

منوعات

الفجر

ص 22

جامعة أبوظبي تدشن مختبراً
بحثياً حديثاً لطبيعة
الجرسانية ثلاثة الأبعاد

ص 27

دراما الحقب الزمنية والعودة
للماضي حاضرة بقوة في
5 أعمال رمضان القبل

هكذا يؤثر الحرمان
من النوم على أسناننا

ص 23

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

نهيده وهي غالٍ.. الفدات
الجوية تدق ناقوس الخطر

تقد نوقيس الخطر عالٍ، مع
تزايد نسب المخاوف من مقاومة
الجراحت والفيروسات للمضادات
الجوية، نتيجة فرط استخدامها
دون ضوابط طبية.
فاستراليا مثلاً معرضة لمخاطر
عالية قد تؤدي بحياة الملايين كل
عام، وفق ما ذكر تقرير جديد
لالأكاديمية الأسترالية للعلوم
والهندسة التكنولوجية.

و مقاومة الجراثيم والفيروسات
للمضادات الجوية، يمكن أن
يقتل أكثر من 10 ملايين كل
عام، مما يكفل الاقتصاد العالمي ما
يقرب من 150 تريليون دولار.

وأدرجت منظمة الصحة العالمية
مقاومة المضادات الجوية
ضمن أكبر 10 تهديدات عالمية
ل الصحة.

وقال براندون مورغان، من
الأكاديمية الأسترالية للعلوم
والهندسة التكنولوجية: هناك
واجب اجتماعي محتم علينا،
يجب اتباع نهج وقائي لمحاربة
هذه المشكلة قبل أن تتجلى في
فشل الملاج التام".

وأضاف: "استراليا لديها القدرة
على أن تكون مساهماً عالياً
قوياً في تطوير تقييمات مكافحة
مقاومة المضادات الجوية و يجب
أن تطمح لأن تكون رائدة على
مستوى العالم في أدارتها".

المغرب يسدل السار على
حالة الطوارئ الصحية

أنهى المغرب عملياً سريان حالة
الطوارئ الصحية التي فرضت في
البلاد منذ ثلاثة أعوام للتصدي
لوباء كوفيد-19، حيث ينتهي
أجل آخر تمدد لها يوم الثلاثاء.

كانت الحكومة المغربية تعدد
نهاية كل شهر منذ مارس
2020، ومددت آخر مرة حتى
نهاية فبراير من دون الإعلان
عن أي تجديد آخر.

وتراجع انتشار الوباء خلال
الأشهر الأخيرة في المغرب حيث
بلغ أعلى مستوى له منذ سبتمبر،
وفق وزارة الصحة المغربية.

في سياق توصل أعلان المكتب
الوطني للمطارات، ليل الاثنين،
إعفاء المسافرين الوافدين
إلى المغرب من إبراز "البطاقة
الصحية" التي تتضمن معلومات
خاصة مرتبطة بالوباء.



فوائد إضافة الحليب للقهوة ..

تنعيم التهاب خلايا المذاعة



توصلت دراسة جديدان إلى أن إضافة القليل من الحليب
إلى قهوة الصباح يمكن أن يعزز خصائص القهوة المضادة
للتاهبات. فقد توصل علماء الأغذية إلى كيفية إسهام
بروتينات الحليب في تعظيم الفوائد الصحية المحتملة لمضادات
الأكسدة في القهوة، بحسب ما نشره موقع New Atlas نقلاً عن

Dairy Chemistry.

ركز الباحثان الجديدان على مجموعة من المركبات العضوية
المعروف باسم البوليفينول. ومن المعروف أنه يوجد في الكثير
من الأطعمة، مادة البوليفينول ذات التأثيرات المضادة للأكسدة،
والتي تقلل من الإجهاد التأكسدي في جسم الإنسان. ولكن لا
يُعرف سوى القليل عن كيفية تفاعل البوليفينول مع الجزيئات
الأخرى الموجودة في الطعام.

على سبيل المثال، إن شرب القهوة مع الكثير من
المكونات الالتهابية التي يتناولها
باتظام".

3. حجم الجسم

تحذر بست أيضًا من أنه إذا كان
الشخص يستمتع بالخروج للحصول
على مشروبات القهوة، فربما تكون
أحجام الأكواب كبيرة بشكل غير
متوقع، مما يؤدي إلى زيادة السعرات
الحرارية والسكر.

تقول بست: "غالبًا ما تحتوي
مشروبات القهوة المميزة، الساخنة أو
الباردة أو المجمدة، على سعرات حرارية
شارفة وأحجام كبيرة، لذلك إذا كان الشخص يتناول
القهوة التالية المطبوخة حسب الطبل، شارحة أنه
يمكن تقليل حجم الحصص لفترات الأنسان، لذلك من الأفضل
الاستغناء عنها عند تناول القهوة لفترة من الوقت".

4. مكونات مبيض القهوة

تنصص بست بأنه عند اختيار مبيض القهوة،
من السهل طلب لاتيه الفاتحياً أو الكراميل دون أن
يتوقف الشخص للتفكر بشأن السكر الإضافي. وتحذر
الحادي، فإذا كان الشخص يبحث عن مبيض قهوة
حال من منتجات الآليات للمساعدة في مكافحة
الالتهاب إذا تم تناوله على مدى فترات من الزمن.
تقول بست: "يمكن أن يكون لدى البعض ميافيتين
متقاوقة من منتجات الآليات، لذلك من الأفضل
إذا كان الانتهاء عنها عند تناول القهوة لفترة من الوقت".

كيف تستمتع بالقهوة دون أن تضر جسمك؟

يمكن لا يكون تناول القهوة مناسبًا للجميع، لكنها
لا تزال واحدة من أكثر المشروبات شعبية في العالم.

إنه مشروب لذيذ ومحزن للطاقة، بالإضافة إلى كونه
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى
يُؤثر على الكبد ويزعزع المزاج، لكنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى

قلبك في خطر.. علامات يجب الانتباه إليها

تعتبر صحة القلب واحدة من أكثر الأمور الطبية التي يجب متابعتها،
نظراً لأهميتها في ضبط إيقاع كل أعضاء الجسم، وهناك العديد من
العلامات التحذيرية التي تساعدنا على اكتشاف الخطر مبكراً.

وكشف الطبيب أمت بخايني، استشاري أمراض القلب عن علامات يمكن
أن تشير إلى وجود خطر ما يهدد صحة القلب:
و دوار عند الوقوف سريعة، ضيق في التنفس، صعوبة الانتهاء، الخفقات.

وبحسب صحيفي "الصن" البريطانية، وجدت دراسة استقصائية أن 13
بالنسبة من المبحوثين يكترون أنفسهم ببساطة أصغر من أن يعانون من
مشكلات في القلب، لكن بخايني قال، "هذا الأست سوء فهم لأن أمراض
القلب يمكن أن تصيب الناس من جميع الأعمار، لا سيما في عصر كوفيد
وما بعده".

ومن النصائح الرئيسية لتعزيز صحة قلبك وفقاً للخبراء اتباع نظام
غذائي متوازن وصحى من جانبه، قال روب هويتون، خبير التغذية الرياضية: "الملايين يعانون
أن صحة القلب مهمة للغاية، لكنهم يتغذون العلامات التحذيرية،
من المضطري جداً الإقلاع عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي يعزز
صحة القلب".

لماذا يصرخ الرضيع بشكل متكرر؟

ومن الأعراض المميزة لهذا المرض أنه
الرضيع المتكرر غالباً ما يرتجف في صرخ الأطفال في
إصابتة بما يسمى "مفص الثلاثة"
أشهر الأولى بعد الولادة، والذي
المساء، مع العلم بأنه من الممكن أن
تستمر أمراضه في الإصابة بالألام
شديدة في البطن ونوبات انتفاح خالل
الثلاثة أشهر الأولى من عمر الطفل
فقط أو قد تستغرق 3 ساعات.
وعادة ما يصعب تهدئة الطفل خلال
نوبات الفحص هذه، وغالباً ما يتلوّن
عاء ما تبدأ الإصابة بنبوات الانتفاح
بعد أسبوعين من الولادة، وغالباً ما
الصرار، ويقوم أيضاً بشد ساقيه
تراجعاً عندما يبلغ الطفل 3 أشهر،
الصغيرتين في اتجاه بطنه وقبض
يبيانياً توقف تماماً لدى 90% من
الاطفال عند بلوغهم 9 أشهر.

