

فريق عونك يا وطن التطوعي يمدن حملة توزيع السلال الرمضانية



نسرين أمين: أقدم دورا مختلفا كليا في (لما كنا صغيرين)



التمارين الرياضة .. فوائد لها للدماغ والصحة العقلية



لا تحتفظ بالمعلبات المتفوحة في الثلاجة

حذر مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية من الاحتفاظ بالمعلبات المفتوحة في الثلاجة، وذلك لخطورتها على الصحة. وعلل المركز ذلك بأن الأوكسجين يتسرب إلى العبوة المفتوحة ويؤدي إلى انحلال التصدير من خامات العبوة واختلاطه بالطعام، ما يشكل خطرا على صحة الكلى. ولتجنب هذا الخطر، ينبغي تبريق بقية العبوة في وعاء قابل للغلق من الزجاج أو البلاستيك والاحتفاظ به في الثلاجة.

أرقام صادمة .. هذا ما فعله

كورونا بالصحة العقلية

يبدو أن تداعيات فيروس كورونا المستجد الصحية، لم تقتصر فقط على أعداد المصابين بالمرض الخطير، وإنما امتدت أيضا لغير المصابين، لكن بصورة أخرى. فقد كشف تقرير بحثي جديد في الولايات المتحدة، أن الطلب على شراء الأدوية المهدئة والنومة والمضادة للقلق والاكتئاب بوصفات طبية، شهد زيادة ملحوظة خلال الأسابيع الأخيرة. وكان أكبر ارتفاع في الأدوية التي وصفها الأطباء في الولايات المتحدة، مرتبطا بالعقاقير المضادة للقلق، التي قفزت مبيعاتها بنسبة 34.1 بالمئة من منتصف فبراير إلى منتصف مارس، وفقا لهيئة إدارة فوائده الصيدلة في الولايات المتحدة. وفي الفترة ذاتها، ارتفعت مبيعات الأدوية المضادة للاكتئاب بنسبة 18.6 بالمئة، فيما زاد الطلب على العقاقير المنومة بنسبة 14.8 بالمئة، حسب الأرقام التي نشرتها شبكة "فوكس نيوز" الإخبارية الأمريكية. وتشير هذه الأرقام، إلى ما أكد خبراء في وقت سابق من أن العزل المنزلي والأخبار المحبطة المرتبطة بتفشي وباء كورونا عالميا، خلقا حالة من القلق وعدم اليقين بالنسبة، مخلفين ضحايا آخرين للفيروس من دون أن يكونوا مرضى به. وأكدت هيئة إدارة فوائده الصيدلة، أن "هذا البحث الذي يظهر أن عددا متزايدا من الأميركيين يلجأون إلى أدوية مثل هذه، يوضح الأثر الخطير الذي قد يسببه وباء كوفيد 19 على الصحة العقلية شعبنا". وتصدرت الولايات المتحدة دول العالم من حيث عدد الإصابات والوفيات، من جراء فيروس كورونا المستجد، حيث ارتفع إجمالي المرض في آخر إحصاء رسمي إلى نحو 759086، مقابل أكثر من 40 ألف وفاة.

هل ترغب في شراء هدية لصديقك ولا تجد الوقت للتجول بين المحلات؟ يقدم التسوق عبر الإنترنت الحل المثالي السهل للتسوق، لكنه قد يعرضك للنصب أحيانا، فما الأمور التي يجب معرفتها لتتعمق بتسوق آمن على الإنترنت؟ ثمة عوامل عديدة تجعل التسوق عبر الإنترنت هو الخيار الأول للكثيرين، لاسيما ممن لا يجدون الوقت الكافي للتسوق أو من المهتمين بمقارنة الأسعار والمنتجات واختيار الأفضل منها، بغض النظر عن البائع ومكانه. ورغم المزايا العديدة للتسوق عبر الإنترنت، إلا أنه قد فح للخداع أو النصب، فما هي الأمور التي يجب مراعاتها عند التسوق الإلكتروني؟

نصائح من أجل تسوق إلكتروني آمن

التأكيد على ضرورة الإسراع برقمنة قطاع الصيدلة وسوق الأدوية، في ظل منظومة رقمية شاملة تربط العيادات الطبية بالمستشفيات وشركات التأمين الصحية ومن ثم الصيدليات بقاعدة بيانات مركزية، عن طريق تطبيقات مستحدثة تمكن المريض من شراء أدويته من الصيدليات عن طريق وصفة طبية إلكترونية موثقة قانونياً. بيد أنه ليس من السهل الوصول إلى هذا الهدف بعد مع ارتفاع عدد المصابين بفيروس كورونا، بلجأ عدد من سكان ألمانيا إلى الصيدليات الإلكترونية لطلب كميات أو بعض الأدوية، ما أعاد التذكير بضرورة الإسراع بمشروع رقمنة قطاع الصيدلة وسوق الأدوية خاصة في زمن الأوبئة. تفضي فيروس كورونا المستجد في العديد من دول العالم ووصولاً إلى ألمانيا تحديداً، أعاد طرح التساؤلات القديمة حول ضرورة تفعيل دور التكنولوجيا لتقليل من انتشار الأوبئة والأمراض، فقد لجأ الكثيرون إلى الإنترنت لطلب الكميات الواقية والأدوية القوية للمناعة عبر مواقع التسوق الإلكترونية، دون اللجوء إلى محلات الصيدلية تفادياً لأي احتكاك مع أناس آخرين. ودفع الوضع الجديد الذي خلقه فيروس كورونا كثيرين في الأوساط السياسية والإعلامية في ألمانيا إلى إعادة

كلمة مرور آمنة: من المهم اختيار كلمات سر آمنة لحساباتك الإلكترونية. ويفضل أن تختار كلمة سر تحتوي على حروف كبيرة وصغيرة وأرقام ولا تقل عن ثمانية من الحروف والأرقام. لا تخزن كلمة المرور: تتيج بعض الصفحات إمكانية التخزين الأوتوماتيكي لكلمة السر، وهي طريقة رغم سهولتها إلا أنها تطوي على مخاطر عديدة. السرية البالغة: تجنب إخبار أي شخص بكلمة المرور الخاصة بك أو مفاتيح بطاقتك المصرفية. تحديث دائم للمتصفح: من أهم عوامل الأمان على الإنترنت، الاهتمام بتحديث المتصفح الخاص بك بشكل منتظم لتجنب الضجوات الأمنية في البرمجيات. صفحات آمنة: ينصح الخبراء وفقا لموقع "فراوين" الألماني، باتمام عمليات تحويل النقود عبر صفحات تعمل بما يعرف بـ "بروتوكول طبقة المناقة الآمنة" وهو بروتوكول من شأنه حماية كلمة السر والبيانات الخاصة بالحساب المصرفي. راقب حسابك بانتظام: من المهم بالنسبة لمن يقومون بعمليات التسوق عبر الإنترنت، مراقبة حسابهم البنكي بشكل منتظم، لرصد أي تحويلات غير سليمة فور حدوثها. استخدم جهازك الشخصي: من الأفضل إتمام جميع

يحتار كثير من الإباء خلال فترة العزل بين اتباع التوصيات المعروفة بالحد من مشاهدة الأطفال للشاشات، وبين صعوبة تضييق الوقت داخل البيت بالنسبة لهؤلاء الصغار، والسؤال الشائع: كيف يمكن لهؤلاء الصغار تفريغ طاقتهم وفي الوقت نفسه الاستمتاع والاستفادة؟ وبحسب نتائج دراسة جديدة أجريت في جامعة كاليفورنيا: لا يوجد قلق من مشاهدة الأطفال لشاشة التلفزيون والكمبيوتر، لكن ينبغي تقييد وقت النظر إلى شاشة الهاتف والأجهزة اللوحية. وتفيد الدراسة التي نشرتها دورية "جاما بيدياتريكس"، بأن معظم الأطفال في سن بين 8 و10 سنوات يشاهدون الشاشات حوالي 6 ساعات يوميا على الأقل قبل تطبيق إجراءات العزل الخاصة بوباء كورونا. أما الأطفال في سن 11 إلى 14 سنة فيشاهدون الشاشات 9 ساعات يوميا. نوعية الشاشة: وقد وجدت أبحاث الدراسة أن التأثير السلبي للشاشات يرتبط بالهاتف الذكي والأجهزة اللوحية، لصغر حجم الشاشة، وطبيعة الأشعة المنبعثة منها، ويؤثر ذلك سلبا على نمو الصغار. طريقة التقييد: تحت توصيات الدراسة على طمأنة الطفل من ناحية إتاحة شاشتي التلفزيون والكمبيوتر أمامه، ومطالبتهم بأن يكون هو الرقيب على نفسه، بحيث يلزم نفسه بعدم تجاوز وقت المشاهدة، وتنظيم وقته بين برامج وأنشطة مختلفة، وتقييد وقت استعمال شاشة الهاتف الذكي وجهاز التابلت بأقل من ساعتين في اليوم. أما الأطفال الأصغر من 8 سنوات فلا ينبغي إتاحة الهواتف والأجهزة اللوحية، إلا إذا كان لوقت محدود. فقد تبين أن التعرض الجكر لهذه النوعية من الشاشات يؤثر سلبا على النمو.

