيقة بقطاع النشر الإفريقي الذي شهد تطوراً ملحوظاً ما يجعل مشاركتنا خطوة أخرى نحو تعزيز التنسيق والتعاون المشترك بين أسواق النشر في دولة الإمارات وجمهورية غانا في ظل العلاقات التجارية والاقتصادية المتنامية بين الدولتين. وأعرب وفد "جمعية الناشرين الإماراتيين" عن امتنانه لـ "جمعية ناشري غانا" لتوفير هذه

فتحي الخميسي : النقد الموسيقي غائب في مصر المعاصرة

صدر حديثاً عن الهيئة المصرية العامة للكتاب برئاسة الدكتور هيثم الحاج علي كتاب "في النقد الموسيقي" تأليف د. فتحي الخميسي، المحن المؤلف الموسيقي وصاحب سيمفونية "غضب النيل" والرئيس السابق لقسم علوم الموسيقى بأكاديمية الفنون. يأتي هذا العمل مساهمة من الكاتب في إرساء دعائم النقد الموسيقي المعاصر، حيث يعتقد الخميسي أن النقد الموسيقي غائب تماماً في مصر المعاصرة، فالتنقد الذي نجده على صفحات الجرائد والمجلات إما في الشعر والأدب أو في السينما والدراما، بالإضافة إلى عدم وجود مطبوعة دورية متخصصة في الموسيقى، رغم أن مصر عرفت في السابق نوعاً من النقد الموسيقي الجاد في "مجلة الموسيقى" و"مجلة أفق مصري" وكتابات الدكتور "حسين فوزي" والدكتور "فؤاد زكريا". ظهر العدد الأول من "مجلة الموسيقى" في القاهرة على يد الدكتور "محمود أحمد الحفني" بتاريخ 16 مايو 1935 ثم توقفت المجلة بعد 13 عدداً، وحفظت أعضائها في أرشيف المعهد الملكي للموسيقى العربية. ويأخذ الكاتب على "مجلة الموسيقى" أن المحتوى الأوروبي غلب على صفحاتها، وحين نشرت المجلة مقالات عن الموسيقى العربية اتسمت موضوعاتها بعمومية شديدة، وكانت إذا قدمت مطرباً مصرياً اكتفت بذكر اسمه واسم ملحن الأغنية وكاتب الكلمات ونوع اللحن، دون التطرق لأية جوانب موسيقية

وكانت موجهة لدارسي الموسيقى، وكرست عملها لجمع ورصد المقامات والضروب والنغمات، بعيداً عن النقد والفكر الموسيقي. ونفى المؤلف أن يكون كتاب "تعال معي إلى الكونسير" للأديب الكبير "يحيى حقي" كتاباً في النقد الموسيقي؛ فهو يتحدث فيه عن "جو حفلة الكونسير" الذي هيا له استرجاع ذكرياته في "كونسير روما" الذي كان يزوره قبل الحرب العالمية الثانية في إيطاليا، وفي الجزء الثاني من الكتاب يتحدث عن فن الكاريكاتير، ويلقي الضوء على قضية "فقدان المجتمع للوعي الجمالي بالموسيقى". وأوضح المؤلف أنه ليس ممن يرفضون الامتثال للتقدم الأوروبي في الموسيقى والأخذ به إجمالاً؛ فقد حصل على درجة الدكتوراه من "كونسرفتوار موسكو" في نظريات علوم الموسيقى؛ إلا أنه يرفض التطبيق الجاهز للنتائج النهائية للتطور الأوروبي، ويدعو في المقابل إلى الأخذ بتركيب الألبان كما فعلت أوروبا حين أبدعت "السيمفونية" مع الاحتفاظ بروح الموسيقى الشرقية وهويتها. ولقت المؤلف نظر القارئ إلى أن كل التصنيفات والتقسيمات للمدارس الموسيقية المعاصرة في مصر، والمفاهيم الجديدة الواردة في الكتاب، والأسئلة الكبرى التي يطرحها، كل هذا من اجتهاد الكاتب الشخصي ورؤيته للموسيقى المصرية.