مزاجك السيئ يزيد كفاءتك في العمل

عندما تكون حالتك المزاجية سيئة ستعمل بكتأة أعلى.. معلومة قد تكون غريبة، لكنها تعتمد على تناول دراسة جديدة، قام بها باحثون في جامعة أزيزونا الأمريكية. وقال الباحثون أنه عندما يمكن للإنسان في حالة مزاجية سيئة، فإنه يمكن أكثر وأسرع دقة وقدرة على التحليل، وذلك لتغير قدرة الأشخاص على التركيز بشأن التفاصيل، والتلقيق الغافى، والعتماد على ما يتعلمون به.

وبالتالي، تصبح لدى الأشخاص القدرة على التحليل عند الغض، خصوصاً إذا كانوا يعانون بعمل مثل التدقيق الملغوي أو كتابة بعض الإعلانات، فما يكتبه كل المشاركين في الدراسة، عن طريق

عرض بعض مقاطع فيديو لهم، واستخدام النتائج لتقدير الحالة المزاجية لهم، ووجدوا أن المفاجأة المضحكة لم تؤثر على الحالة المزاجية للمشاركين، لكن في المقابل نجحت المفاجأة المضحكة في وضع المشاركين في حالة مزاجية سلبية للغاية. وقد وجدوا أنهم عندما كانوا في حالة مزاجية سلبية، فإن تناول شاشتهم الدماغي المرتبط بقاعدة التحليل، زادت.

حيلة نوم بسيطة تجعل أكثر يقظة في النهار

أظهرت دراسة تجريبية جديدة أجريت في جامعة كارديف البريطانية،
بان ارتكاء قناع العينين أثناء النوم يساعد في الشعور بمزيد من

البيضة في صباح اليوم التالي،
وفقاً للعلماء الذين أجروا الدراسة، فإن حجب الضوء بشكل كامل
أثناء النوم، يساعد في تحجب التعرض بالنهار وبالتالي تجنب المفاجأة،
خلال النهار، خلال الدراسة، أجرى الباحثون تجربة، تضمنت 89

مشارك تراوحت أعمارهم بين 18 و 35 عاماً، ارتدوا أنقذ العينين
أثناء النوم كل ليلة لمدة أسبوع، وخلال الأسبوع الثاني، هدأوا إلى

البروتين بدون القناع، على الرغم من التطوع التوقيع في مذكرة والإلتزام
بوقت نومهم العادي، وفي صباح اليوم السادس والسابع، طلب

من المشاركين إجراء لائحة اختبارات فحص قياس قوة أدمغتهم،
وأظهرت النتائج أن المشاركين حققوا أداء أفضل خلال الأسبوع الذي
ارتدوا خلاله أقبح النوم. وقالت الباحثة المشاركة في الدراسة،
الدكتورة فيينا جريكو، إن النتائج تدل على أن حجب الضوء
بشكل كامل أثناء النوم يحسن الشعور بالبيضة ويعزز أداء الذاكرة
والوظائف المكانية الأخرى، والتي تعتبر مهمة في العديد من المهام
النهارية مثل قيادة السيارة أو التعلم.

دفائق من المشي يومياً تمنحك فرصة ذهبية

كشفت دراسة أجراها جامعة كامبردج أن واحداً من كل 10 أشخاص

سيعيش فترة أطول إذا التزم بعادة المشي لأكثر من 10 دقائق
يومياً.

فالوظيفة على المشي يومياً، تخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب
أو السكتة الدماغية.

وقال مؤلف الدراسة الطبيب سوريين براج، "إذا كنت ترى أن الماوجة
على المشي أمرًا شاقًا بعض الشيء، فتدرج دراستنا ستغير وجهة
نظرك حتى".

ووجدت الدراسة أن واحداً فقط من كل 3 أشخاص يحصل بالفعل

على 150 دقيقة من التمارين الأسبوعية التي ينبغي القيام بها.

وأكملت أن وظيفة على التمرين البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً

يتيحها بصفة بدنية ممتازة، علمًا أن من يتحرك أقل من ذلك

وتحسن أفضلي من الأداء الأخر.

وقال مؤلف الدراسة الطبيب سوريين براج، "إذا كنت ترى أن الماوجة
على المشي أمرًا شاقًا بعض الشيء، فتدرج دراستنا ستغير وجهة
نظرك حتى".

ووجدت الدراسة أن واحداً فقط من كل 3 أشخاص من التمارين الأسبوعية التي ينبغي القيام بها.

وأكملت أن وظيفة على التمرين البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً

يتيحها بصفة بدنية ممتازة، علمًا أن من يتحرك أقل من ذلك

وتحسن أفضلي من الأداء الأخر.

وتعمل التمارين الرياضية على تحسين صحتك عن طريق تعزيز

الدورة الدموية للقلب والدماغ وتنقیل نسب السكر والدهون في الدم،
بالإضافة إلى القضاء على السمنة.

و قال الطبيب ليندرو جارسيا، وهو مؤلف مشارك في الدراسة: "أحوال
المشي أو ركوب الدراجة للعمل بدلاً من استخدام السيارة، بعد القيام
بالأنشطة التي تستمتع بها طرقاً ممتازة لتصبح أكثر نشاطاً".

الوجبات الصحية تلقى رواجاً في السعودية

وعوض عن تناول الكبسة بالأرز المشبع

بالدهون مع زمانله في مقر العمل،

بات السعدي عاصم الشرقي يسرى إلى

مطعم قريب لتناول وجبة صحية، في

توجه جديد في المملكة التي تعاني من

معدل سمنة ضمن الأعلى عالمياً، وطالما

غير عن السعديين مصايباً بالذنب

الجسم الصحوي من كبيبات كبيرة من

الأرز وهو ما تسبب في كون واحد من

كل خمسة سعوديين مصايباً بالسمنة.

بحسب دراسة متعمقة البنك الدولي

صدرت في 2022، صنفت الشكلة بأنها

"مقفلة". قال الشمري (28 عاماً)

وهو محلل مالي في مستشفى خاص

في وسط الرياض لوكاله فراش برس

"كنت أكل البرجر أو الشاورما أو الكبسة

أثناء وجودي في العمل ما كان يزيد من

السمنة خصوصاً مع العمل المكتبي

لثمان ساعات وقاعة الحركة".

وال يوم يات الشمسي يتناول شرائح

الدجاج المشوي والأسنان والبروكولي

المسلوق في وجبة الغداء.





تحت شعار الإمارات تبتكر

انطلاق أعمال منتدى مهارات المستقبل والتوظيف في جامعة الإمارات

وشركة "ساندستورم للسيارات"، الرؤية المستقبلية حول مهارات المستقبل والتوظيف. فيما تناول الدكتور حسام الحمادي - نائب رئيس الجمعية الدولية IEEE - محمد مهندسي التهريه والاكتورونيات في الإمارات التقنيات المقدمة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، وتناولت الاستاذة موزة النعيمي الملك والمؤسس لشركة "We change" professional Training للتدريب بدأ رحلة زيارة الأعمال الخاصة بك وأنشئ فروتك.

وفي الجلسة الثانية من أعمال المنتدى والتي قدمها الدكتور محمد الجانحي في قسم الحكومة والمجتمع بكلية المعلوم الإنسانية والاجتماعية بالجامعة، عنوان "مستقبل العمل وتوظيف الطفولة" تناولت عدد من المحاور حيث جرى تسلط الضوء على سوق العمل العربي ومهارات المستقبل للعام 2030.

تحدد فيها كلًا من: د. محمد عبد الظاهر أستاذ مساعد في الإعلام الذكي المتكامل والاتصال الجماهيري، جامعة الشارقة - والرئيس التنفيذي لأنجح الذكاء الاصطناعي والتبنية بالصحافة، والاستاذ عمار سيف الشامسي - خبير في إدارة الموارد في مجال التكنولوجيا وصناعات الاتصالات حول مستقبل العمل وقابلية توظيف الطلبة. أما في محور "وظائف الغد في الإمارات" تناولها السيد عبدالله المنصوري من وزارة الداخلية، وتناولت السيدة زمزم أحمد علي التعيمي أول الشركات الحكومية هيئة الموارد البشرية محور "التجهيز للوظائف المستقبلية" فيما تناولت المحامي في الشركاء اعتماد صفير: الدكتور مهندس متى مهارات المستقبل والتوظيف، الذي تناولت التعليم القائم على المهارات والتوظيف في جامعة زايد العلية لافتتاح المعرض الشامل للذكاء الاصطناعي والروبوتات والأتمتة والتصنيع المتقدم والواقع الافتراضي.



