

قسم التربية الرياضية
بجامعة الإمارات ينظم يوم
اللياقة المفتوح



6 مسلسلات اجتماعية
تتناول قضايا وحقوق
المرأة في رمضان 2023



زيت الزيتون
يقلل من التهاب
المفاصل

كريمات بسيطة تعالج التهاب الجلد لدى الرضع

أوردت مجلة أوكو تست الألمانية أنه يمكن علاج التهاب الجلد في منطقة الحفاض بواسطة الكريمات المحتوية على زيت اللوز أو زيت فول الصويا أو زبدة الشيا أو شمع العسل أو أكسيد الزنك، حيث إنها تعمل على ترطيب المنطقة المتهبة. وأضافت المجلة المعنية باختبار السلع والمنتجات أن كريمات العناية يجب أن تخلو من الهيدروكربونات العطرية؛ كونها تندرج ضمن المواد المسرطنة. وأشارت "أوكو تست" إلى أن التهاب الجلد في منطقة الحفاض يحدث بسبب البيئة الدافئة والرطبة داخل الحفاض مع التلامس والاحتكاك بين جلد الطفل والرضع والبول والبراز.

النقص المقلق للثلوج في أوروبا ينذر بجفاف شديد

تتزايد المخاوف من الجفاف في أوروبا في الوقت الذي تظهر فيه قياسات كثافة الثلوج في أنحاء جبال الألب جزءاً بسيطاً فقط من التراكم الطبيعي في مثل هذا الوقت من العام، كما أن هطول الأمطار في أماكن مثل إيطاليا وفرنسا كان نادراً بشكل خطير هذا الشهر أيضاً. وقال عالم الأرصاد كلاوس هاسلنجر من مركز جيو سفير النمساوي، وهي خدمة الأرصاد الجوية الحكومية النمساوية، إن تساقط الثلوج في فرنسا وسويسرا وإيطاليا وأجزاء من النمسا أقل بكثير من المتوسط. وحذرت منظمة ليجامبياتي البيئية غير الهادفة للربح، في إيطاليا، من تراجع تساقط الثلوج بنسبة 53% أقل من المتوسط على المدى الطويل في جبال الألب الإيطالية خلال الأشهر الأخيرة. ولا تكمن المشكلة في قلة الثلج فحسب، بل تكمن أيضاً في عدم هطول الأمطار. وتظهر البيانات أن هطول الأمطار في حوض نهر بو، الذي يتدفق عبر شمال إيطاليا، انخفض بنسبة 61% مقارنة بالمتوسط التاريخي. وفي فرنسا، بعد عدة أسابيع متتالية من عدم هطول الأمطار، هناك مخاوف من أن تشهد البلاد ثاني صيف على التوالي من الجفاف والقيود على المياه.

هذه العادات البسيطة ..

تجعلك منتجاً وناجحاً وسعيداً

يعاني البعض، من حين لآخر، من الشعور بالإرهاق وعدم الإنتاجية أو الرغبة في زيادة الإنتاجية كل يوم. ويمكن أن يرجع السبب إلى صعوبة في إيجاد توازن بين العمل وحياة المرء الشخصية.

حان الوقت لتغيير الأمور والاستفادة القصوى من كل يوم، إذ يمكن سر النجاح والسعادة في الروتين الصباحي، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "New Trader U".

من خلال تنفيذ العادات البسيطة بانتظام يومياً، سيتمكن ملاحظة اختلاف ملحوظ في الرهافية والنجاح بشكل عام. يمكن أن يؤثر الروتين الصباحي المتسق بشكل كبير على كيفية التعامل مع باقي اليوم. إنه يوفر إحساساً

بالتنظيم والاتجاه، مما يساعد على الشعور بمزيد من التحكم وتقليل التوتر.

عندما يكون هناك روتين محدد، فلن يضطر الشخص إلى إضاعة الوقت والطاقة في تحديد ما يجب القيام به بعد ذلك، إنما يمكنه الانطلاق بحيوية لتحقيق أهداف واضحة.

يساعد اتباع روتين الصباح على تجنب إجهاد اتخاذ القرار. إن إجهاد القرار هو ظاهرة طبيعية عندما تكون هناك حاجة لاتخاذ الكثير من القرارات بسرعة، مما يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الدافع وزيادة التوتر حيث يغمر المخ وابل من الخيارات المستمر. ويمكن أن يؤدي وضع روتين محدد إلى تقليل عدد القرارات التي يحتاج الشخص إلى اتخاذها في الصباح، وهو ما ينتج عنه قدرة الحفاظ على الطاقة العقلية لاتخاذ القرارات الأكثر أهمية التي يمكن أن يواجهها على مدار اليوم.