أمل جديد على طريق مكافحة الوباء

في ظل المحاولات المستمرة من العلماء للبحث عن طوق نجاة من فيروس كورونا المستجد، يخطط فريق بحثي لإجراء دراسة على العلاقة بين فيتامين "د" والوباء الذي يثير دعر العالم. ويتم إنتاج فيتامين "د" عن طريق التعرض لأشعة الشمس، وهو ضروري لتقوية الجهاز المناعي للإنسان، فضلا عن دوره في بناء العظام. وكشفت تقارير صحفية بريطانية أن فريقا من جامعة غرناطة الإسبانية، سيجري تجربة لمدة 10 أسابيع، تشمل 200 مريض بـ"كوفيد 19"، لتحديد ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يساعد في الشفاء من المرض. ومن خلال معلومات سابقة، تشير إلى أن نقص فيتامين "د" لدى بعض الحيوانات، ومنها العجول، كان سببا رئيسيا لإصابتها بفيروسات تاجية، فإن الفيتامين يمكن أن يكون مرتبطا بمكافحة كورونا. وتهدف الدراسة الإسبانية إلى التحقق مما إذا كانت الاستعانة بفيتامين "د"، ستؤدي إلى تحسن حالة مرضى فيروس كورونا ومنع تدهورها. وتقول الطبيبة جينا ماكويوتشي الباحثة في جامعة ساكس البريطانية، إن الإنسان أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد 3 و4 مرات إذا كان يعاني نقصا في فيتامين "د". وتضيف ماكويوتشي: "لذلك يبدو منطقي أن تكون عدوى الجهاز التنفسي الفيروسية، مثل كوفيد 19، أكثر فتكا إذا كان المريض يعاني نقص هذا الفيتامين".

مريض السكري مهدد بهذه المضاعفات

يواجه مريض السكري خلال العزل المنزلي مجموعة من المضاعفات عند إهمال الرياضة والأنشطة الحركية، لأن العادات السيئة تسبب اضطرابا في مستوى السكر بالدم. وأوضح المركز الألماني للتوعية الصحية أن داء السكري يهدد الطريق للإصابة باعتلال الشبكية السكري، الذي يرفع خطر الإصابة بالعمى، كما أنه يؤدي إلى اعتلال الكلى السكري، الذي يرفع خطر الإصابة بالفشل الكلوي، الذي يهدد الحياة. ويتسبب داء السكري أيضا في الإصابة باعتلال الأعصاب السكري، والذي تتمثل أعراضه في فقدان الإحساس بالألم في الأطراف خاصة الأقدام. وفي حال حدوث جروح بالأقدام، لا يلاحظها المريض، ومن ثم سرعان ما تصاب بعدوى فيما يعرف بـ"بالقدم السكري"، وهي حالة مرضية خطيرة قد تؤدي إلى البتر. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة يتعين على مرضى السكري ضبط مستوى السكر بالدم من خلال المواظبة على تعاطي الأدوية، مع اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية، أي الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة ومنتجات الحبوب الكاملة، مع الإقلال من السكريات والنشويات والدهون.



مريديس تطلق سيارة رياضية جديدة

أعلنت شركة مريديس عن إطلاق سيارتها GLA الجديدة، التي تنتمي لفة SUV، بسعر يبدأ من 271 ألف و37 ألف يورو. وأوضح الشركة الألمانية أن سيارة الجيل الثاني من GLA زاد طول قاعدة العجلات بها حوالي 3 سم، كما زاد ارتفاعها حوالي 10 سم، وهو ما ساعد على تمتع السيارة بالمزيد من الرحابة والمساحة المخصصة للراش والركبة بالمقاعد الخلفية، بالإضافة إلى زيادة سعة حيز الأمتعة لتصل إلى 435 لترا. كما حصلت السيارة الجديدة على خدمات نظام الاستعمال MBUX، والذي يعتمد على التحكم بالأوامر الصوتية واللمس والإيماءات. وعلى صعيد الدفع، تتوفر للسيارة مجموعة من المحركات، التي تغطي قوة تمتد بين 120 كيلووات/163 حصان إلى 310 كيلووات/421 حصان، وهو ما يتيح للسيارة الانطلاق بسرعة قصوى تتراوح من 190 إلى 240 كلم، في حين يتراوح معدل استهلاك الوقود من 4.6 لتر ديزل إلى 7.1 لتر بنزين/100 كلم.

منوعات الفكر

22



بنسختها التاسعة التي جرى تنظيمها لأول مرة عبر الإنترنت

موقع الإلكتروني يربط موظفي الرعاية الطبية بالمستشفيات
يفوز بالمرکز الأول ضمن مسابقة الهاكاثون الدولية السنوية

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبو ظبي عن فوز موقع "بطل الصحة" (H2M) والذي يعمل على ربط موظفي الرعاية الطبية بالمستشفيات التي تواجه نقصاً في أعداد الموظفين، خلال منافسات النسخة التاسعة لمسابقة الهاكاثون الدولية السنوية لعام 2020 لإفادة المجتمع في العالم العربي، والتي أقيمت لأول مرة عبر الإنترنت، وذلك بمشاركة أكثر من 170 متخصصاً في مجال البرمجة الحاسوبية من مختلف أنحاء العالم، حيث عملوا جميعاً عن بعد.

ونجحت المسابقة هذا العام في استقطاب أبرز المواهب الطلابية من حول العالم، لابتكار تطبيقات ذكية تعالج التحديات في عدد من القطاعات المتأثرة بانتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، مثل الصحة والتعليم والسينما والموسيقى والأعمال والعلوم.

وعلى مدى ثلاثة أيام، حظي الطلاب المتنافسون بدعم أكثر من 35 مشرفاً، ليقدموا في اليوم الختامي حلولاً مبتكرة لجنة تحكيم مؤلفة من ما يقارب 30 خبيراً دولياً من بينهم مارييت ويستمان نائب رئيس جامعة نيويورك أبو ظبي.

ويعتبر "بطل الصحة" موقعاً إلكترونيًا ثنائي الاستخدام يتيح للعاملين في قطاع الرعاية الطبية الاتصال بالمستشفيات التي تعاني من نقص الموظفين، وذلك باستخدام الذكاء الاصطناعي لتوفير الموارد التي تسهل انضمامهم للعمل ضمن خط الدفاع الأول خلال مواجهة فيروس كورونا المستجد، ويتيح نموذج الاستخدام الثنائي إمكانية التفاعل المباشر بين المورد والمعلم، ما يعزز كفاءته من خلال منصة بسيطة، حيث يعمل موقع "بطل الصحة" الإلكتروني بنموذج مماثل يساعد المستشفيات على تقليل العبء على الموظفين الحاليين من خلال توفير الموارد وتسهيل عملية انتقالها.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الموقع الإلكتروني الفائز قادر على إبلاغ المستشفيات عند حاجتهم إلى المزيد من الموظفين مسبقاً، من خلال الكشف المبكر عند بلوغ ذروة الإصابات بفيروس كورونا المستجد في المدن المختلفة، كما يقوم بإرسال تنبيه لمدير المستشفى معلناً عن موعد بلوغ الذروة بمجرد اكتشافها.

وجرى تطوير موقع "بطل الصحة" من قبل الطالب مات هيكنوز من جامعة نيويورك أبو ظبي، والطالبة مونيكا تشانغ من جامعة نيويورك، والطالب محمود عبد الهادي من جامعة العلوم التطبيقية في الأردن، والطالب دانيال نهال من جامعة ميدلسكس في دبي، والطالب عمرو دراشة من جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا في الأردن، والطالبة أليكسا سباجنولا من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية، والطالبة شمة محمد الغفيلي من جامعة الإمارات العربية المتحدة، وحظي الفريق بإشراف الدكتورة يسرا عودة الأستاذة المساعدة في جامعة العلوم التطبيقية الخاصة في الأردن، ومارتن فوليبي الشريك المهندس في مختبرات "سي لايس" الأثانية.

وبهذه المناسبة، قال الطالب مات هيكنوز: "فاز نجاح مسابقة الهاكاثون عبر الإنترنت كل توقعاتي، حيث كانت التجربة مدهشة وتطلعت الكثير من التواصل والعمل الجماعي والأفكار الرائعة والضحك، إذ عملنا كمفريق واحد بانسجام وشعرنا أننا نعمل على ابتكار مهم طوال الطريق، وأنا سعيد لأنني كنت جزءاً من هذه التجربة".

ومن جانبها قالت البروفيسورة سناء عودة منتظمة ومؤسسة ومديرة مسابقة الهاكاثون الدولية السنوية، أستاذة علوم الحاسوب في جامعة نيويورك في نيويورك، وعضو هيئة التدريس في جامعة نيويورك أبو ظبي: "استضافت جامعة نيويورك أبو ظبي هذا العام النسخة التاسعة من مسابقة الهاكاثون الدولية السنوية لإفادة المجتمع في العالم العربي عبر الإنترنت للمرة الأولى وحققنا نجاحاً كبيراً تجاوز توقعاتنا على العديد من المستويات، ونجحت جميع الفرق في تطوير تطبيقات وحلول مبتكرة في فترة زمنية قصيرة وعملوا سوياً فقط عبر الإنترنت، وأتوقع أن تدعم جميع التطبيقات والمشاريع الفائزة جهودنا خلال مواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) داخل حدود العالم العربي وخارجه".

وأضافت عودة: "أظهر الهاكاثون هذا العام القوة التي يتمتع بها مجال علوم الكمبيوتر والتقنية وتوفيره لحلول لمشكلات وتحديات عبر التخصصات والقطاعات المختلفة، كما سلب الضوء أيضاً على الثمار التي قد تنتج حين يجتمع مجموعة من الأشخاص من دول وثقافات مختلفة من أجل بناء حلول مبتكرة لإفادة المجتمع ومعالجة التحديات التي تواجهنا جميعاً".

ويسعى هذا الحدث، الذي ينظم بدعم من "إم تي هاكنغ ميديسن" ومؤسسة "أوتلاير فاند"، إلى تشجيع الابتكار في علوم الحاسوب ودعم الشركات التكنولوجية الناشئة، إلى جانب تعزيز حضور التكنولوجيا المبتكرة بما يعود بالفائدة على المجتمع، وتتيح هذه المسابقة الفرصة للطلبة للمرور بتجربة عملية تعلم كيفية تأسيس شركة تكنولوجية إلى جانب فريق متكامل ومحترف، من مرحلة ابتكار الأفكار واستعراضها، إلى تعلم لغات برمجة جديدة، وتصميم وتطوير تطبيقات الهاتف المحمول والويب.