مواكبة التحديات والاستفادة من الفرص المتاحة التي تقدّم لمستقبل الوظائف والمهارات في العالم ل مجالات الذكاء الاصطناعي والروبوتات والأتمتة والتصنيع المتقدم والواقع الافتراضي

ضمن فعاليات "الإمارات تبتكر" 2023، أقدمت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات العربية المتحدة "منتدى مهارات المستقبل والتوظيف" لاستكشاف مستقبل التعليم وفرص العمل القائمة على المهارات في توظيف المباني بالحرم الجامعي، بحضور كلاً من: ماثيو إيفانز - نائب رئيس الجامعة للشئون الأكاديمية، والاستاذ الدكتور حسن النابودة - عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والدكتور يحيى المروزى - المدير التنفيذي للوحدة الاستشارية - في مجلس "زايد" والسيد جاستن دان - رئيس الموارد البشرية في الإمارات وقطر لجامعة تاليس الدولية، وعدد من الخبراء والباحثين من الجهات الحكومية والشركات والمؤسسات الإقليمية والدولية وطبلة الجامعية.

وأوضح المكتورة خولة الكعبي - الأستاذ المشارك بقسم المعرفة والاستدامة الحضرية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات "تأتي انطلاقه منتدى مهارات المستقبل والتوظيف ضمن فعاليات الإمارات تبتكر، حيث تتخذ دولة الإمارات العربية المتحدة العديد من الخطوات السابقة للالستمار في سوارها البشرية وتزويده الشاب والطلبة بالمهارات الالزامية لواجهة تحديات المستقبل، كما تضرر النورة الصناعية الرابعة واقعاً جديداً ملئ بالتحديات والفرص والتي تتطلب مهارات جديدة كلها نتيجة للتطور التكنولوجي الذي يشهده العالم ما يستدعي بالضرورة مواكبة هذه التحديات

الفنون

22



للبية احتياجات المجتمع في مجال الرعاية الصحية

توقيع تفاصية بين شركة صحة ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم

أبوظبي - الفجر

وقعت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" مذكورة تفاصية مع مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم بشأن التعاون المشترك والتنسيق فيما بينهما في مجال تقديم الخدمات العلاجية والوقائية المتميزة والدعم الطبي والاستشارات الطبية بمختلف أشكالها لأصحاب الهمم ومتبنسي المؤسسة.

ووقع المذكرة عن شركة أبوظبي للخدمات الصحية، محمد خميس

المصوري، المدير التنفيذي لستيفنات المفكرة، وعن مؤسسة زايد العليا

لأصحاب الهمم، عبد الله عبد العالى الحميدان الأمين العام للمؤسسة.

أكمل خميس المصوري المدير التنفيذي لستيفنات المفكرة أن توقيع

التفاصية بين شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" ممثلة في إدارة

الخدمات الظرفية ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم تهدف تقديم

على الخدمات الصحية لهم بسهولة ويسر، يأتي ذلك تماشياً مع توجهات

الحكومة الرشيدة والقيادة الحكيمية الداعمة لأصحاب الهمم، وتيسير حصولهم

على الخدمات الصحية لهم بسهولة ويسر، يأتي ذلك تماشياً مع توجهات

الحكومة الرشيدة والقيادة الحكيمية الداعمة لأصحاب الهمم، وتيسير

على الأشخاص المصابين

وأوضح المدير التنفيذي لستيفنات المفكرة أن الجهات المشاركة بين

صحة" ومؤسسة زايد العليا منطقة المفكرة في جميع مناطق إقامتهن وفق آليات

منظمة تضمن تسهيل وتبسيط الحصول على تلك الخدمات والتيسير

على الأشخاص المصابين

مؤكداً بأن مسثيفيات المفكرة توفر أصحاب الهمم أهمية خاصة عبر

توفير العديد من الخدمات والتسهيلات التي تسهم في تقديم الخدمات

العلجية والطبية اليهم يأقى مجده واسع وفوق مستويات عاليه

من الجودة والتنمية، مضيقاً أن مسثيفيات المفكرة ستقدم وفق الانتقائية

المفكرة مع المؤسسة بتقديم الدعم الطيفي والاستشارات الطبية المنسبي

المؤسسة والحالات الجديدة لتقييمها بليبياً وتوفير التقارير الطبية

الصحيحة بطلب المؤسسة، مما يضفي إلى الجهاز الموجود بمختبر

التأهيل الذكي المتكامل للعلاج وإعادة التأهيل بمقدمة

مركز أبوظبي التابع للمؤسسة.

وأكمل سعادة عبد الله عبد العالى الحميدان الأمين

العام للمؤسسة أنها تسعى دائماً لتنفيذ توجيهات

القيادة الرشيدة لتطوير منظومة العلاج في المؤسسة

بما يتواافق مع المعايير العالمية وأعلى المستويات

والأجهزة الحديثة.

وأضاف: "تشكل هذه الانتقائية خطوة مهمة ولدياً ملمساً

على مستوى الرعاية الشاملة التي توفرها صحة في بلدية

تاتي انسجاماً مع رؤية قيادتنا الرشيدة التي أولت أهمية خاصة لدمج

أصحاب الهمم ودعمهم لتتمكنهم من بلدي أقصى إمكانياتهم

والمشاركة بدورهم المؤثر في سيرة التنمية، توجيه بالذكر الجزيل إلى

مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، وتطلع قدماء إلى توفير خدمات

متينة لهذه الفتنة الفاتحة وتابية كافة متطلباتها."

من تاحته رحب سعاده عبد الله اسماعيل الكعبي المدير التنفيذي لقطاع

أصحاب الهمم ويتمنى أن يتحقق ما يطمح إليه أبوظبي للخدمات الصحية

صحة ممثلة في إدارة خدمات المؤسسة ضمن نظومة

الرعاية والتأهيل المتنوعة التي تقدمها لمنتسبيها، وانطلاقاً من الأهداف

الاستراتيجية والرؤية المشتركة فيما يتعلق بالمسؤولية المجتمعية في

تحقيق التنمية الاجتماعية المستدامة وبناء مجتمع صحي مستدام، وفي

ظل الجهود المبذولة في مجال التطعيم الصحي والرعاية الإنسانية

لتنتسب المؤسسة من فئات أصحاب الهمم.

وأشاد في تصريح صحفى له بالتعاون الشترك بين المؤسسة وشركة "صحة"

في العديد من المشاريع والمبادرات الناجحة، وما تقدمه الشركة من

خدمات وتفاصيل عالية الطراز على أيدي أطباء وخبراء ومتخصصين

رفيعي المستوى من خلال إدارتها لجميع المستفيدين والمرافق الصحية

المتكاملة للمواطنين والمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، وفقاً

لأعلى معايير الجودة العالمية، كما أشار إلى أن مؤسسة زايد العليا لأصحاب

الهمم تهدف لتطوير الخدمات المقدمة في جميع مراكز الرعاية والتأهيل

التابعة لها على مستوى إمارة أبوظبي، ويسخر جميع أصحاب الهمم من توفر

مستقبل أفضل لأصحاب الهمم، وبما ينفع مع المعايير العالمية.

حيث يتمشى التعاون الوطيفي الذي يجري بين المؤسسة وشركة "صحة" في

مستفيدين المفكرة والذكور من الأطفال لتقديم خدمات المفكرة

في مستفيدين المفكرة من يوجد شوكوك بوجود تحديات "معيبة بصرية،

ذهنية وحركية وأوضاعيات طيف التوحد" وجميع الحالات التي يتم

تحوilyها من قسم التقييم الشامل من مؤسسة زايد العليا لمستفيدين

الظرفية، وتشمل الانتقائية مشروع الخدمات المتكاملة للتشخيص والتقييم

بالتعاون مع مستفيدين المفكرة ومؤسسة زايد العليا.

وسيتم توفير فريق متعدد التخصصات في مستفيدين المفكرة لتقديم

أخصائي أصحاب الهمم يتكون من طبيب أسرة، أخصائي نفسى تربوي،

أخصائي اجتماعي، أخصائي للاعاجز نطق، أخصائي للاعاجز وظيفي، أخصائي

للاعاجز طيفي، أخصائي فحص بصري، أخصائي فحص سمع.