خاصة بالنمط الذي ينتمي إليه اللحن. وقد حاولت "د. رتيبة حفني" أن تعيد إصدار مجلة الموسيقى في الفترة التي تلت حرب أكتوبر 1973 غير أن هذه المحاولة لم تستمر أيضاً، وسرعان ما توقفت المجلة عن الصدور. كما أصدرت "دار الأوبرا المصرية" مجلة "أفاق مصرية" وكان شعارها المكتوب على الغلاف الأمامي "موسيقى-أوبرا- باليه" وبهذا بدا أنها لا تتوجه إلى الجمهور المصري، لا يقبل منه على الأوبرا والباليه إلا أقلية من الطبقة الأرستقراطية التي كانت تشاهد الأوبرا والباليه أثناء السياحة في الدول الأوروبية؛ بينما مصر لا تنتج الأوبرا والباليه أصلاً ما يعني أن المجلة كانت تكتب عن عالم آخر لم يكن يعرفه الجمهور المصري، وكان الأولى بها كما يقول المؤلف أن تجعل شعارها مثلاً: "موال- قصيد- دور...". تم توقفت مجلة أفاق مصرية، ولم تصدر من بعدها أية دورية موسيقية أخرى. ويضيف المؤلف أنه على مستوى المؤلفات الفكرية والنقدية الموسيقية المعاصرة، لا يملك العرب مؤلفاً واحداً ولم يصدر أحد من كبار الموسيقيين في مصر كتاباً واحداً في النقد الموسيقي باستثناء "محمد كامل الخلمي" الذي أصدر كتابين كلاهما مدرسي تعليمي بحث. كما يمكن القول إن الكتب الموسيقية القليلة التي صدرت طوال القرن العشرين في مصر، اتسمت بالطابع التعليمي،

شكره وامتنانه لرئيس المنظمة، صاحب السمو الملكي الأمير «منصور يزدى»، لتوصيته عماد حمدي رئيساً لمنظمة «السلام العالمي للصداقة والأخوة» بجمهورية مصر العربية. فاز عماد حمدي بالجائزة الأولى «أفضل موسيقى تصويرية» في المهرجان السنوي الكبير «جوائز ميونخ للأفلام والموسيقى» - ألمانيا - يوليو 2021، وقد تم إختياره بناء على توصيات لجنة التحكيم بإجماع الآراء، ليعتبر التاريخ انتصاراً جديداً مستحقاً، وإنجازاً جديداً يضاف لحائط الشرف الخاص بالفنان المصري العالمي والذي اتسع لجوائز وأوسمة وتكريات من جميع أنحاء العالم لم يسبقه لها أحد مثل: ألمانيا، اليابان، أمريكا، إنجلترا، النمسا، بولندا، الدنمارك، تركيا، الهند، المكسيك، الدومينيكان، بيرو، البرتغال، سوريا ومصر.



عماد حمدي : سعيد باختيارى «سفيراً للسلام العالمى»

عماد حمدي اسم لامع في عالم الجيتار وهو يتمتع بسمعة عالمية كبيرة كما صنفته الصحافة الموسيقية ضمن أحسن عازفي الجيتار في العالم. تخرج في الأكاديمية الملكية البريطانية للموسيقى فيما خرجت معزوفاته للجيتار من دار الأوبرا المصرية إلى العالم وكان المرشح الوحيد من مصر للمشاركة في مسابقة أفضل عازف جيتار في العالم في جورجيا. كما أنه أول مصري يعزف مع الأوركسترا السيمفوني منذ ١٩٨٨ وإلى الآن. من أبرز ما قدمه، كوشنيرتو ارانخوير، للمؤلف الإسباني الشهير رودريجو. وعزف مع الأوركسترا السيمفوني تحت قيادة العديد من كبار قادة الأوركسترا أهمهم يوسف السيسى و طه ناجي و السويسري توماس هيرتزوج والألماني ارست شيللا و المصري حسن شراره و طارق مهران.

أعرب عازف الجيتار المصري العالمي "عماد حمدي" عن سعادته البالغة بمنحه لقب "سفير السلام العالمي" من قبل منظمة "السلام العالمي للصداقة والأخوة" التابعة للأمم المتحدة، وهو لقب رسمي رفيع المستوى تمنحه هذه المؤسسة القانونية العالمية التي تعمل في بلدان مختلفة حول العالم نظراً لنشاطه المكثف ليس فقط في مجال التنوع في العروض الفنية المتخصصة التي قدمها بأسعار زهيدة لصر والعالم لأكثر من ثلاثة عقود، ولكن أيضاً لعطائه اللا محدود في المجال التعليمي حيث أنشأ لأول مرة في مصر أهم مدارس لتعليم الجيتار بشكل أكاديمي بدار الأوبرا المصرية والجامعة الأمريكية بالقاهرة تخرج فيها كعازفين مهرة العديد من الشباب المحب لهذه الآلة ذات الشعبية الواسعة. كما أعرب الفنان المصري العالمي عن بالغ