واستقطبت مسابقة الهاكاثون الدولية في نسختها التاسعة طلاباً من دول الجزائر، والأرجنتين، وكندا، والصين، والمغرب، ولسطن، وهولندا، وتونس، ومصر، وتركيا، والولايات المتحدة الأمريكية، وفرنسا، وغانا، والأردن، ولبنان، إلى جانب دولة الإمارات.

ديستريكت 4.0 مشروع عملاق تطلقه جامعة الإمارات

المشروع يمثل واحداً من أكبر المشاريع التي تطلقها مؤسسة أكاديمية على مستوى المنطقة

•• العين - الفجر

في مجمع مستقبلي قيد الإنشاء تكف جامعة الإمارات على إنشاء مختبرات معاصرة صُممت خصيصاً لتطوير تقنيات فائقة سيكون لها دور في تغيير العالم في القرن الحادي والعشرين.

وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي على أن مشروع ديستريكت 4.0 يمثل جزءاً من استثمار استراتيجي تقوم به جامعة الإمارات بهدف استدامة البنية التحتية للأبحاث العلمية وإدماج الثورة الصناعية الرابعة في المناهج التي يتلقاها طلابها، ومن ثم في حياة جميع الأفراد الذين يقطنون في دولة الإمارات العربية المتحدة حيث يتجاوز هذا المشروع في أهميته أهداف الجامعة في صيغتها المحلية على اعتباره يستلهم صورة مصغرة من طموحات الدولة ورؤيتها الاستراتيجية في تعزيز البحث العلمي النوعي وتوظيفه في خدمة المجتمعات ويهدف خلق مجتمع المعرفة واقتصاد الوفرة الذي تسعى إليه دولة الإمارات سعياً حثيثاً وأضاف "مراد" بأن جامعة الإمارات تقدم لطلابها تعليماً عالمياً نوعياً لزيادة فرص الوظائف المتاحة لأفراد المجتمع المحلي كما أنها تعمل في ذات الوقت على زيادة الجديد من النشاطات المنتجة التي يجرها الابتكار والمهنية والقيم الإنسانية بشكل أساسي.

وأشار الدكتور فايد النجار -أستاذ مشارك بكلية تقنية المعلومات بجامعة الإمارات إلى أن مركز "ديستريكت 4.0" قد يمثل واحداً من أكبر المشاريع التي تطلقها مؤسسة أكاديمية في الخليج العربي على الإطلاق، وهو بلا شك مشروع جاء في أوج أوائه ويتجاوز الحدود الأكاديمية التقليدية.

وذكر النجار: "في البدء، سيضم مشروع ديستريكت 4.0 مختبراً للإساليات (Robotics) والذكاء الاصطناعي، وآخر للتكريب والتصنيع، ومعملاً



ومن جهته ذكر الدكتور حمد عبدالله الجسمي مدير مركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور بالجامعة بأن مشروع ديستريكت 4.0 سيرفد سوق العمل بالكوادر الوطنية القادرة على تلبية طموحات الدولة في التوسع في مجالات التصنيع والذكاء الاصطناعي إذ أنه سيمكن طلاب كليات الهندسة وتقنية المعلومات تحديداً من ربط جسور المعارف بين التخصصات المختلفة ببيئة تعليمية تحاكي طبيعة عمل القطاعات الصناعية في عصر الثورة الصناعية الرابعة.

وأشار الجسمي إلى أن مصنع التطبيقات الذكية (App Factory) يعتبر جزءاً من مشروع ديستريكت 4.0، مختبراً مبتكراً وإبداعياً لإنتاج وتطوير تطبيقات عملية وبرمجيات ذكية تقدم حلولاً متقدمة وسريعة لمجتمع الجامعة والإمارات، كذلك يهدف مصنع التطبيقات إلى تدريب الطلبة وأفراد المجتمع على حرفة التصميم لنماذج أولية لتطوير تطبيقات ذكية وكذلك العمل على مشاريع حية في بيئة "شركة ناشئة" وبالتالي يكتب الطلاب خبرة في العالم الحقيقي والعمل. وبذلك تحصل بعض الأفكار على شرارتها الأولى من خلال التركيز على الابتكار كحجر أساسي وعنصر تحويل لأي نوع من أنشطة الأعمال.

ومن جهتها ذكرت الدكتورة مريم للتطبيقات البرمجية، ومصنعاً رقمياً، ومكتبة مواد. وسوف تحل هذه المرافق ما وصلت إليه التكنولوجيا وتوتو وإدارتها فرقا بحثية من الباحثين بالجامعة لتقديم الدعم للمسابقات التي يدرسها طلبة جامعة الإمارات والمشاريع العملية التابعة لها، ولبرامج التدريب المهني، ولخدمة مسارات البحث والتطوير التي يجريها الأساتذة في الكليات المختلفة، وصولاً إلى التطبيقات التجارية التي سيتم استحداثها بالتعاون مع كبار شركاء الجامعة في القطاع الصناعي. إذ سيكون "معامل التعلم" هذا مفتوحاً ومتاحاً أمام الطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية والموظفين وحتى الشركات لتقوم باكتشاف أفكارها الوليدة وتصنيع نماذج لها واختبار جدواها في حقول تتميز بدرجة عالية من الابتكار.

وقدم الدكتور فايد إلى أن ديستريكت 4.0 سيعمل على تجاوز الحدود الأكاديمية التقليدية عبر إتاحة الاستفادة من المقاربات المنهجية الرائدة والتعلم مباشرة من خبراء جامعة الإمارات الذين سيتولون مهمة الإشراف العلمي وتقديم ما يحتاج إليه المشاركون من الاستشارات المهنية، بأسلوب يجعل التوجيه شاملاً لجميع مراحل العملية الإبداعية، بدءاً من التصميم المبدئي إلى مرحلة التسويق وأخرى للتكريب والتصنيع، ومعملاً

استعرض معهم أداء أبنائهم خلال منصة الدراسة الذكية

مدير عام أبو ظبي التقني يلتقي 170 من أولياء أمور طلبة التكنولوجيا التطبيقية عن بعد لأول مرة

خطة التعلم عن بعد في الثانويات التطبيقية تسير وفق خطة أبو ظبي التقني بنسبة 100%

في كافة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالدولة، من خلال الدراسة بلا كتب ورقية، وبالاعتماد الكامل على الكتب التكنولوجية لكافة المواد التي صُممت بطرق مختلفة وباستخدام تطبيقات تفاعلية بين الطالب والكتاب تطبيق Books، كما دُعِمَت منظومة المناهج التكنولوجية لثانويات التكنولوجيا التطبيقية على مدار السنوات السابقة بأنظمة إلكترونية لإدارة التعلم عن بعد، وهو الأمر الذي أدى لنجاح تجربة "الدراسة الذكية" للطلبة من منازلهم في الوقت الراهن دون أدنى مشكلة.

وقال عبيد راشد المصوري "من خلال متابعتي لأداء ابني خلال المنصة الذكية أرجو التأكيد على المعلمين لتوسيع مشاركة مزيد من الطلبة في الحصص الإلكترونية دون التركيز على عدد محدود منهم لتعم الفائدة".

كما أوضح عدد من أولياء الأمور منهم سالم سيف المحبري أن من العوامل الرئيسية كذلك لنجاح منظومة "أبو ظبي التقني" للتعلم عن بعد، إعداد وتدريب أبنائهم الطلبة والمعلمين على استخدام أحدث التقنيات بما وفر كافة عوامل نجاح أداء العملية التعليمية بشكل متكامل في بيئة افتراضية تحاكي الواقع تماماً، وبما يضمن تمام الأداء في كافة المواد، مؤكداً فقتهم التامة في "أبو ظبي التقني"، وحرصهم التام على التعاون مع كافة الجهات المعنية لضمان الصحة والتفوق لكافة أبناء الدولة وتحقيق الصلحة العليا للوطن والمواطن.



•• أبو ظبي - الفجر

تحت شعار "الشراكة المجتمعية ضرورة تعليمية" نظم مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، ملتقى "مدير عام أبو ظبي التقني مع أولياء أمور طلبة التكنولوجيا التطبيقية" عن بعد لأول مرة، حيث استعرض سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، طبع الفعلة الأولى من أولياء الأمور "أكثر من 170" رؤيتهم وكافة جوانب أداء أبنائهم خلال "منصة الدراسة الذكية"، وأطمأن على سلامة وسلاسة سير العملية التعليمية عن بعد في ثانويات التكنولوجيا التطبيقية التابعة لمركز أبو ظبي التقني، وذلك بحضور الدكتور أحمد عبد المان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية، والدكتور عبدالرحمن جاسم الحمادي مدير عام معهد أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، وأبو ظبي التقني، وعلى محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في المركز، وعيسى عبد الله المرزوقي مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني: "أن أولياء الأمور هم العين الواعية التي تتطلع إليها القيادة الرشيدة والحكومة ليعمل الجميع معاً بما يحقق شعار هذا الملتقى "الشراكة المجتمعية ضرورة تعليمية" وصولاً إلى الهدف الأكبر وهو صناعة الكفاءات الوطنية