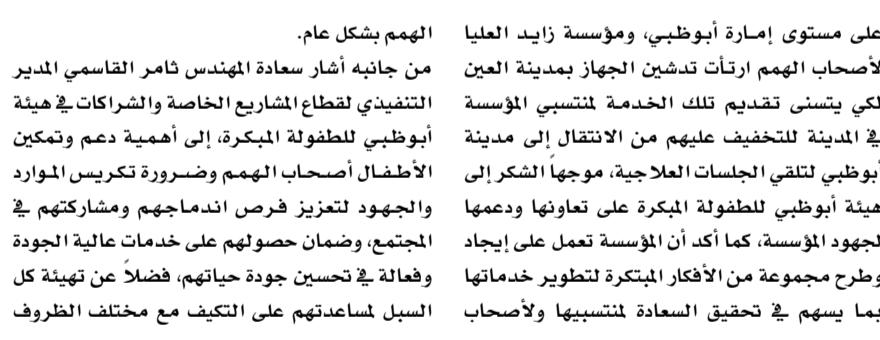
كما ستقوم مستفيدين المفكرة بإعطاء أولوية لأصحاب الهمم عند

مراجعةهم مستفيدين المفكرة والتعامل معهم وفق احتياجاتهم

وأخصائصهم، والمعلم وفق الإمكانيات المتاحة للطريقين على توفير حاجة

الآخرين من الدورات التدريبية المجانية لإعداد الموظفين في مجالات التدريب

الآخرين من تيقن على عليها المفكرة.



العين - الفجر

افتتحت كلية الهندسة في جامعة أبوظبي الهمم عن إضافة خدمة العلاج بجهاز "اللوكمات" في مدينة العين وذلك لتشخيص المرض.

اللوكمات هو جهاز يساعد المرضى على التنفس بسهولة، حيث يحيط بجزء من الرئتين بطبقة ملائمة لتنفس المريض، مما يسمح له بالتنفس بسهولة. تم تطوير هذا الجهاز من قبل فريق من طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق. تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

أبوظبي - الفجر

افتتحت كلية الهندسة في جامعة أبوظبي الهمم عن إضافة خدمة العلاج بجهاز "اللوكمات" في مدينة العين.

اللوكمات هو جهاز يساعد المرضى على التنفس بسهولة، حيث يحيط بجزء من الرئتين بطبقة ملائمة لتنفس المريض، مما يسمح له بالتنفس بسهولة.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

تم تطوير الجهاز من قبل طلاب كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، الذين قرروا إدخاله إلى السوق.

منوعات الفجر

23



من المعروف أن قلة النوم تضر بصحتنا، حيث يرتبط نقص النوم بمجموعة من المشاكل الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والstroke الدماغية وغيرها.

ومع ذلك، فإن أحد الجوانب غير المعروفة على نطاق واسع هو تأثير قلة النوم على صحة أسناننا.

من تزيف اللثة إلى تسوس الأسنان

هكذا يؤثر الحرمان من النوم على أسناننا



للمساعدة في حماية أسنانك. ويضيف باتيل: "ومع ذلك، فإن الحصول على قسط جيد من النوم كل ليلة هو أسلوب طريقة لمنع حدوث صرير الأسنان".

تسوس الأسنان

نتيجة الاستيقاظ المبكر والخمول بعد ليلة من النوم السيئ، قد تختلي عن روتين نظافة الفم العادي، والذي يقول باتيل إنه يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.

وبتابع: "علاوة على ذلك، يمكن أن يتعرض نظامك الغذائي للخطر وقد تتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر".

وإذا لم تكن تتفكر في أسنانك بالفراشة أو بالحبيط أو تستخدم غسول الفم بانتظام، فقد يؤدي ذلك إلى إصابة أسنانك بالتسوس، خاصة إذا كانت جزيئات الطعام العالقة بين الأسنان واللثة لفترات طويلة من الزمن. وعلاوة على ذلك، عندما تحرم من النوم، قد تشرب المزيد من الكافيين على مدار اليوم، ثم قد يؤدي ذلك إلى عدم الحصول على نوم جيد ليلاً، لذا فهي حلقة مفرغة.

ضعف جهاز المناعة

أشار باتيل: "جهاز المناعة القوي يساعد على الدفاع ضد الالتهابات والأمراض، وبالتالي يساهم في صحة الأسنان واللثة. وقلة النوم يمكن أن تضعف جهاز المناعة لدينا - وعندما تتعرض للخطر، يمكن أن توفر على العديد من الجراثيم المختلة على صحتنا، بما في ذلك الأسنان". لذلك، إذا كنت بحاجة إلى سبب آخر ل لتحقيق نوم جيد ليلاً، فهذه هي علامتك لإنفاق روتين وقت النوم الخاص بك والتتأكد من حصولك على ثمانية إلى تسع ساعات موصى بها كل ليلة.



سبق، إذا كنت لا تحصل على قسط كاف من النوم كل ليلة، فقد تعرض نفسك للخطر الإصابة بمتورمة. وهذا يمكن أن يؤدي بعد ذلك إلى التهاب دواعم السن، والمعروف باسم "أمراض اللثة".

تخلخل الأسنان

يقول باتيل: "على غرار ما

يقول باتيل، يمكن أن يؤدي النوم غير الكافي

إلى رائحة الفم الكريهة. ويقول باتيل: "قلة النوم تقلل كمية العاب في الفم، وتدقق العاب السليم في تجاويف الفم أمر متمنى الحفاظ على نظافة الفم والأسنان. ويمكن أن يحدث جفاف الفم لاحقاً إذا لم يكن هناك ما يكفي من العاب، وهذا يزيد من كمية البكتيريا التي يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة".

طنح الأسنان

يوضح باتيل: "صرير الأسنان هو المصطلح الذي يطلق على الحالة التي يحدث فيها طحن الشخص أسنانه مما أثناء النهار عندما تكون مستيقظاً أو أثناء الليل خلال النوم. وإذا كنت تطحن أسنانك باستمرار، فقد غالباً مؤشر على ذلك لا تحصل على قسط كاف من النوم".

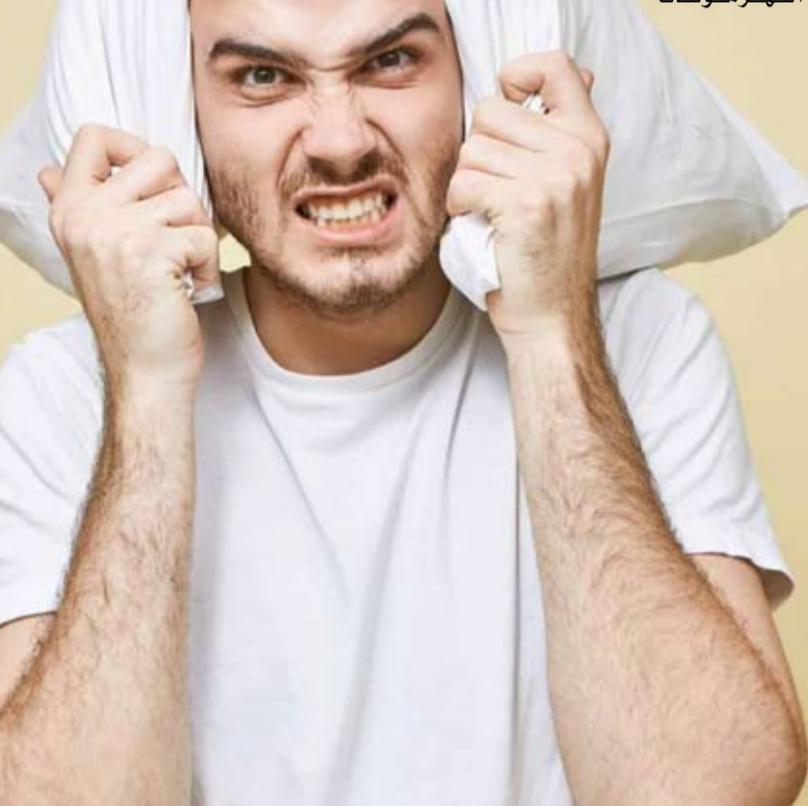
وبتابع: "صرير الأسنان يمكن أن يؤدي إلى عدد من مشاكل الأسنان مثل الأسنان التالفة أو المكسورة أو الموجة، واضطرابات الفك، وزيادة حساسية الأسنان وتأكل المينا".