التشكيلية سوزان سعد : «الماء» .. محاولة للكشف عن الحقيقة

أن تصحبنا في رحلة خارج حدود الواقع، بحد وصف الناقد عز الدين نجيب. حول ماهية معرضها الجديد قالت سوزان سعد :«بوابة الأهرام»؛ الماء هو البحث عن الحقيقية.. الحقيقية والسراب. فالبحث جميعاً يبحثون عن الحقيقية على تنوع واختلاف أطيافهم ومستوياتهم «رجل دينكان أو شاعر أو عالم... الخ». والفنان شأنه شأنهم يبحث عن الحقيقية ولكنه يستخدم الألوان والفرشاة. وتواصل شرح فكرة معرضها قائلة: في كثير من الأحيان نجد أننا لا نعرف بصورة جيدة الأشخاص القريبة منا والذين ندمج معهم، بل نلحظ أنهم يظهرون عكس ما يبتلون، بالتالي نتخذ فيهم. ومن ثم عملية البحث عن الحقيقية أمر في غاية الصعوبة لكن هذا لا يمنع من البحث عنها. وتواصل حديثها: في لوحاتي سعيت لعمل مزج بين الألوان وفي البعض الآخر رسمت شخصاً كبيراً بداخله

كما عرضت بعض لوحاتها بمعرض جماعي للجالييري ذاته بمراسي. تضمن معرض «الماء»، عددا كبيرا من اللوحات التي تباينت في الحجم

تجربة فنية جديدة للفنانة التشكيلية سوزان سعد، واستضافها مؤخراً جاليري بيكاسو بمنطقة الزمالك في العاصمة المصرية القاهرة،



منوعات

الغناء

27



طرحت الفنانة اللبنانية نادين صعب أخيراً كليب أغنياتها الجديدة بعنوان (يا صبي)، وهي من كلمات وألحان جهاد حدشيتي وصورتها تحت إدارة المخرجة رندلى قديح. وأشارت صعب إلى أنها تريد من خلال هذه الأغنية الوصول إلى الجيل الجديد، مشيدة بتعاونها مع جهاد حدشيتي والموزع الموسيقي روبر أسعد. كما لفتت إلى أنها تفكر بخوض تجربة التمثيل، شرط أن يكون العمل من بطولتها ويتضمن أغنيات، موضحة أنها تفكر بتحويل قصة حياتها مع مدير أعمالها روجيه مجبر الذي أصبح زوجها إلى عمل فني، موضحة في الوقت ذاته أنها ستغني شارحات 4 مسلسلات مصرية ولبنانية.

متفائلة جداً بالأصدقاء الإيجابية جداً ل (يا صبي) ونجاحها الكبير

نادين صعب: في جعبتي 8 أغنيات جاهزة، وسأطرح واحدة منها كل 3 أشهر

تصدر اليوم هي تلك التي يكون كلامها بسيطاً، وبعض الشعراء كفارس إسكندر ومثير بو عساف وغيرهما خاطبوا الناس بلغتهم.

الفنان الذي يملك أسهماً كبيرة، يساعد اسمه في انتشار الأغنية، وأنا متفائلة جداً بالأصدقاء الإيجابية جداً ل (يا صبي) ونجاحها الكبير.

• لكن الكلام البسيط يراه البعض تدنياً في مستوى الكلمة، حتى لو تصدرت الأغنية وأصبحت (ترند)؟

– من يقول هذا الكلام يكون بعيداً عن الذوق الفني (والبيزنس) الفني والساحة الفنية.

بعد 3 أشهر، سأطرح أغنية مصرية خارقة تهز جبال لبنان وصولاً إلى الأهرامات وكلامها عميق وراق جداً، ولكن لا أعرف إذا كانت ستحقق نفس نجاح (يا صبي) أو العكس.

لو أن فناناً غيّرني غنى (يا صبي) كنت سأزعل كثيراً، لأن لحنها يشبهني ولحن الكوبليه في الأغنية يشبه قدراتي وإمكاناتي الفنية حتى لو كان الكلام بسيطاً.