القادرة على تلبية متطلبات سوق العمل ورؤية أبو ظبي 2030. وأوضح سعادة مبارك سعيد الشامسي أن رؤية أولياء الأمور تمثل مطلب وضرورة لتطوير استراتيجيات التعليم بشكل عام، والتعلم عن بعد خاصة في ظل هذه المرحلة التي تتطلب مزيداً من الجهود والعمل الخلاق لضمان استمرار العملية التعليمية بشكل متكامل طوال الوقت وفي كافة الأحوال المناخية والصحية، حيث تؤكد القيادة الرشيدة دائماً على مبدأ رئيسي وهو أن التعليم أولوية كبرى في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأختتم مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، حديثه معرباً عن تقديره لرؤية أولياء الأمور بكافة جوانبها ووجهات نظرهم تجاه دراسة أبنائهم عن بعد، مؤكداً حرص "أبو ظبي

التي" على الاستماع إليهم ودراسة كافة الآراء ووجهات النظر وصولاً إلى التطوير الدائم في منظومة أبو ظبي التقني واستراتيجيته. وبدوره قال الدكتور أحمد عبد المان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية أن خطة التعلم عن بعد في الثانويات التطبيقية تسير وفق الخطة الموسومة بنسبة 100% حيث يضع "أبو ظبي التقني" كافة الإمكانيات لإنجاحها، مشيراً إلى أن هذا الملتقى الموسع الأول من أولياء الأمور لطلبة الصفوف السادس والسابع والثامن في ثلاث مجتمعات لثانويات التكنولوجيا التطبيقية فقط وهي مجمع طنون بن محمد، ومجمع العقابية في العين، ومجمع بيوتنة التعليمي بمطلة الظفرة. وأوضح الدكتور عبد الرحمن جاسم الحمادي مدير عام معهد أبو

برعاية محمد بن حم

فريق عونك يا وطن التطوعي يبدشن حملة توزيع السلال الرمضانية



•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري دشّن فريق عونك يا وطن التطوعي الحملة الرمضانية السنوية لتوزيع السلال الغذائية على العائلات والأفراد الأكثر تضرراً جراء جائحة كورونا

وأكد الشيخ محمد على أهمية المساهمة في دعم الجهود الوطنية الرامية إلى الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع والوقوف صفاً واحداً للخروج من هذه المرحلة التي نمر بها.

وتابع بن حم: إن هذه الظروف التي نعيشها أظهرت المحدث الحقيقي للمجتمع الإماراتي مواطنين ومقيميين حيث تكاتف الجميع مع الدولة بمؤسساتها وهيئاتها كافة بيدا بيد، متمسكين بأرقى ممارسات المواطنة الصالحة وحريصين على المساهمة بأدوار مختلفة تصب نحو هدف واحد وهو دعم جهود تجاوز تداعيات أزمة فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19".

وقال رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي: إننا نعيش في كنف قيادة رشيدة تضخ كل جهودها في خدمة الوطن والمواطن وتسخر جميع إمكانياتها للحفاظ

على الصحة والسلامة العامة وانطلاقاً من مقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، "حفظه الله" "الدواء والغذاء خط أحمر ولا تشيلون هم أبداً"، فإنه كقائد فذ يعني ما يقول، وهذا ليس غريباً على الشيخ محمد بن زايد الذي تربى وترعرع في مدرسة الحكمة والقيادة، في مدرسة زايد المؤسس، زايد الذي علمنا أن الإنسان هو أغلى ثروات هذا الكوكب، زايد الذي جعل من الإنسان محوراً للنهضة الحضارية التي يشهدها الوطن في جميع الميادين، وعلى هذا النهج تواصل قيادتنا الرشيدة السير، ونحن نسعى من خلال هذه المساهمة إلى ترسيخ قيم التكافل الاجتماعي ودعم الجهود الجبارة التي تقوم بها الحكومة. وشهد بن حم على أهمية العمل التطوعي الذي يعد في هذه الظروف استثنائية واجباً وطنياً، لا بد أن تؤدبه في إطار المسؤولية الشخصية والوطنية والأخلاقية، وفي سياق رد جميل للوطن، مشيراً إلى أن الأزمات تتلاشى والتحديات تزول، ويبقى الإخلاص عالقاً في ذاكرة الولفاء للوطن والانتماء للإنسانية، وهو ما يدونه العمل التطوعي لأصحابه في سجلات يحفظها التاريخ لهم وللأجيال من بعدهم

منوعات الفكر

23

لا حاجة لذكر فائدة التمارين الرياضية لصحة البدن، لكن هل تؤثر الرياضة على المخ؟! في دراسة جديدة نُشرت في مجلة علم الأعصاب؛ شرع الباحثون بقيادة جويس جوميس- أستاذ مساعد في العلاج الطبيعي والأعصاب في كلية الطب بجامعة ميامي ميلر- بمسح حوالي 100 دراسة تضمنت شرح العلاقة بين ممارسة التمارين الرياضية ووظائف الدماغ.



التمارين الرياضية . فوائد لها للدماغ والصحة العقلية!



مايك أنجلو ، لكن يمكن أن يساعدك في المراحل الأولى للإبداع. فقط تحرك! أظهرت دراسة أخرى أن تمرين واحد فقط في الأسبوع يمكن أن يساعد في الوقاية من الاكتئاب. قام بحث عام 2017 الذي نشر في المجلة الأمريكية للطب النفسي بمراقبة 33,908 بالغاً نرويجياً لمدة 11 عاماً ووجدوا معدلات منخفضة للاكتئاب بين أولئك الذين قضوا ساعة في الأسبوع في ممارسة تمارين رياضية (منخفضة المستوى).

إذا ما هو التمرين الأفضل؟ التنس، واليوغا، والرقص، كرة القدم، التزلج على الجليد، وحتى المشي. ويشكل عام "كلما كانت الحركات أكثر تعقيداً، زادت تعقيد الاتصالات المشابهة المتكونة بالمخ". لذا، نعم لديك القدرة على تغيير دماغك، كل ما عليك فعله هو أن تربط هذا كل وتبدأ بالركض!

تعزيز إفراز الناقل العصبي المرتبطة بالراحة الجسدية والنفسية معاً؛ لذلك ينصح الأطباء بممارسة التمارين الرياضية في علاج بعض حالات الاكتئاب.

6. تزيد من مستوى التقدير الذاتي لدى الفرد؛ فتحفز منطقة المخ المعروفة باسم (الدائرة العصبية المخططة الأمامية) والتي تساهم في زيادة الشعور بالتقدير الذاتي لدى الفرد.

7. تحسين الذاكرة؛ باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي اكتشف باحثون بجامعة كولومبيا أن الرياضة تساعد الدماغ على خلق خلايا عصبية جديدة في منطقتين فقط: الحصين -وهو مكان له دور حاسم للذاكرة طويلة المدى-، والمنطقة المسؤولة عن الراحة والدوق.

الأبحاث الحديثة من جامعة كاليفورنيا أن التمارين الرياضية تساعد على نمو الروابط العصبية في الدماغ.

فوائد الرياضة للمخ

1. بشكل عام ، أي شيء جيد لقلبك فهو عظيم بالنسبة لدماغك؛ والتمارين الهوائية بشكل خاص جيدة للجسم والدماغ؛ فهي لا تحسن وظيفة الدماغ فحسب ، بل تعمل أيضاً كـ "طقم إسعافات أولية" على خلايا الدماغ الثالثة.

2. ممارسة الرياضة في الصباح قبل الذهاب إلى العمل لا تؤدي فقط إلى زيادة نشاط الدماغ بل تؤدي أيضاً إلى زيادة الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة، وتحسين الاستجابة للحالات المعقدة.

3. تحمي المخ من الإصابة بالأمراض العصبية مثل الزهايمر والشلل الرعاش، وتساهم في منع الإصابة بالسكتات الدماغية.

4. الحد من خطر الإصابة باضطرابات القلق؛ لأنها تحفز من إفراز هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين ذات الخصائص المهدئة.

5. تساعد على الوقاية من الاكتئاب؛ حيث

استندت الدراسات إلى بيانات أكثر من 11000 فرداً من كبار السن، ووجد أن الأشخاص المنضبطين في ممارسة الرياضة أظهروا نتائج أفضل في اختبارات وظائف الدماغ (كالتفكير والسرعة)!

دماغك لا يختلف عن باقي عضلات جسمك، فإما أن تستخدمه أو تخسره.

فالتمارين الرياضية لها آثار إيجابية على وظيفة الدماغ بأشكال متعددة، تتراوح من المستوى الجزيئي إلى السلوكي. وفقاً لدراسة أجراها قسم العلوم الترميزية في جامعة جورجيا، فإن التدريب لفترات قصيرة لمدة 20 دقيقة يسهل معالجة المعلومات ووظائف الذاكرة.

عندما تمارس الرياضة فأنت تزيد من معدل ضربات القلب، الذي يضيخ المزيد من الأكسجين إلى الدماغ. وتعزيز إفراز مجموعة كبيرة من الهرمونات، والتي تشارك جميعها في المساعدة على توفير بيئة مغذية لنمو خلايا المخ.

تحفز التمارين نمو الروابط الجديدة بين الخلايا في مجموعة واسعة من المناطق القشرية الهامة في الدماغ. وأثبتت

عندما تمارس الرياضة فأنت تزيد من معدل ضربات القلب، الذي يضيخ المزيد من الأكسجين إلى الدماغ. وتعزيز إفراز مجموعة كبيرة من الهرمونات، والتي تشارك جميعها في المساعدة على توفير بيئة مغذية لنمو خلايا المخ.

تحفز التمارين نمو الروابط الجديدة بين الخلايا في مجموعة واسعة من المناطق القشرية الهامة في الدماغ. وأثبتت



فوائد وأضرار تناول الأطعمة نفسها كل يوم على خسارة الوزن

كما هو معروف ترتبط عملية فقدان الوزن باتباع نظام غذائي معين لفترات طويلة يتضمن اكلات دايت مثل السلطات قليلة السعرات ومشروبات الديتوكس وغيرها. لكن ماذا لو أكد لك خبراء التغذية ان تناولك لنفس الأطعمة كل يوم يمكن ان تساعدك أيضاً في التخسيس والتخلص من الوزن الزائد؟ تابعي القراءة ادناه لمعرفة التفاصيل.