وإذا كنت تعتقد أنك تعاني من صرير الأسنان، يجب عليك استشارة طبيب الأسنان، حيث قد يوصي باستخدام واق ليلي

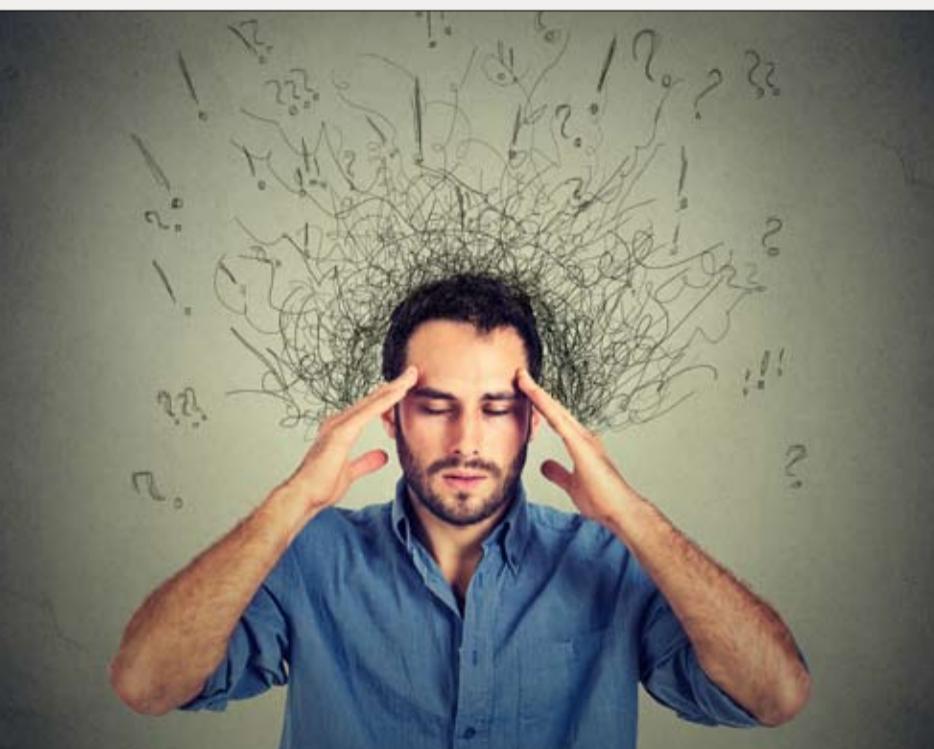
وتوصلت بعض الدراسات إلى أن قضاء ليلة نوم سري يؤثر على صحة أسناننا بطرق أكثر مما نتخيل.

ويوضح سانديب باتيل، طبيب الأسنان التجميلي والمسؤول الإكلينيكي في Waldron Dental للحرمان من النوم أن فساداً بها في أسناننا.

نزع اللثة يقول باتيل: "عندما تحرم من النوم، ينبع جسمك كمية متزايدة من الهرمونات



بعض أنواع التوتر قد تكون مفيدة لوظائف الدماغ



وجدت دراسة جديدة أن مستويات الإجهاد المنخفضة إلى المعتدلة، يمكن أن تساعد على تطوير المرونة وتقليل مخاطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والسلوكيات المعادية للمجتمع. ويمكن أن يساعد الضغط المنخفض إلى المتوسط الأفراد أيضاً على التعامل مع المواجهات المجهدة في المستقبل، بحسبما ذكره الباحثون من معهد تنمية الشباب بجامعة جورجيا، في الدراسة المنشورة في مجلة Psychiatry Research.

وقال عصاف أوشري، المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ مشارك في كلية علوم الأسرة والمستهلكين: "إذا كنت في بيته تعاني من مستوى معين من التوتر، يمكنك تطوير أو التحضر لاجتماع كبير في العمل أو استغرق ساعات أطول لإغلاق الصفة".

أليات مواجهة تسمح لك بأن تصبح موطناً أكثر كفاءة وفعالية وتنظم نفسك بطريقة



الصحة العقلية.

وأوضح أوشري: "لدي معظمنا بعض التجارب السلبية التي تجعلنا في الواقع أقوى". هناك تجربة محددة يمكن أن تساعدك على تطوير المهارات التي ستعده للمستقبل".

لكن القدرة على تحمل الإجهاد والشدة تختلف اختلافاً كبيراً وفقاً للفرد. وتلعب عوامل مثل العمر والاستعدادات الجينية وجود مجموع داعم للرجوع إليه في أوقات الحاجة، دوراً في كيفية تعامل الأفراد مع التحديات. وفي حين أن القليل من الضغط يمكن أن يكون مفيداً للإدراك، يحذر أوشري من أن استمرار مستويات الإجهاد المرتفعة يمكن أن يكون ضاراً بشكل لا يصدق، جسدياً وعقلياً.

وبتابع: "عند نقطة معينة، يصبح الإجهاد ساماً. الإجهاد يتسبب في تحليل أن المستويات المنخفضة إلى المعتدلة من التعرض لسوء المعاملة، يمكن أن يكون له عواقب صحية

ونفسية سيئة للغاية. إنه يؤثر على كل شيء من جهاز المناعة، إلى التنظيم العاطفي، إلى وظائف الدماغ".

مرة شعرت بالضيق، في الشهر الماضي، بسبب شيء حدث بشكل غير متوقع؟ "كم مرة، في الشهر الماضي، وجدت أنك لا تستطيع التعامل مع كل الأشياء التي كان عليك القيام بها؟".

ثم قع تقييم قدراتهم الإدراكية العصبية باستخدام الاستجابة التلقائية للمنبهات البصرية، والمرونة المعرفية.

أو القدرة على التبديل بين المهام، وذاكرة تسلسل الصور، والتي تتضمن تذكر سلسلة طويلة بشكل متزايد من الأشياء،

وذاكرة العمل وسرعة المعالجة.

وقارن الباحثون هذه النتائج بآراء المشاركون من مقاييس متعددة لشامر القلق ومشاكل الانتبا

والعدوانية، مبيناً بها لغة مختلفة أخرى.

ووجد الباحثون حاليات خارج نطاق السيطرة.

وأجاب المشاركون عن أسئلة حول عدد المرات التي مروا فيها بأفكار أو مشاعر معينة، مثل: "كم



الفنون

26

إطلاق برنامج محمد بن خالد آل نهيان القرائي في مقر الجمعية الجديد

وأختتمت فعاليات برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي بسحب على جوائز وأعدت مكتبة أجيال المستقبل برنامجاً مميزاً قيمته مقدمة من رئيس مجلس الأدارة والتي حصلت لأعضاء الأكاديمية احتفاء بعودتهم إلى مقاعد مكتبيتهم.

أطلقت مكتبة أجيال المستقبل برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي من مقرها الجديد بمدينة العين منطقة الويجيuni وشريك الأعضاء في ورشة الصحف الذي من أطلقت برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي أول مرة في العام 2005 لبرنامج مكتبة أجيال المستقبل تبادر من عدد كبير من المتطوعين وذلك بتوجيهات

مسابقة التصوير الفوتوغرافية (عين على تراثنا) ضمن مهرجان الحصن الأحمر للحرف اليدوية والتراثية من رؤية المشاركين

“أن تكون الصورة ملقطة من قبل المشارك، صورة واحدة فقط لكل مشارك، الصورة للحرف التقليدية الاماراتية وتشمل البيانات المصوحة أو الساحلية أو الجبلية، يسحب بتحديد الإضافة واللون وال悍ة بدون إضافات” على أن يرسل المشاركون الصورة على البريد الإلكتروني، a123@ajman.ae