(الاميراطور) الإماراتي حسين الجسمي لديه 10 أغنيات مصرية، هي الأكثر انتشاراً في العالم العربي، من بينها (سنة الصبح) و(طيطبة).

وأغنية زياد برجي (شو حلو) اجتاحت العالم العربي، مع أنها أبسط أغنية في مصر ولبنان.

الجيل قَدِيرٌ، ولكن لا أسمح بأن يقال عن (يا صبي) إنها دون المستوى، وهي نُفِدت بكوبليه واحد واستطاعت المخرجة رندلى قديح أن تُطهرني في الكليب، بطريقة مختلفة عن تلك التي اعتاد الناس عليّ فيها.

• هل حاولت من خلال هذا العمل أن تغيّري في (الستايل) الذي اعتاد الناس عليك فيه، على مستوى الكلمة كما الكليب؟

– بل في كل شيء. السيدة أم كلثوم، غنت (غنيالي شوي شوي) التي تُعرف بالقطوقة، والسيدة فيروز غنت (ضاق خلقي يا صبي)، وأنا حاولت من خلال هذه الأغنية أن أكسب الجيل الجديد الذي يتراوح عمره بين 18 و35 عاماً، والذي لا يحب الأغنيات الدسمة.

• وهذا يعني أنك تريد إرضاء فئات الجمهور وليس فئاتك؟

– أبداً.

أغنية (يا صبي) ترضيني أنا أكثر مما ترضي الجمهور. الأغنية التي لا أقتنع بها لا يمكن لأحد أن يجبرني على غنائها، ويجب أن أقتنع أنا بالأغنية أولاً كي يصدقني الجمهور.

لحن الأغنية أكبر من كلامها، وهذا ما يجعلها قريبة مني. ولو لم يعجبني اللحن والتوزيع، ربما ما كنت غنيته. الشاعر الذي كتب الأغنية هو نفسه اللحن، ولأنه يعرفني جيداً ويعرف ما يناسبني وإمكاناتي الصوتية، فهو اختار لحناً يستفزني، و(خيّط الأغنية) خصيصاً لي.

• هل أعجبتك أغنية (البيت القوية)؟

– رائعة وأدأها وأقل كفوري ببساطة وإحساس.

سليم عساف أعطاه أغنية خفيفة ومهزومة.

هناك من قال إن هناك مقطعاً مأخوذاً في اللحن من أغنية زياد الرحباني اللطيفة، وهذا غير صحيح، بل هو توارد أفكار.

• هل تفكرين بالتمثيل؟

– طبعاً، كما عرض عليّ غناء 4 شارحات مسلسلات لبنانية ومصرية.

رندلى قديح أعجبت كثيراً بتمثيلي.

ولكن إذا لم أنجح في التمثيل بقوة نجاحي نفسها في الغناء فلن أدخل المجال.

لن أخوض تجربة التمثيل إلا بدور بطولية يليق بي ويكون فيه غناء.

أفكر بعمل يحكي قصة حياتي مع مدير أعمال روجيه مجبر، منذ أن فزت ببرنامج (ستديو الفن) وحتى هذه اللحظة.

• والذي هو زوجك؟

– ويكل فخر.

• كيف جاء اختيار كلام أغنيته الجديدة (يا صبي)، خصوصاً أنها المرة الأولى التي تغنين فيها مثل هذا الكلام؟

– الأغنية موجودة عندي منذ 17 عاماً، وهي من توقيع المحن جهاد حدشيتي الذي حقق مع نجاحاتي وتعاونت معه في أكثر من 15 لحناً، وهي واحدة من مجموعة أغنيات لديّ وتعود إلى مرحلة بداياتي الفنية.

الأغنية لذيذة، فيها شيء من الكوميديا، وعنوانها لم يقدم أحد مثله قبلي.

الأغنية بسيطة، ولكن هذا النوع من الأغنيات يحتاج إلى أداء مميز ومختلف، كما حصل في أغنية (يا لا لي).

القضية هي في التوزيع الموسيقي لروبير أسعد، وهو شاب موهوب وسيكون له مستقبل كبير جداً، وأعتقد أن هذه الأغنية من الأعمال التي ستضعه في مكان خاص ومميز.

• وما السبب الذي جعلك تطرحين الأغنية في هذا التوقيت وبعد 17 عاماً؟

– في جعبتي 8 أغنيات جاهزة، وسأطرح واحدة منها كل 3 أشهر.

سابقاً، كنت أعاني مشكلة في الإنتاج، ولكن الأمور سُوِّت.