تقع في يدك، مما يؤدي بعد ذلك إلى فقدان القدرة في السيطرة على شهيتك المفتوحة. بناءً عليه، حسم الخبراء الأمر بأن هذا النظام الروتيني لايد من اتباعه لفترة قصيرة فقط. أما إذا كنت ترغبين في اتباع نظام غذائي على المدى الطويل، فمن الأفضل لك استشارة خبير تغذية ليرشدك على نظام دايت مناسب لك.

من أن تناول اكلات نفسها كل يوم يساعدك في خسارة الوزن لكن قد يتسبب هذا الروتين الغذائي في بطيء عملية الأيض وهو أمر غير جيد، وقد يتسبب في تراكم الدهون واكساب وزن زائد على المدى الطويل. إضافة إلى ذلك، في اللحظة التي تتوقفين فيها عن تناول نفس الاطعمة، سترغبين بتناول كل ما لذ وطاب من اكلات

فوائد تناول اطعمة نفسها كل يوم لخسارة الوزن وفقاً للخبراء، قد تشعرين بالملل من اتباع نظام غذائي يشتمل على تناول نفس الاكل كل يوم في الوجبات الرئيسية: الإفطار، الغداء والعشاء لكن ما لا تعرفينه أنه اصبح اليوم اتجاهًا فعالاً في خسارة الوزن. يشير الخبراء إلى أنه عندما تأكلين اطعمة مكررة يومياً، يؤدي ذلك إلى انخفاض استجابة الجسم للمنبهات والتي يمكن أن تكون وسيلة فعالة لعلاج السمنة.

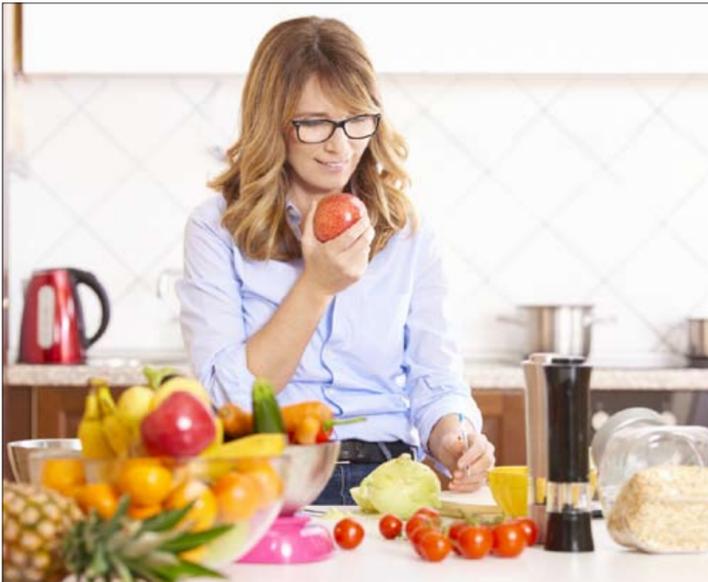
في هذا السياق، أظهرت أيضاً الأبحاث انه عند تناول اكلات متنوعة بشكل مستمر تنكس الدهون وقد يزيد الوزن.

إذا ثبتت الدراسات ان الاذواق والاشكال المختلفة للوجبات الخفيفة تجعلك تميلين لتجربتها جميعاً وبالتالي تشجعك على الإفراط في تناول الاكل. عادةً عندما يعطي الناس خيارات محدودة لتناول اطعمة، فإنهم يميلون إلى تناول كميات أقل.

بالإضافة إلى ذلك، يؤكد خبراء التغذية على انه إذا كنت تأكلين نفس الوجبات كل يوم، فأنت في الواقع لا تحتاجين إلى بذل مجهود في البحث عن انواع اطعمة مبتكرة، خاصة بالريجيم من خلال برامج او كتب غذائية.

كل هذا يوفر لك الوقت والجهد ويرجع السبب إلى أنه يصبح من السهل عليك الانتباه إلى اشارات جسمك. ومعرفة متى تشعرين بالشبع أمام تناول اكلات محدودة. هذا هو سر تناول الطعام نفسه كل يوم في منعك من تناول اكلات إضافية والتي تعد احد اسباب زيادة الوزن.

أضرار تناول الأطعمة نفسها كل يوم في الحفاظ على الوزن وفقاً لخبراء التغذية على مستوى العالم، فإنه بالرغم



في أولى الجلسات الحوارية الافتراضية المباشرة مع الفائزين جائزة الشيخ زايد للكتاب وصالون الملتقى الأدبي يستضيفان الشاعر التونسي د. منصف الوهايي الفائز بفرع الآداب

.. أبو ظبي - الفجر:

بالتعاون ما بين "جائزة الشيخ زايد للكتاب" وصالون الملتقى الأدبي، أقيمت أمس أولى الجلسات الحوارية الافتراضية المباشرة مع الفائزين بجائزة الشيخ زايد للكتاب لعام ٢٠٢٠ على منصة ويبكس، مع الفائز بفرع الآداب الشاعر الدكتور منصف الوهايي، أستاذ الآداب والعلوم الإنسانية في تونس والمحاضر في الأدب العربي القديم والحديث.

من ثقافات العالم. الوهايي يمزج في قصائده بين اللغة القديمة المحملة بالتراث ويأخذها منظورات حديثة ويمزج بين هاتين اللغتين ببراعة وبسلاسة. فهنا للوهايي تنويعه بهذا الفوز عن فرع الآداب - الشعر، وتستمر الجلسات الحوارية على مدار الأسابيع القادمة لتتضمن جلسات حوارية مع كل من الكتابة والفن التشكيلية الفلسطينية باسم بركات الفائز بفرع أدب الطفل والنشأة، والكاتب والباحث العراقي حيدر قاسم الفائز بفرع المؤلف الشاب والكاتب د. محمد ميهوب من تونس الفائز بفرع الترجمة، والشاعرة والباحثة والمرجمة والأكاديمية الفلسطينية البارزة الدكتورة سلمى الخضراء الجيوسي الفائزة بشخصية العام الثقافية. تسعى جائزة الشيخ زايد للكتاب إلى إتاحة الفرصة للمبدعين والفائزين بجوائزها مناقشة مؤلفاتهم، وأفكارهم ومضمون الرسائل الإنسانية التي تضمنتها أعمالهم الفائزة مع الجمهور من خلال منصة ثقافية رقمية للمساهمة في تعزيز جهود استدامة الأنشطة الثقافية والتفاعل الإيجابي مع المجتمع في ظل إجراءات التباعد الاجتماعي.

وقالت أسماء صديق المطوع: "نحرص في صالون الملتقى كل عام أن نتلقى بالفائزين بهذه الجائزة المرموقة التي كتسب قيمتها من الأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله فراده - الذي كان يحثي بالآداب، ويكتب الشعر، ويشجع الشعراء والمبدعين ويديم الثقافة. ويسعدنا أن نعقد جلستنا الأولى بالتعاون مع جائزة الشيخ زايد للكتاب التي اكتسبت بمرور الوقت أهمية كبيرة حتى وصفت بأنها نوبل العرب. يعتبر هذا التعاون تقدير من الفائزين على الجائزة للذات الأدبية لرواد وأصدقاء صالون الملتقى وجميع المهتمين بالآداب، وعلى الرغم أننا نجري هذه الجلسة عن بعد بسبب الظروف العالمي الراهن، إلا أننا سعداء بالبقاء على تواصل من خلال التقنيات التكنولوجية والاجتماع مع الأصدقاء من حول العالم المشاركين معنا في هذا الحوار الشيق".

وقدمت الجلسة أسماء صديق المطوع، مؤسسة ورئيسة صالون الملتقى الأدبي، وأدارتها الإعلامية والشاعرة البحرينية د. بروين حبيب. وخلال الجلسة التي حضرها كل من سعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام جائزة الشيخ زايد للكتاب ورئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وسعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.

في بداية حديثه، توجه د. منصف الوهايي بالشكر لجائزة الشيخ زايد للكتاب، مشيداً بجهود دولة الإمارات التي وصفها بأنها تجسد الإرادة الخيرة والثيرة في رعاية العلوم والآداب والفنون والثقافة. وحول عمله الفائز بالجائزة، ديوان "بالكأس ما قبل الأخيرة"، قال الوهايي: "هو نص شعري منغمس في بيئته المغاربية، فقد حاولت أن أطعم اللغة العربية الجميلة بمفردات العيش اليومي والبعيد التاريخي للثقافة المغاربية والإفريقية إجمالاً وأيضاً ثقافة المتوسط، فالمغرب العربي عموماً مشرع على فضاء البحر المتوسط وكان له فيها شأن، خاصة مع الفتوحات الإسلامية".