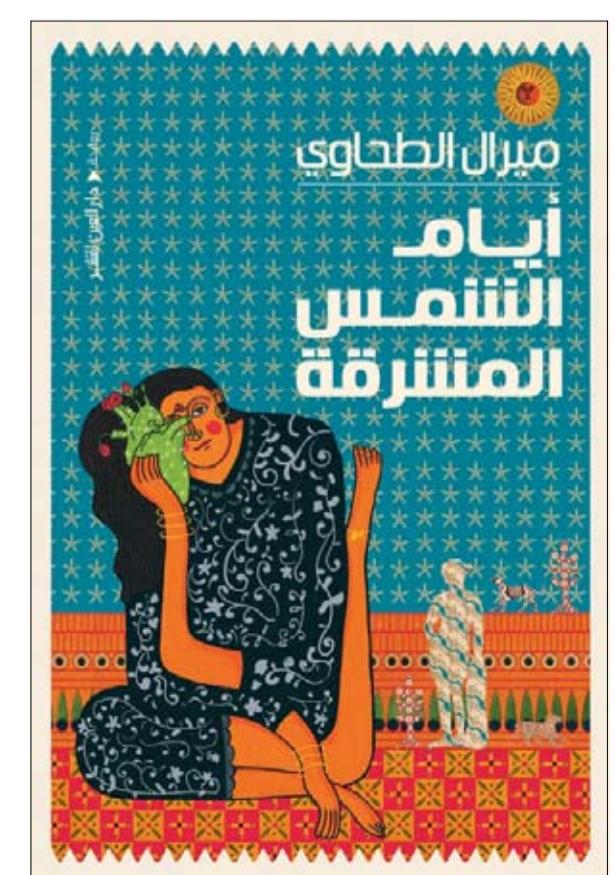
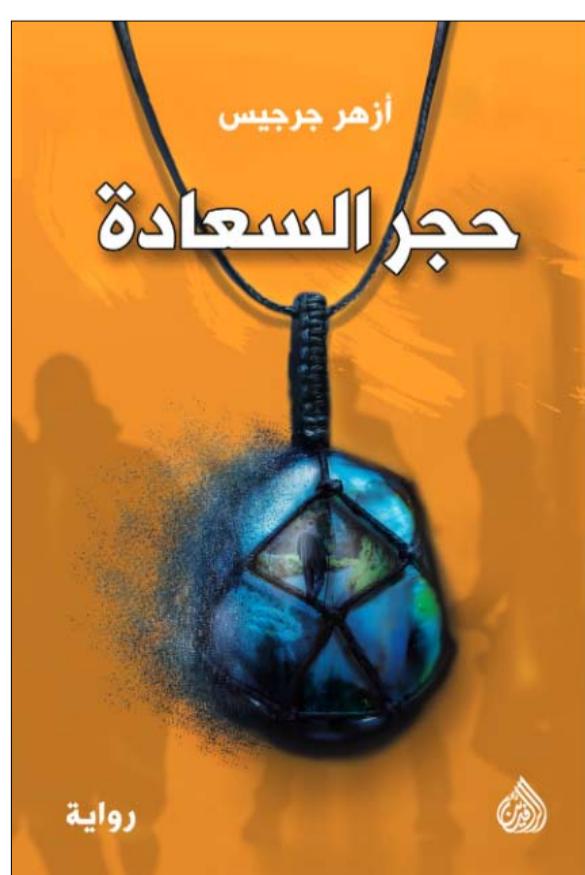
الإعلان عن القائمة القصيرة للرواية العربية 2023

وتعود أصولها ولغاتها. من جانبه، قال ياسر سليمان، رئيس مجلس الأمانة، تحفرو روايات القائمة القصيرة لهذه الدورة في خليبي الحياة العربية بتنوعاتها الإثنية وتغيماتها الثقافية المتداخلة، لتسرّبها من زوايا تعكس الجنين إلى الماضي في بعض الأحيان، وتبيّن الأفعال والأحلام في حيوات عربية حطمها السياسة، وظروف الحياة الراهنة في أحياء أخرى على مستوى الفرد والجهازة. يميز هذه القائمة تنوعها الجندر، ويرمز أصوات رواية غير مكررة على الساحة الأدبية العربية، مما يدل على مرويّة الحياة الثقافية العربية على الرغم من كل المؤوكات التي تواجهها. يُعلن عن الرواية الفائزة بالدورسة السادسة عشرة للجائزة في اختتامية الحديقة، في بناءاتها، وخصائصها السردية، وفي أسلوبها تقدّم في أبو ظبي، الأحد 21 مايو، ويتّ افتراضياً.

عن “زرابيب العبيد” في العام 2017 وميرال الطحاوي، عن “بروكلين هايتين” في العام 2011. كما وصل أذهر جرجيس إلى القائمة الطويلة في العام 2020 عن روايته “النوم في حفل المراكز”， فيما ترشّح ثلاثة كتاب إلى المراتب الـ10 في المجموعة الأولى، وهم: الصديق حاج أحمد، وفاطمة عبد الحميد، و“تغريبة القافر” لزهارن القاسمي.

وقد اقتصرت القائمة القصيرة في العام 2023 على 12 رواية، حيث كشف محمد بن خالد آل نهيان القرائي، رئيس مجلس الأدب، على ما قدمته من مكتبة أجيال المستقبل، وهي “من” للصديق حاج أحمد، وـ“حجر السعادة” لزهر جرجيس، وـ“كوشيرتو قورينا إدواردو” لنجوى بن شتوان، وـ“ أيام الشمس المشرقية” لميرال الطحاوي، وـ“الافق الأعلى” لفاطمة عبد الحميد، وـ“تغريبة القافر” لزهارن القاسمي.

وقد اقتصرت القائمة القصيرة في العام 2023 على 12 رواية، حيث كشف محمد بن خالد آل نهيان القرائي، رئيس مجلس الأدب، على ما قدمته من مكتبة أجيال المستقبل، وهي “من” للصديق حاج أحمد، وـ“حجر السعادة” لزهر جرجيس، وـ“كوشيرتو قورينا إدواردو” لنجوى بن شتوان، وـ“ أيام الشمس المشرقية” لميرال الطحاوي، وـ“الافق الأعلى” لفاطمة عبد الحميد، وـ“تغريبة القافر” لزهارن القاسمي.



ورشة أساسيات كتابة السيناريو في مجلس الفكر والمعرفة

نظم مجلس شما بنت محمد للحركة الثقافية في دولة الإمارات من عمل يرتكز بالقدرات الإبداعية التي تقدمها للحركة الثقافية في دولة الإمارات من كتابة السيناريو في مقر مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية الجديد بمبنية المويجي بالعين وذلك برعاية وحضور عاصم بالسيناريو والفرق بينه وبين عام بالسيناريو والفرق بينه وبين الشيخة الدكتور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيسة المجلس. واستعرضت أندواده وطرق كتابته ووجه الدكتور رحاب الكيلاني - وقدمه الورشة - شكرها وتقديرها إلى الشيخة الدكتور شما بنت اقتباس الأحداث والأفكار لكتابه



وهي حريّة كاتب السيناريو في التأطيس عن بعض جوانب العمل الأصلي وإضافة جوانب أخرى ليناسب السيناريو امكانية التنفيذ. وفي نهاية الورقة قدمت الشيفة الدكتور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الشكر للدكتورة رحاب على ما قدّمته من معرفة وعلم للحضور يساهم في إلقاء طاقتهم الإبداعية في مجال السيناريو.

وأشارت إلى أن العمل في مجال السيناريو يحتاج إلى جانب وقد طرحت الشيفة الدكتور شما بنت محمد رؤيتها حول تحويل الأعمال الأدبية إلى أعمال مترنة سواء أفلام أو مسلسلات وكل من التحويل قد يفقّد العمل الأدبي الكثير من جوانبه التي من الممكن أن يحدث فارق في جودة العمل الإبداعي الأصلي والعمل المرنى وعدي حريّة كاتب السيناريو في التقاضي عن بعض جوانب العمل الأصلي وإضافة جوانب أخرى ليناسب السيناريو امكانية التنفيذ. وفي نهاية الورقة قدمت الشيفة الدكتور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الشكر للدكتورة رحاب على ما قدّمته من معرفة وعلم للحضور يساهم في إلقاء طاقتهم الإبداعية في مجال السيناريو.

منوعات

الآخر

27

تشهد دراما رمضان المقبل ٢٠٢٣، عرض عدد من المسلسلات التي تعتمد أحداثها على الحقب الزمنية والnostalgia، وذلك بالعودة بالزمن إلى الوراء من أجل تسليط الضوء على أحداث هامة خلال هذه الفترة أو اعتماد القصة على التواجد في الماضي، وتتميز هذه الاعمال بالديكورات والملابس المختلفة التي كانت سمة هذه الفترات الزمنية، وخلال شهر رمضان المقبل تعرض ٥ أعمال تعتمد أحداثها على العودة بالزمن إلى الوراء.



دراما الحقب الزمنية والعودة للماضي حاضرة بقوة في 5 أعمال رمضان المقبل

كراء، من عز الدين، فتحي عبد الوهاب، مناصر، عبد العزيز مখون، تامر نبيل، شراء جبيل، سلوى عثمان، غفران محمد، ضياء عبد الخالق، أحمد التهامي، سريف ادريس وعدد آخر من الفنانين تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المتباوي وإنتاج شركة سينرجي.

وعلى جانب آخر تظهر أعمال كوميدية تعتمد أحداثها على العودة بالزمن إلى الماضي، أبرزها "الصفارة" المكون من ١٥ حلقة/ الذي تدور أحداثه حول "فؤاد" الذي يعمل مرشدًا سياحيًا، ويسرق "صفارة" أثرية من بيروت تعود إلى الماضي، ليدخل في مغامرات كوميدية تغيير حادث سيء في حياته.