لا يمكنني أن أطرح أعمالاً عادية، بل يجب أن تكون مصوّرة بطريقة ضخمة ومغطاة من كل الإداصات وأغنية صف أول كي تليق بصوتي.

لا يمكنني أن أصعل إلا بهذه الاستراتيجية وأرفض أن أصور أغنية وأطرحها على (يوتيوب) بطريقة عادية، بل يجب أن أعقد عليها المال كي تنتشر.

• وهل يمكن القول أيضاً إن توقيت طرحها يفرض أن تكون من نفس نوع الكلام السائد في هذه المرحلة؟

– الأغنيات التي



هاني رمزي: قدمنا أعمالاً تافهة في بداية المشوار

وصف الفنان هاني رمزي، الجيل الجديد من الفنانين الكوميديين بـ(المتاز جدا)، وقال إنهم يمتلكون إمكانات كبيرة، ويتميزون بخفة الدم. وأضاف خلال لقائه ببرنامج (ليالي Ten) على شاشة (Ten)، أن فناني الجيل الجديد ظهرُوا بشكل مختلف، وليس امتداداً للنموذج بعينه، وهو ما حقق لهم النجاح - وفق تقييمه، لكنه أشار إلى أن هذا الجيل تنفصه الكتابة. ولفت إلى أن الفنانين الحاليين يلزمهم العمل، وأكد أن الجيل الذي ينتمي إليه لم يُقدّم أعمالاً مميزة في بداية المشوار، وقدموا أعمالاً وصفها بـ(التافهة) في هذه الفترة، من أجل إضحاك الجمهور. وأكمل: (حينما وثق فينا الجمهور بدأنا ننقّي الأعمال التي نقدمها، وهذا ما ينقص الجيل الحالي، لكنهم مظلومون).



مي عز الدين تبحث عن عمل رمضاني

تسعى الفنانة مي عز الدين للعثور على نص درامي يمكنها من خلاله العودة إلى السباق الرمضاني، بعد غياب 3 أعوام، حيث تخطط للظهور في رمضان المقبل ما لم تواجهها أي عقبات إنتاجية أو فنية. وتقرأ مي في سرية تامة عدة معالجات درامية لمشاريع جديدة، لكنها تنتقم التفاصيل في الوقت الحالي، من أجل الانتهاء والاستقرار على الفكرة أولاً قبل الإعلان عنها. علماً بأن نجاح تجربتها في "خيّط حرير" شجعها على فكرة تقديم أعمال درامية خارج السباق الرمضاني.

الشاي الأخضر للوقاية من التهاب المفاصل!



وعلاوة على ذلك، كشفت الاختبارات الإضافية عن مزيد من التحسن السريري في النشاط المرضي لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر، إلى جانب التمارين الرياضية، مقارنة بمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالعقاقير الطبية أو مجموعات التمارين الرياضية. وكتب الباحثون في الدراسة "قد يكون هذا بسبب النشاط المضاد للأوكسدة المرتفع للشاي الأخضر". ويحتوي الشاي الأخضر على عنصر نشط مفيد هو مادة البوليفينول المعروفة باسم EGCG 3-gallate EPGC أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأوكسدة من الفيتامينات E و C. وأظهرت الدراسات أنه يساعد أيضا في الحفاظ على العضلات والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب على نطاق واسع للرقابة على الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

يمكن أن تؤدي نوبة سيئة من التهاب المفاصل الروماتويدي، أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا، إلى صعوبة أداء المهام الأساسية، ولكن هناك طرقا مثبتة لتخفيف الأعراض. وتدعم العديد من الدراسات شرب الشاي الأخضر للوقاية من حالة التهاب المفاصل. وهدفت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة Physical Therapy Science، إلى تقييم آثار الشاي الأخضر وتدخلات التمارين الرياضية تحت الإشراف لتحسين أعراض المرض لدى مرضى التهاب المفاصل. وشارك مائة وعشرون فردا شخصت إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي قبل عشر سنوات على الأقل، بشكل عشوائي في هذه الدراسة. وعولج المرضى باستخدام عقار أو الشاي الأخضر أو برنامج تمارين تحت الإشراف لمدة ستة أشهر. وأظهر مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر ملحوظا في معايير نشاط المرض.