احتفاء بيوم الأرض

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يعيد بث المسرحية الغنائية «أوكافيا إي بتلر»

أبوظبي: "لا يمكنني التفكير في تجربة أكثر قوة وترابطاً لتقديمها إلى جمهورنا في يوم الأرض، فهذا السرد العميق هو قصة مبررة تحذرنا حول البيئة، والتعامل مع المجتمعات التي ولدت من الشدائد، والدور المركزي للتعاطف في العلاقات الإنسانية، وبناء مجتمعات جديدة - بذور الأرض - في وقت نشهد خلاله الكثير من التغيرات، هذه النسخة الموسيقية من العمل الجاري، التي قام مركز الفنون في وقت سابق بتكليفها وعرضها لأول مرة، كانت أساسية لولادتنا الفنية الخاصة وإلهاماً لمجتمع جامعة نيويورك أبوظبي في عام 2015، وأضاف براغين: "نشرف ببث هذه التجربة في الوقت الصحيح الذي يصادف يوم الأرض، من خلال شركائنا العالمية مع مؤسسات فنية أخرى لعبت أدواراً مهمة في حياة الرواية، حيث يمثل مركز كارولينا للفنون الأديان موطن العرض الأول للمسرحية في الولايات المتحدة عام 2017 مباشرة بعد العرض العالمي الأول، وبعد حضور مدير مهرجان سنغافورة الدولي للفنون عرضنا الأول، قرر استقطاب المسرحية إلى مهرجانهم عام 2018، وقام مركز (UCLA) للفنون الأديان بالث في مارس من العام الجاري، ليكون آخر أداء على خشبة المسرح قبل إيقافه مباشرة بسبب الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، وتعتبر توشي ريجون مغنية وملحنة وموسيقية ومنسقة موهوبة ومتعددة المواهب ولها أدن عميقة للموسيقى الأمريكية، والنمط الشعبي، والهولوز وموسيقى الروك، وتعاونت ريجون مع العديد من الفنانين من بينهم ليز رايت، وليني كرافيتز، والفيث كاستيلو، وجيسون مارون، وكلاينج بيتري، ونونا هيندريكس، وعمل مع مراكز أديان فنية مثل "ميشيل دورانس كاتوري هول" و"أوربان براش وومان"، و"ذا جان كومفورت دانس". ويعتبر مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي مركزاً للفنون المسرحية ويقدم فنانين متميزين من جميع أنحاء العالم إلى جانب عرض ابداعات الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والمجتمع المحلي.



ويتجسد عمل ريجون التي أقمته بالتعاون مع والدتها جونسون ريجون المؤسسة للمجموعة الصوتية "سويت هوني إن ذا روك"، معاني القوة والجمال ويمزج بين الفلسفة العميقة مع الترفيه البصري.

وقال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك

رواية "مثل الزارع" انعكاساً ساعراً لمستقبل الحضارة الإنسانية، حيث تدور أحداث الرواية الأصلية، التي كتبت في عام 1993، في العصر الحديث وتجبر في تفاصيل الحياة التي تميز مجتمعاتنا نتيجة جشع الشركات والتغير المناخي.

.. أبو ظبي - الفجر:

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، عن مشاركته في احتفالات يوم الأرض، من خلال بث رقمي للعمل الفني المسرحي الغنائي "أوكافيا إي بتلر" التي تقدمها الفنانة الأمريكية وكاتبة الأغاني وعازفة الجيتار والملحنة والمغنية توشي ريجون، إلى جانب والدتها الدكتورة برينيس جونسون ريجون المغنية والملحنة والرائدة في مجال حقوق الإنسان.

وكانت انطلاقاً من هذا العمل المسرحي الرائد - قيد التطوير - والمقتبس عن رواية "مثل الزارع" في عام 2015، والذي عُرض في وقت لاحق في مركز الفنون لأول مرة عالمياً، وتلاه العرض الأمريكي الأول في مركز كارولينا للفنون المسرحية في نوفمبر عام 2017، حيث سيجري بث المسرحية اليوم الأربعاء 22 أبريل في تمام الساعة 8 مساءً بتوقيت الإمارات، عبر "صفحة مركز الفنون على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك".

وسينضم بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، إلى الفنانة توشي ريجون عبر الإنترنت في جلسة خاصة تطرح الأسئلة والإجابة عليها مباشرة، تديرها ديبيورا إل وليامز البروفيسور المساعد لبرنامج الدراسات الليبرالية في جامعة نيويورك أبوظبي، بعد انتهاء العرض، ويعتبر هذا العمل، أول عرض يقدمه مركز الفنون في 2 سبتمبر 2015، وهو جزء من سلسلة (لتعيد تواصلنا) التي تقدم مجموعة عروض متميزة من أزييف مركز الفنون، عبر بثها للجمهور في جميع أنحاء العالم، وجرى إطلاق السلسلة بعد بدء الإجراءات والتدابير للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد، بهدف تعزيز ثقافة التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل. ومن خلال المزج بين الخيال العلمي مع الروحانية الأمريكية الأفريقية، يكشف الأداء عن رؤى عميقة حول الجنس والعرق، حيث تعتبر مسرحية "أوكافيا إي بتلر" المقتبسة عن

تتيح الوصول لـ 2500 عنوان عربي ومترجم لمدة 3 شهور الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019 توزع 5 آلاف رمز للاشتراك مجاناً في تطبيق «كتاب صوتي»

الاستثنائي الذي يمر به العالم جراء انتشار فايروس كورونا المستجد فرض علينا تقديم حلول جديدة ومبتكرة لاستمرار الفعل الثقافي ودعم قطاع النشر وصناعة المعرفة من شركات رائدة، وناسرين، وكتاب، وقراء، لهذا جاء التوجه نحو الاستثمار في الخيارات التي تقدمها الكتب الصوتية، التي تشكل فرصة واسعة لاستهداف أكبر شريحة من القراء وتدعمهم للاستغلال الأمثل لأوقاتهم في مختلف الظروف، إلى جانب أنها تنسجم مع المحاور الرئيسية التي تنطلق منها فعاليات الشارقة العاصمة العالمية للكتاب والتي يتجسد أبرزها في الوصول إلى مختلف فئات المجتمع.



.. الشارقة-الفجر:

في إطار جهوده لدعم صناعة المعرفة وتوفيرها لختلف فئات المجتمع، وفي ظل الظروف الراهنة التي فرضها فيروس كوفيد - 19 حول العالم، أعلن مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019، عن تعاونه مع تطبيق "كتاب صوتي"، أحد أكبر المنصات الإلكترونية للكتب الصوتية العربية والمترجمة في العالم، لتوزيع 5 آلاف رمز اشتراك في التطبيق تتيح للأفراد الوصول إلى محتويات المنصة والاستماع بالكتب بشكل مجاني لمدة 3 أشهر، وذلك من خلال استخدام الرمز الترويجي Sharjahwbc.

ويعكس التعاون حرص المكتب على دعم القراء والمثقفين وإتاحة الفرصة لهم بشكل أكبر للوصول لمصادر المعرفة، إذ يسهم توفير محتويات المنصة الصوتية "كتاب صوتي"، التي تضم نحو مليون مشترك من 90 دولة عالمية، في الاستفادة من أوقات البقاء في المنازل، وتطوير المهارات وتعزيز المخزون المعرفي والثقافي.

وتتضمن منصة "كتاب صوتي" أكثر من 2500 كتاب منشور، وتمتلك حقوق نشر حصرياً لـ 5 آلاف إصدار عربي ومترجم من الأعمال المدرجة ضمن قوائم أكثر الكتب مبيعاً حول العالم، وتتنوع موضوعاتها في حقول الأدب، والتاريخ، والسياسة، والاقتصاد، والتكنولوجيا وغيرها من أصناف العلوم والآداب.

وحول هذا التعاون، قالت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس اللجنة الاستشارية للشارقة العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019: "إن الظرف

العويس تنظم حلقة نقاشية افتراضية عن الشاعر «سعيد بن عتيق الهاملي» اليوم

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية اليوم الأربعاء المقبل 22 أبريل الجاري الساعة السابعة مساءً بتوقيت الإمارات، حلقة نقاشية افتراضية عن إصدارها الجديد "سعيد بن عتيق الهاملي". فروسية الشعر والحب" للشاعر والباحث مؤيد الشيباني، والذي يأتي ضمن سلسلة أعلام من الإمارات التي أطلقتها مؤسسة العويس الثقافية عام 2012 ضمن مشروعها الهادف إلى توثيق سيرة شخصيات محلية تركت بصمتها على المشهد الثقافي الإماراتي، وعبر منصة زووم يلقي المؤلف الضوء على حياة وشعر الهاملي وأهمية البحث القرآني في متابعة الصورة الشعرية المكانية في قصائده، ويمكن للجمهور متابعة الندوة عبر صفحة مؤسسة العويس الثقافية على الفيسبوك.

ولد الشاعر الهاملي سنة 1875 في محضر حوايا، من محاضر لبوا بالمنطقة الغربية من إمارة أبوظبي، وتوفي سنة 1919. وقد عرف بقوة شعره وصوره المكانية التي تنتمي لثنائية الصحراء والبحر، كما عرف بفروسيته التي أسهمت بشهرته عبر الأجيال، حفظ الناس شعره وتناقلوه حتى وصل بعضه إلى حناجر المطربين الرواد في الإمارات، ففناه جابر جاسم وعلي بالروعة ومجد حمد ومحمد سهيل وغيرهم. من أبرز قصائده المغناة قصيدة "صاح بزقرق لمنادي" وكذلك قصيدة "أصبحت يا شقرايا" وقصائد أخرى تدل على فروسيته وحياته العاطفية والمهن التي زاولها بين الغوص على اللؤلؤ، والجمالة "أي نقل الناس على الجمال من مكان إلى آخر... كتاب الباحث مؤيد الشيباني يتناول بالتفصيل قصائد الشاعر وصورها التي تروي علاقة الشاعر بالصيف والشتاء وما لهما من تأثير على مزاجه وحياته، وكذلك الحياة العاطفية وقصص العلاقات والأشواق والأسفار والصعوبات المعيشية والمرض وفقدان الأحبة والكثير من الالتقاطات التي تؤكد أن الشاعر لم يكتب إلا ما يعكس همه وتجربته ومعاشيته للصورة الشعرية.