العمل بطولة أحمد أمين، طه دسوقي، آية سماحة، سامية طرابلسى، حاتم سالم، محمد رضوان، محمود البزاوى، اسامى سالوة وتأليف سارة همرس وشريف عبد الفتاح وإخراج علاء إسماعيل وإنتاج شركة سليمان - سعدى وجوهر media Hub

رسالة الإمام

البداية بمسلسل "رسالة الإمام" والذي يتناول سيرة الإمام الشافعى وتحديداً لفترة التي حضر فيها إلى مصر نهاية القرن الثاني وبذلية القرن الثالث الهجرى، وأنقى دروسه في جامع عمرو بن العاص، وتبني على يديه العديد من العلماء المصريين، والعمل بطولة خالد النبوى، أروى جودة، نضال الشافعى، خالد أنور، وليد فؤاد، جيهان خليل، حمزة العيلان، أحمد الرافعى، سليم أبو ضيف ونخبة من نجوم الوطن العربى أبرزهم السويسريان خالد القشى وهايل جعوى، والأردنية فرج سيسى وآخرون وسيناريو وحوار ورشة كتابة تحت إشراف المؤلف محمد شام بيهى، وأخرج السورى ليث حجو، وإنتاج شركة Media Hub - سعدى وجوه.

سره الباتع

ثالثى الأعمال التي تعتمد على الحقب الزمنية، مسلسل "سره الباتع" مستوحى من رواية الكاتب الراحل يوسف ادريس وبمعادجه درامية وسيناريو وحوار وإخراج خالد بوسط، وإنتاج شركة سينرجي، حيث يقدم العمل دراما تاريخية مصرية أحداثها تدور بين زمانين .. العصر الحاضر وعصر الحلة الفرنسية على مصر في العام ١٧٩٨.

ويشارك في بطولة "سره الباتع" أكثر من 60 ممثلًا وممثلة من مختلف الأجيال أبرزهم أحمد فهمي، ريم مصطفى، أحمد السعدنى، حنان مطاوع، حسين فهمي، نجلاء بدر، عمرو عبد الجليل، بيومى فؤاد، صلاح عبد الله، هالة صدقى، أحمد وفيف، منة فضالى، أحمد عبد العزىز، محمود قابيل، عايدة رياض، خالد سرحان وأخرين من الفنانين المصريين والعرب، وضيوف الشرف.

سوق الكانتو

مسلسل "سوق الكانتو" أيضًا من الأعمال التي تعتمد على الحقب الزمنية، اذ تدور أحداثه قبل أكثر من ١٠٠ عام وتحدى سنة ١٩٢٠ داخل سوق البالاية بوسط البلد، والعمل بطولة أمير



ملك قورة؛ أشارك كضيفة شرف في فيلم «بعد الش مع علي ربيع



كشفت الفنانة ملك قورة لـ "اليوم السابع" عن مشاركتها بظهور خاص في فيلم "بعد الش مع علي ربيع" من إنتاج الشركة المنتجة البوستر الأول للعمل، وليد أبو المجد وآخراج أحمد عبد الوهاب وبطولة علي ربيع، ميرنا نور الدين، أوس أوس، دنا دنيس، بيومى قفاد، عمرو عبد الجليل، هالة فاخر وشيرين، وعدد آخر من الفنانين.

يذكر أن ملك قورة يعرض لها حالياً مسلسل "إجازة منتوحة" على قناة ON حيث تشارك في بطولة العمل شريف منير، لقاء الخميسي، سمحة أيوب، نور محمود، دنيا ماهر، مراد مكرم، كريم أبو زيد، هشام إسماعيل، جمال حاشم وإخراج شادي عبد السلام وإنتاجها سليم.

وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدى كعادة أعمال على ربيع، وطرحت الشركة المنتجة البوستر الأول للعمل وظهر عليه علي ربيع بتوسط فتاتين بظهورهم.

ويعرض تلك قورة حالياً في السينمات فيلم "الحب بتفاصيله" الذى تقدم محمد الممدوش، وعدد من الفنانين الشباب وتأليف أحمد محمود أبو زيد وإخراج محمد عبد الرحمن حماقى، وإطلاق يوم 8 فبراير.



وسامح جمال إخراج إسلام خيري وإنتاج أحمد السبكي، أيضاً مسلسل "جت سليمه" المكون من ١٥ حلقة، والتي تعتمد قصته على المودة لأكثر من زمن، وذلك عبر نواف التي تجسدها دنيا سمير غانم والتي تكتشف كتاب يعيدها إلى الماضي وتخوض مغامرات مليئة بالكوميدية، والعمل تأليف كريم يوسف

أحمد عبد العزىز، تأليف نبيل شعراوى، إخراج سليمان سليمان، وإنتاج سينرجي.

الصفارة

الدجيع
أحمد أمين



أحمد عيد يجسد دور ابن جمال سليمان بـ "عملة نادرة"

المنتج جمال العدل وقال إن علاقي بجمال العدل مستمرة دائمًا وتحمّلنا علاقة طيبة وشخصية بعيدًا عن العمل، وكذلك دكتور ميدحت العدل تربينا علاقه إنسانية على جميع المستويات، استطاع د مدحت العدل تقديم عمل متوازن وشيق ومحترف وسيكون له مكانة مؤثرة في هذا الموسم، قال عيد: بالنسبة للفنانة نيللي كريم، لم يسبق لها تعاون من قبل، ولكن وجدتها إنسانة متواضعة جداً ويسقط وتجتمعها علاقة محبة بين الجميع وأنا سعيد بذلك.

مشاركة في مسلسل "عملة نادرة".

يشارك الفنان أحمد عيد في بطولة مسلسل "عملة نادرة" بطولة النجمة نيللي كريم، حيث يجسد دور "مسعود الابن الأكبر" لعبد الجبار الذي يقود دوره الفنان جمال سليمان، وبышان في إحدى قرى الصعيد، مع وجود العديد من الصراعات التي تنشأ بينهم وبين عائلة أخرى خلال الأحداث.

وشهدت أجواء تصوير مسلسل (عملة نادرة)

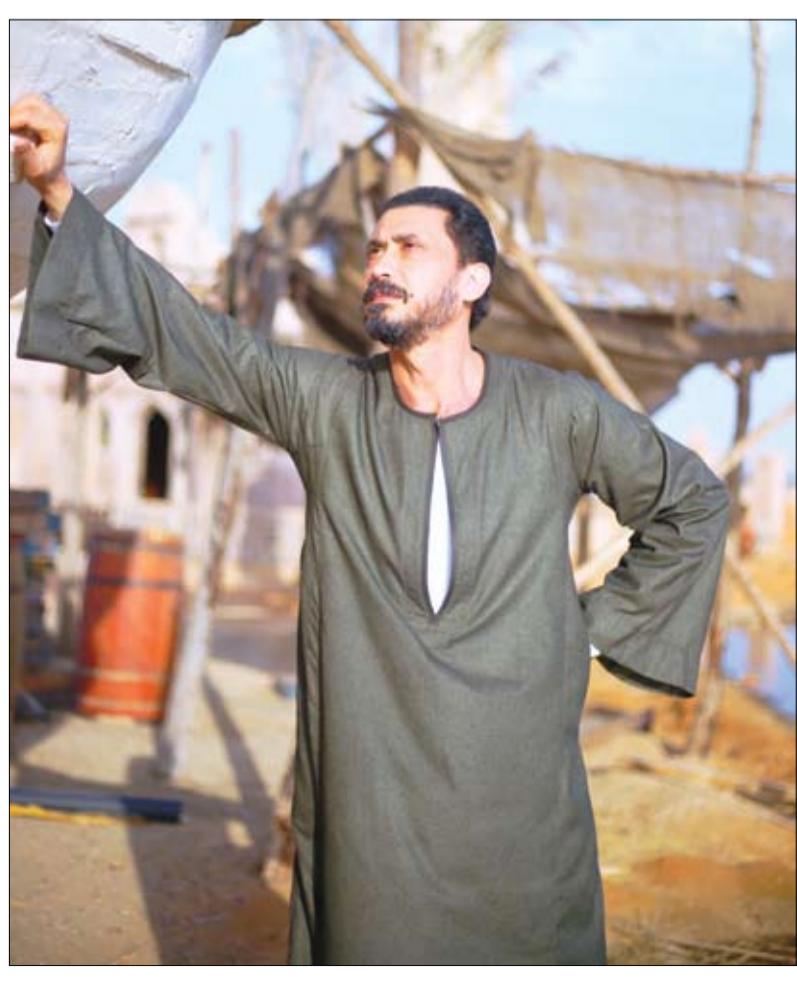
بمنطقة الحزام الأخضر والمشاركة في الموسم الرمضاني القادم 2023، ضخامة في الإنتاج الفني من حيث الديكورات وعدد الفنانين وبإشراف طاقم العمل.