كيف نتصرف عند إصابة الجلد بحرقه الشمس؟

أعلنت الدكتورة رجاني كاتان أخصائية الأمراض الجلدية الأمريكية، أن حرقه الشمس، تسبب إزعاجات كثيرة بما فيها الاستحمام والنوم وغيرها. وتشير الأخصائية في حديث موقع focus.de، إلى أنه لتخفيف تأثير هذه الحرقه والأمه، يجب وضع كمادات باردة على موضع الحرقه، وبعد ذلك تطبيق البشرة بكريم ملطف. وتقول، "يجب نقع الكمادة بالماء البارد ووضعها على مكان الحرقه مدة 10-15 دقيقة. وبعد ذلك ترفع الكمادة ويدهن المكان بكريم مرطب دون تجفيفه. وهذه العملية توفر الحماية اللازمة". وتضيف، للنوم المريح يجب ارتداء بيجامة ناعمة والاستلقاء على فراش ناعم. كما يجب تخفيض درجة الحرارة في غرفة النوم لاستبعاد العوامل المهيجة مثل التهرق.

الاستحمام بالماء الساخن في الصباح

هو أسوأ طريقة لبدء اليوم!

يبدأ الكثيرون يومهم بالحصول على حمام ساخن لاعتقادهم أنه سيساعدهم على تخلي متابع يوم كامل من النشاط، إلا أن خبراء الصحة يحذرون من أن هذه الممارسة تجعلهم أكثر إرهاقا. ويُدعى منشور حديث على الموقع الصحي Self، أن الخروج من الحمام البخاري في الهواء البارد يسبب انخفاضا مفاجئا في درجة حرارة الجسم، ما يرسل الجسم إلى حالة من النعاس والاسترخاء. في حين أن هذا يبدو مثاليا قبل الذهاب إلى السرير مباشرة، إلا أنه يكون غير مرغوب فيه في الصباح عندما يكون أمامك يوم كامل من النشاط. ولتجنب هذا النعاس اللإرادي، ينصح الخبراء بإنهاء الاستحمام بدفق 30 ثانية من الماء البارد، ثم الماء الساخن بنفس القدر من الوقت، ثم البارد مرة أخرى قبل الخروج مباشرة. ويؤدي التغيير المفاجئ بين البرودة والحرارة المرتفعة إلى فتح الشعيرات الدموية تحت الجلد، ما يزيد من الدورة الدموية ويجعلك تشعر بمزيد من اليقظة. وإذا كان الاستحمام بالماء البارد لا يبدو الطريقة الأكثر جاذبية لبدء اليوم، فهناك الكثير من البدائل التي ستجعلك تشعر بالاستيقاظ تماما، حيث سيؤدي الجري في الصباح أو التمرين أو جلسة اليوغا إلى تدفق الدم إلى جميع الأماكن الصحيحة، ما يجعلك نشيطا لليوم التالي. لكن الاستحمام بالماء البارد أفضل بكثير في معالجة التعب. ولطالما ارتبطت السباحة والاستحمام في الماء البارد بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك النظام المناعي الأقوى والتحمل الأعلى للإجهاد وتسريع عملية التمثيل الغذائي، ما يعني حرق الدهون بشكل أسرع. وأظهرت الدراسات أن الماء البارد له أيضا تأثيرات مضادة للاكتئاب، حيث تمت مقارنة الحمام البارد بشكل من أشكال العلاج بالصدمة الكهربائية للأشخاص المصابين بالاكتئاب. ويرسل الماء البارد نبضات كهربائية إلى الدماغ، ما يؤدي إلى زيادة اليقظة والطاقة والوضوح. ويؤدي التحفيز أيضا إلى إطلاق الإندورفين الذي يمنح الشعور بالراحة والرضا.



المخرجة الفرنسية كارين تارديو لدى جلسة تصوير لفيلم Les jeunes amants خلال مهرجان القلم الفرنسي الرابع عشر في أنغوليم، غرب فرنسا

قرأت لك

مشروبات التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أفضل المرحلة الاستبدائية يودون الوجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على

الجسم، مثل مقاومة الأوكسدة، لكنه أيضا له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم. ويقول البروفيسور كبير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

-مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البيلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لاينفذ منه

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا هو السنندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

- من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- 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 وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في
- الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجهات حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعن لكن فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتبتت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصيد فظفر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ابتهت الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى نقتن صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن لعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكتنن الآن باقيات ايها الحمامات الخادعات .

مساحة للتلوين