سلسلة أعلام من الإمارات
(27)

سعيد بن عتيق الهاملي
فروسية الحب والشعر

مؤيد الشيباني

منوعات

العقل

27



نجلاء بدر تعذر

حذرت الفنانة المصرية نجلاء بدر، متابعيها عبر صفحتها الشخصية، وذلك بسبب انتشار صفحات كثيرة مزيفة تحمل اسم الفنان المصري ياسر جلال .

نجلاء بدر، قالت في تدوينتها: ردا على الناس اللي بتسألني كثير ياسر جلال ما عندهوش أي أكونت لا فيس بوك، ولا إنستجرام، ولا تيك توك ولا أي أكونت على السوشيال ميديا.

وأضافت: (أرجوكم ادخوا بالكلمة... بناء على طلب صديق العمر الجميل ياسر جلال أنا أحنركم).

يذكر أن نجلاء بدر تشارك في السياق الرمضاني المقبل بمسلسل (البرنس) مع الفنان محمد رمضان، مع النجم محمد رمضان، وأحمد زاهر، ونور اللبنانية، وروجينا، ودنيا عبد العزيز، صفاء الطوخي، إدوارد، محمد علاء، رباب الجمل، محمد حاتم، أحمد داس، سلوى عثمان، المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، من إنتاج شركة (سينرجي)، وتأليف وإخراج محمد سامي.

كما تشارك في مسلسل (الفتوة) بطولة ياسر جلال، ومي عمر، أحمد صلاح حسني، ونجلاء بدر، وعدد كبير من النجوم، وسيناريو وحوار هاني سرحان، وإخراج حسين المنياوي، وإنتاج سينرجي.

وتدور أحداث المسلسل في زمن غير معاصر، حيث تعود الأحداث للوراء 100 عام، ممتدة على الطابع الشعبي ويتم تناوله بشكل اجتماعي لا يخلو من الجانب الرومانسي والأكشن والكوميدي.



دراما اجتماعية تشويقية رومانسية

نسرين أمين: أقدم دورا مختلفا كليا في (لما كنا صغيرين)

تباشر الفنانة نسرين أمين تصوير دورها في مسلسل "لما كنا صغيرين"، الذي من المقرر عرضه خلال شهر رمضان المقبل على الشاشات، ويرصد صراع الخير والشر. في هذا الحوار، نتحدث نسرين عن المسلسل الجديد، وفيلمها "القصر الملعون"، بالإضافة إلى مصير الجزء الثالث من فيلم "ولاد رزق"... فماذا قالت:

فيلم رعب مصري يتم تصويره بتقنية ثلاثية الأبعاد، وهو الشكل الذي نفتقده في السينما المصرية، وهناك ميزانية كبيرة رصدت للعمل حتى يخرج للنور بالطريقة المناسبة والتي لا تقل في جودتها عما يتم إنتاجه في الخارج، وشارك في العمل مع أحمد داود، ودينا الشربيني، وهناك عدد كبير من الفنانين سيكونون ضيوف شرف بالأحداث.

• ما سبب تعطل الفيلم؟

-الفيلم لم يتعطل مطلقاً، فالتصوير استمر نحو 3 أشهر في ديكور "رئيسي"، وانتهينا منه بشكل كامل مؤخراً، وسيكون بدور العرض خلال موسم عيد الأضحى المقبل، بحسب ما عرفت من الشركة المنتجة، حيث تجرى في الفترة الحالية التقنيات الفنية الخاصة بمراحل ما بعد التصوير، وهي مراحل تستغرق بعض الوقت.

• كيف تم ترشيحك للفيلم؟

- من خلال مؤلفه ومخرجه وائل عبدالله، الذي تحدث معي قبل التصوير، وتحمسني للعمل بشدة لفكرته وأحداثه التي تدور حول جريمة قتل غامضة، والأحداث التي تلي هذه الجريمة.

• ما سبب تغيير اسم الفيلم؟

- الأحداث تدور داخل قصر مهجور، لذا تم الاستقرار على اسم القصر المهجور باعتباره الأكثر مناسبة، فالاسم الأول للفيلم كان "13 يوم" وارتبط الاسم الأول بالمدة الزمنية التي تدور فيها الأحداث.

• ما سبب اعتذارك عن فيلم "صاحب المقام"؟

-قرأت أخباراً كثيرة عن ترشيحي واعتذاري ومشاركتي أحياناً، ولا أعرف سر هذا الجدل الكبير حول مشاركتي في عمل لم يرض علي من الأساس.

وهذه الحقيقة قد تكون صادمة لكثيرين، لكنني فوجئت بوجود اسمي في عمل لا أعرف عنه أكثر مما يعرفه أي شخص عادي، فهو فيلم تم تصويره ولم يتحدث معي أحد من صناعه لكي أشارك فيه.

• هل ستشاركين في الجزء الثالث من فيلم "ولاد رزق"؟

-بالتأكيد، فهو من الأعمال المهمة بالنسبة لي سينمائياً، والجزئين الأول والثاني حققا نجاحاً كبيراً مع الجمهور، واستمرا في السينمات فترة طويلة بسبب الإقبال الجماهيري، والجزء الجديد لم يتحدد بعد موعد انطلاق تصويره.

فالسيناريست صلاح الهيجيني لم ينته بعد من كتابة الأحداث والتطورات، التي ستكون مكملة لما حدث في الجزء الثاني، وأتمنى أن يكون الجزء الجديد قريباً جداً.

• ألم تشعري بالضيق من انتقادات وجهت للفيلم؟

-طبيعة الفيلم وقصة الأخوة الأربعة الأشقياء هي التي تفرض الأحداث، والانتقادات للغة المستخدمة في الحوار ببعض المشاهد برأيي أنها في غير محلها.

لأن الألفاظ المستخدمة هي نفسها التي يقولها من في مكانهم بالحقيقة، بل على العكس الواقع دائماً ما يحمل مصطلحات لا يمكن قولها على الشاشة.

• ماذا عن تفاصيل التطورات في شخصية حنان؟

-سيكون هناك متابعة لمسألة خطفها، لكن في النهاية التفاصيل لم تكتمل بعد لأن العمل قيد التحضير وطبيعة أحداثه تجعلني دائماً أفضل أن يشاهد الجمهور ماذا سيحدث.

• حديثنا عن تجربتك الجديدة "لما كنا صغيرين"؟

-هو مسلسل درامي يرصد صراع الخير والشر، وسيعرض خلال شهر رمضان المقبل، وتصل حلقاته إلى 30، أشارك فيه مع مجموعة مميزة من الفنانين في مقدمتهم الكبير محمود حميدة، الذي اعتبره بمنزلة أستاذ ومدرسة فنية متفردة، وكذلك خالد النبوي، وريهام حجاج، والمخرج محمد علي الذي رشحني للمسلسل، وهو أحد المخرجين الذين أثق بهم ويقدراتهم على تقديم تجارب مميزة، ونباشر العمل في الفترة الحالية بشكل مكثف من أجل إنجاز أغلبية المشاهد قبل رمضان، خصوصاً أنه سيبقى لنا أيام نعمل فيها خلال الشهر الكريم.

• هل فريق العمل هو سبب حماسك للتجربة؟

-بالتأكيد هم جزء من حماسي للمشروع، وكذلك السيناريو الذي كتبه السيناريست أيمن سلامة، الذي استطاع أن يجذبني بشدة عند قراءتي للحلقات العشر الأولى، وقرأتها سريعاً.

فالأحداث إيقاعها سريع ومفاجئ، والشخصيات المختلفة وليس شخصيتي فقط تحمل الكثير من المفاجآت في تصرفاتها، وهناك العديد من التفاصيل الموجودة مع كل شخصية وتحولاتها والتصرفات التي لا يمكن توقعها منها.

• هل يعني ذلك أنك تقومين بدور مختلف بشكل كامل؟

-بالفعل أقدم دوراً مختلفاً كلياً عن جميع أدوارى السابقة لكن لا أريد الحديث عنه، يكفي أن أؤكد أن جميع تحركاتي الشخصية لن تكون متوقعة، ولا يمكن تخمين رد الفعل على التصرفات.

• ماذا عن قصة العمل؟

-المسلسل ينتمي إلى نوعية الدراما الاجتماعية التشويقية الرومانسية أيضاً، من خلال الأحداث المختلفة، التي ترصد الاختلافات والتحولات التي وقعت بالمجتمع في السنوات الأخيرة، والصراع بين الخير والشر.

• حديثنا عن فيلمك الجديد "القصر الملعون"؟

-سعيدة بالمشاركة في هذا الفيلم المهم، فهو أول

فيلمك الجديد "القصر الملعون"؟

سعيدة بالمشاركة في هذا الفيلم المهم، فهو أول

فيلمك الجديد "القصر الملعون"؟

سعيدة بالمشاركة في هذا الفيلم المهم، فهو أول

فيلمك الجديد "القصر الملعون"؟

ليلي علوي: هكذا أقضي وابني خالد الوقت في الحجر المنزلي



وقالت الفنانة ليلي علوي انها ملتزمة بأوامر الحجر الصحي. وأضافت: "أفقد تعليمات وزارة الصحة كاملة، وأمكث في المنزل، وهذا الإجراء أصبح إجبارياً على كل مواطن في العالم، سواء كان مشهوراً أو غيره، وأدعو كل الجمهور العربي لتنفيذ التعليمات، حتى نتجو بأمننا، ونستطيع العودة مرة أخرى للحياة بهدوء وبدون أي قلق.

لا أخرج إلا للضرورة القصوى، وأحرص على غسل اليدين والتعقيم بشكل كامل؛ لأننا جميعاً حالياً في سفينة واحدة، الكل يجب أن يحرص على الالتزام بالتعليمات والتعقيم المستمر، وربنا يحمي بلدنا، ويحمي كل الذين يكرسون حياتهم للحفاظ على سلامتنا، وانقاذ حياتنا ولا يخافون في سبيل هذه المهمة، أن يفقدوا أرواحهم، وربنا يرحم كل من رحل عنا، ويشفي كل مريض، ويحمي العالم الإسلامي من هذا الفيروس.