وصرح الفنان أحمد عيد المشاركة في بطولة مسلسل "عملة نادرة" وقال: أرى أن تكفلة المسلسل الإنتاجية كبيرة للغاية، وهو أمر أنسنتني كثيراً خاصة بعد غيابي عن الدراما التلفزيونية لفترة.

وتنتمي ضخامة الإنتاج في الديكورات المتميزة وعدد الفنانين المشاركة وبإشراف طاقم العمل، وأكد أن مسلسل "عملة نادرة" سيكون أكثر المسلسلات ضخامة في الإنتاج لهذا الموسم، حيث يتميز المسلسل بتوفير عناصر النجاح، وأبرز هذه العناصر مشاركتي مع النجمة نيللي كريم والفنان جمال سليمان وبباقي النجوم المشاركين في العمل.

خاصة بعد غيابي عن الدراما التلفزيونية لفترة، لذلك أنا سعيد جداً بهذا العمل وأنواع نجاحه بشكل كبير، نظرًا للمجهود المبذول سواء من الفنانين أو طاقم العمل.

المخرج ماندو العدل وأشار أحمد عيد قائلاً "يعد تعاملي مع المخرج ماندو العدل مفاجأة، فلم يسبق لنا التعامل من قبل، في البداية رشحتي للعمل وهي شجاعة تحسب له، لقدر لي النجاح سيكون المفضل بعد الله عن جل المخرج ماندو العدل رؤيته، ومساعدته بتوجيهات تخدم الشخصية التي أقدمها، وهو أمر غير شائع بين المخرجين، العمل معه جعلني مطمئناً نجاح الشخصية



طبيعة تكشف خطورة بذور عباد الشمس على الصحة

علنت الدكتورة تاتيانا زاليتوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الكثيرين يتلذذون بأكل بذور عباد الشمس كوجبة خفيفة. ولكن لا يفرط بتناولها قد يؤدي إلى عواقب مزعجة.

وتشير زاليتوفا، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أنه لا يمكن اعتبار بذور عباد الشمس وجبة كاملة، مع أنها من حيث السعرات الحرارية، تفوق الأطباق الرئيسية في النظام الغذائي اليومي.

وتضيف، أحياناً ينسى الناس هذه الخصوصية، لذلك يفرطون بتناولها ما يؤدي إلى زيادة في الوزن.

وتقول، "الضرر الرئيسي لبذور عباد الشمس، هو احتواها على سعرات حرارية عالية، حيث تحتوي 100 غرام منها على حوالي 700 سعرة حرارية. والناس لا يأخذون هذه المسألة بالاعتبار

ويفرطون في تناولها، ما يؤدي إلى زيادة وزنهم".

وتضيف، كما أن تناول بذور عباد الشمس المقليّة، له مخاطر أيضاً، حيث يمكن أن تتحفّز الإصابة بالسرطان.

وتقول، "عند استخدام زيت رديء في قلي بذور عباد الشمس، أو زيت مستخدم أكثر من مرة، فإن خطر تكون مواد مسرطنة في هذا الزيت يزداد. أي يمكن أن تظهر في البذور المواد المحفزة لتطور الأورام الخبيثة".

وتقول، "إن القاعدة الرئيسية، هي تناول بذور عباد الشمس باعتدال. لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية. لذلك لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراماً منها في الجلسة الواحدة، حيث يحصل الجسم من هذه الكمية على فوائد فقط ولا شيء غير ذلك".



سبب أعراض الاكتئاب عبئاً مرضياً كبيراً في جميع أنحاء العالم، وغالباً

للتخفيف من طرق أخرى لتخفيض أعراض الاكتئاب.

يعتقد أن فيتامين د ينظم وظائف الجهاز العصبي المركزي التي ارتبطت بضرر ارتباطها بالاكتتاب، بالإضافة إلى ذلك، لاحظت الدراسات المقطعيّة وجود ارتباط بين أعراض الاكتتاب ونقص فيتامين د. ومع ذلك فإن تحليلات الثانوية السابقة حول تأثيرات مكمّلات فيتامين (د) على دكتاب كانت غير حاسمة.

يتم في التحليل التلوى الجمع بين نتائج العديد من الدراسات المختلفة تحليلها إحصائيا، وبعد التحليل التلوى الجديد حول ارتباط مكملات فيتامين (د) بالكتاب هو الأكبر الذي تم نشره حتى الآن، بما في ذلك نتائج 41 دراسة من جميع أنحاء العالم.

تحققت هذه الدراسات في فعالية فيتامين (د) في التخفيف من أعراض داكتناب لدى البالغين من خلال التجارب العشوائية ذات الشواهد في

شملت الدراسات تلك التي أجريت على مرضى الاكتئاب وعامة السكان، الأشخاص الذين يعانون من حالات جسدية مختلفة. تظهر نتائج

ويختل التلوين أن مكملات فيتامين (د) أكثر فعالية من العلاج الوهمي في تخفيف أعراض الاكتتاب لدى الأشخاص المصابين بالاكتتاب.

يخص ميكولا إلى أن هذه النتائج ستتجه التجارب السريرية الجديدة
حالياً في مرضي الاكتئاب من أجل إثقاء مزيد من الضوء على
دور المتحمل المكممات فيتامين (د) في علاج الاكتئاب".

Vanessa Hudgens is standing on a red carpet at a movie premiere. She is wearing a green and gold patterned dress with a corset-style top and a mermaid-style skirt. Her hair is long and dark, and she is smiling. The background features a sunset sky and a set of wooden structures with the letters 'C', 'K', and '3' on them, along with the Netflix logo.

قرأت لك

المانجو

تعتبر فاكهة المانجو
مستندةً على ادوية
و فيتامينات حيث
عرف الهند المانجو
منذ أربعين ألف
سنة، و تمثل في بعض
الثقافات كالثقافة
الهندية رمزاً للحياة.
فثمرة مانجو واحدة
كفيلاً بتزويد الجسم
بربع حاجته اليومية من فيتامين ج، و ثلثي حاجته من فيتامين أ، و مقداراً
جيداً من فيتامين د بجانب الألياف. كما أنها غنية بمعادن مثل المغنيسيوم،
والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم.
و تعتبر ثمرة المانجو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة التي تتميز
بخصائص مضادة للأمراض السرطانية حيث تمنع تدهور خلايا الجسم
و ياتي بهم عدم تكون الخلايا السرطانية أو الإصابة بأمراض القلب
و والأوعية الدموية والشيخوخة المبكرة.
و قد كشفت الأبحاث حديثاً الارتباط الوثيق بين تناول الأطعمة الغنية
بالألياف بكثرة وقلة خطورة الإصابة بالأمراض السرطانية التي تصيب
الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون وغيرهما.
كما أن المانجو غني بالحديد، لذلك تُنصح الحامل والمصابون بالأنيميا
(فقر الدم) بتناولها بصفة دورية. كما أنه فعال في علاج انسداد مسام
الجلد وتقى من حموضة المعدة وسوء الهضم

سؤال جواب

هل تعلم

- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريباً.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 الف كلم في الثانية.
- هل تعلم أنك إذا كتبت في جوجل zerg rush ثم انتظرت قليلاً، ستقوم جوجل بأكل صحفة ليبحث.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفار.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. وفي الفار 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تُقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراخة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.

الغافر

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها ان ملكتهم لم تستطع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفى صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم الجميع يعملون في جد واخلاص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة المفروزة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمني المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيشي هنا كما نعيش وتفعل ما تفعل وتمتنلي لامري او ترحيلى وتبخثى لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدتها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة لجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولا ان النمل معروض عنه انه يغرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسى جمالها وغرورها فهي الان تحتاج لى من ينقذها ففي تواجده الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال.. ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركتها وذهبن لرؤيتها فضحكن وقالت احادهن.. هيـا ايها الجمال نقد صاحبتك.. هيـا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل المطر وتضيع.. هيـا ايها الجمال القوي المتعجرف نقد صاحبتك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت سوط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسى ولم اعرف قدرها الا الان فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر الملكة، تأثرن بذلك لاحسنهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمنت ان تتزوج وتتجنب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