لدي كتب كثيرة وضعتها على مكتبي للبدء بقراءتها، بالإضافة إلى تفاعلي مع ابني خالد؛ من خلال التعاون معه فيما يفعله في مذكرته الحالية، للوقوف على كيفية الذاكرة عبر الإنترنت، كما أن لدينا وقتاً مخصصاً لعب معا عبر الإنترنت يتخطى ساعات طويلة؛ نستمتع فيها معاً، واعتمدت الهاتف بدلاً من الزيارات للأطمئنان على أجباني، والتحدث معهم في كل ما يحلو الحديث فيه."

عن ابنتها خالد قالت: " طبعاً كأى مراهق يحب التحرك كثيراً، والذهاب إلى الأندية للتفاعل مع أصدقائه، لكنني أشغله ببعض الأشياء الإلكترونية التي تمتص طاقته، وتجعله يمكث في البيت دون الخروج أو استضافة أصدقائه؛ لأن الحجر يتطلب الابتعاد عن التزاحم، وهو مدرك خطورة الأمر، مما جعله يستجيب للحجر الصحي طوعاً.

العالم كله يمر بأزمة تتطلب تكاتف الناس جميعاً، وتنفيذ التعليمات الوقائية حيال هذا الفيروس الخطير؛ حتى نخرج من هذه الأزمة بأقل خسائر ممكنة، كما يجب أن نتحلى بالإيمان والدعاء بأن يحفظنا الله من كل شر، وتنفيذ التعليمات الصحية بضرورة بقائنا الوقت في منازلنا، والابتعاد عن الزحام، وارتداء الكمامات والقفازات، واستخدام المطهرات،

غسل اليدين جيداً، وعدم وضعهما على وجوهنا".

ليلي تتقبل العزاء في وفاة زوجها السابق من جهة حرصت الفنانة ليلي علوي، على نعي طليقها رجل الأعمال منصور الجمال، والذي رحل عن عالمنا مؤخراً، بعد تعرضه لأزمة صحية نقل على أثرها لأحد مستشفيات العزل للاشتباه في إصابته بفيروس كورونا. وقالت ليلي، في منشور عبر صفحتها الشخصية بأحد المواقع: "أنا لله وأنا إليه راجعون، أدعو بالرحمة والمغفرة لرجل الأعمال د. منصور الجمال الذي وافته المنية، ربنا ينير قبره ويدخله فسيح جناته... ويمنح أهله وأصدقائه الصبر والسلاوة". وتقبلت ليلي العزاء من عدد كبير من نجوم الفن منهم ليلي كريم وعبير صبري واللبنانية نيكول سابا والفنانة بسمة، وتوقف متابع أمام حذف ليلي لصفة "الزوج السابق" عن الراحل رغم تصريحه قبل وفاته بأنها

كانت أفضل زيجاته، وتلقى لوما من بقية المتابعين الذين طالبوهم باحترام حرمة الموت. يذكر أن رجل الأعمال منصور الجمال أصيب بالتهاب رئوي حاد تسبب في تدمير الرئة بالكامل وتدهور في وظائف الكبد، وظل طوال الأيام الماضية يتنفس بواسطة الأجهزة المساعدة، كما حاول الفريق المعالج وقف التدهور في وظائف الكبد ورفض المقربون منه تأكيد لإصابته بفيروس كورونا.



الغفلة

وجبة الإفطار الكبيرة مفتاح التخلص من السعرات الحرارية

كبيّرة في وجبة الإفطار بدلا من العشاء، قد يمنع السمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم.
ويمكن أن تؤدي كلتا الحالتين إلى مجموعة من الأمراض التي تهدد الحياة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري. وينطلق هضم الطعام من أجل نقل وتخزين المواد الغذائية، من DIT وهو مقياس لمدى نجاح عملية التمثيل الغذائي لدينا. ويمكن أن يختلف تبعاً لوقت تناول الوجبة، وعادة ما يكون أبطأ في المساء والليل، بسبب ساعات الجسم. واستندت النتائج المنشورة في مجلة "علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي"، إلى تجربة مخبرية شملت 16 رجلاً. وفي الدراسة، أدى استهلاك السعرات الحرارية المتطابقة إلى زيادة DIT بمقدار 2.5 في الصباح، مقارنة بالمساء. سواء كانت وجبات عالية أو منخفضة السعرات الحرارية. وتضاءلت الزيادة التي يسببها السكر في الدم وتركيزات الأنسولين، بعد وجبة الإفطار مقارنة بالعشاء.

أفادت دراسة جديدة أن وجبة الإفطار الكبيرة الكاملة يمكن أن تكون مفتاح التخلص من السعرات الحرارية.
وقال العلماء إن أولئك الذين يتناولون وجبة كبيرة عندما يستيقظون، يحرقون سعرات حرارية أكثر بمرتين ونصف المرة، حيث تحفز عملية الأيض عن طريق إطلاق عملية تعرف باسم التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي (DIT)، توليد الحرارة في الجسم.
وقال الدكتور جوليان ريختر: "تظهر نتائج الدراسة أن وجبة الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها، تخلق ضعف التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي. وهذه النتيجة مهمة لجميع الناس، لأنها تؤكد على قيمة الأكل التكاليف في وجبة الإفطار".
وتضيف الدراسة أدلة متزايدة على أن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي تناول أكبر وجبة في الصباح، وأصغر وجبة في المساء.
وأوضح ريختر، أخصائي البيولوجيا العصبية في مركز الدماغ والسلوك والتمثيل الغذائي في جامعة "توبيك" بألمانيا، قائلا: "إن تناول كميات



عليك بأكل 10 جوزات يوميا

توصلت نتائج دراسة طبية حديثة إلى أن الجوز يحارب الكوليسترول الضار، الذي يرفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت الدراسة، التي أجراها علماء التغذية بجامعة ميونخ الألمانية، أنه يمكن خفض الكوليسترول الضار من خلال تناول حفنة من الجوز يوميا تقدر بنحو 45 غراما، ما يعادل ثماني إلى عشر حبات. كما يتميز الجوز بفوائد صحية أخرى، فهو غني بالفيتامينات مثل فيتامين بي وفيتامين إي، كما أنه يزخر بالأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة، التي تعمل على تحسين مرونة الأوعية الدموية.

لخسارة الوزن من دون عودة

أطعمة تخفف من افراز هرمون الجوع

في بعض الاوقات حتى عندما تكون المعدة ممتلئة تستمرين في تناول الطعام. يعود السبب في ذلك الى افراز هرمون الجوع الذي يؤثر بشكل مباشر على الدماغ ويجعلك تعتقدين ان جسمك بحاجة الى الطعام. تعريه معنا على 5 اطعمة تخفف من افراز هرمون الجوع.
يحتوي البيض على نسبة عالية من البروتين وقد اثبتت الدراسات ان تناول نسبة عالية من البروتين على وجبة الفطور تقلل من نسبة استهلاك السعرات الحرارية خلال النهار بشكل كبير. بالتالي يقلل البيض من افراز هرمون الجوع. تعريه على هرمون الجوع وتأثيره على زيادة الوزن.

الخرشوف: من أكثر المأكولات التي تقلل نسبة افراز هرمون الجوع هي تلك التي تحتوي على الالياف المشبعة. يحتوي الخرشوف على اعلى نسبة من الالياف المشبعة لذلك يقلل من افراز هرمون الجوع. تعريه من موقعنا على فوائد الخرشوف.

الشوفان: يحتوي الشوفان على نوع من الالياف غير القابلة للذوبان في الامعاء. وقد اثبتت الدراسات ان هذا النوع من الالياف يقلل من افراز هرمون الجوع. لذا كل ما عليك فعله هو تجميع القليل من حبوب الشوفان وتناولها مع الشوكولاته الداكنة والتوت على وجبة الفطور.

البطاطس المسلوقة: ان تأثير البطاطس المسلوقة على الجسم لا يشبه تأثير البطاطس المقلية. تعمل البطاطس المسلوقة على تغليف المعدة مما يخفف من آلام الجوع بسبب احتوائها على نسبة عالية من النشاء.

خل التفاح: اثبتت الدراسات ان خل التفاح يؤخر بشكل كبير افراغ المعدة ويبطئ اطلاق السكر في الدم. بالإضافة الى ذلك اكدت الدراسة ان اضافة ملعقتين كبيرتين من خل التفاح الى وجبة تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات يقلل 34% من زيادة نسبة السكر في الدم.



إيزابيلا بيتشر وزوجها لوكاس يقومان بنزهة سانية يومية حول قريتهم مرتديان الزي التاريخي، مع استمرار انتشار فيروس كورونا في باكنغهامشير، بريطانيا. (رويترز)

قرأت لك

البطاطا الحلوة



العديد من الأمراض الخطرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي: احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من الثوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من الثوبات القلبية. تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

• ما هو اكبر حيوان في العالم ؟

اكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

• ما هو أطول حيوان في العالم ؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدما أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

• ما هو اكبر بلد في العالم ؟

اكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلا مربعا أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية تقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المئات هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة الفتى المحلل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنة عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟
فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام بطبيتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالبطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لابيك فقال اقسّم فقالت الام ان ابك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل وليست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعتب به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.
حزن صالح بسبب ما اصاب والده أيضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليلته قلنا وفي الصباح كان قد علم على امرا ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واهمه .. وبالتفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبلة بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهبا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ملاذا.. انا تعبت في هذا المال لاني به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتمس الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

مساحة للتلوين