ينبغي تضمين عناصر معينة في الروتين الصباحي لضمان أقصى قدر من الإنتاجية والنجاح والسعادة، كما يلي:

1. الإفطار الصحي: إن وجبة الفطور الغذائية هي أمر حاسم لروتين صباحي مثمر. عندما يتم تغذية الجسم والعقل بوجبة متوازنة في الصباح، فإن المرء يوفر الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة لقضاء اليوم بتركيز ووضوح. سواء كان يُفضل تناول البيض والخبز المحمص من الحبوب الكاملة أو دقيق الشوفان مع الفاكهة الطازجة أو مخفوق البروتين، فإن قضاء بعض الوقت في تغذية الجسم بوجبة إفطار صحية يمكن أن يساعد على تجنب شعور بالجوع أو الإهناك السريع في منتصف النهار وتحسين التركيز طوال اليوم. يراعى أن تحافظ وجبة الفطور على توازن نسبة السكر في الدم وفي الوقت نفسه تمنح الطاقة لبدء اليوم.
2. التخطيط وتحديد الأولويات: يمكن أن يساعد أخذ بضع دقائق كل صباح للتخطيط للأنشطة ومهام اليوم وتحديد الأولويات على البقاء على المسار الصحيح وتجنب الشعور بالإرهاق من قائمة المهام. يتيح تخصيص وقت للتخطيط وتحديد الأولويات التركيز على المهام الأكثر أهمية أولاً وتجنب إضاعة الوقت في المهام الأقل أهمية. يمكن أن يساعد ذلك على الشعور بمزيد من التحكم والسيطرة وتقليل التوتر، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والنجاح. يجب أن يتم بدء التعامل مع المهام الأكثر إلحاحاً في الصباح حيث يكون لدى الشخص أكبر قدر من الطاقة.
3. التأمل اليقظ: إن أخذ بضع دقائق فقط كل صباح أو مساء للتأمل، والتركيز على التنفس بانتظام ومراجعة الأفكار يمكن أن يساعد في تصفية الذهن وتقليل التوتر. لقد ثبت أن تأمل اليقظة يساعد في تحسين التركيز وتقليل القلق وزيادة الرهافية العامة. من خلال تهدئة العقل والتركيز على تنظيم التنفس، يمكن أن يقضي المرء يومه بشعور من الهدوء والسلام الداخلي، مما يمكن أن يساعد في ضبط النغمة ليوم أكثر إنتاجية وأقل إرهاقاً، كما يساعد على الخلود إلى النوم بشكل مريح.



4. التمرينات الرياضية: يعتبر دمج النشاط البدني في الروتين اليومي طريقة رائعة للمساعدة في الحصول على مزيد من الطاقة، وسواء كان المرء يفضل جلسة يوغا سريعة أو الجري أو تمرين رياضي، فقد ثبت أن النشاط البدني يعزز الإنتاجية والوضوح العقلي. وتساعد ممارسة الرياضة في رفع معدل ضربات القلب ومن زيادة تدفق الدم، إلى جانب إفراز هرمون الإندورفين، الذي يمكن أن يُحسن الحالة المزاجية ويقلل من التوتر، وبالتالي يمكن الفوز بضعبة نغمة يوم منتج وحيوي قادم.

5. ممارسة الامتنان: إنهاء يومك بملاحظة إيجابية من خلال التعبير عن الامتنان للأشياء في حياة الإنسان يمكن أن يساعده في الحفاظ على نظرة إيجابية وتحسين السعادة بشكل عام. سواء كان الشخص يقوم بتدوين ملاحظات ومذكرات في دفتر يوميات أو مجرد يقوم بالتفكير في الأشياء التي يشعر بالامتنان لوجودها، فإن تخصيص بضع دقائق كل ليلة للتركيز على الإيجابيات يمكن أن يساعد في ضبط النغمة ليوم تالي أكثر إيجابية وإرضاءً. من خلال التركيز على ما يجب أن يكون الشخص شاكرًا له بدلاً من ما يفتقر إليه، يمكنه أن يبدأ يومه التالي بشعور من التقدير والرضا، مما قد يؤدي إلى زيادة السعادة والرهافية.

مزارعو مرتفعات اليمن يقتاعون اقات ويعودون للبن

بحماس واضح، يخصص المزارعون في مرتفعات حراز، قرب العاصمة اليمنية صنعاء، مزيداً من الأراضي لزراعة البن للمساعدة في المحافظة عليه كمنتج تصدير له قيمة مادية مرتفعة. ويقتلع المزارعون في حراز أشجار القات، وهي مادة مخدرة معتدلة يتم استهلاكها محلياً على نطاق واسع بهدف تحقيق الاسترخاء في اليمن، لزراعة البن مكانها. وتقع حراز على بعد نحو 90 كيلومتراً جنوب غربي صنعاء مع فري جبلية محصنة تشتهب بقمم صخرية لا يمكن الوصول لها تقريباً على ارتفاع ثلاثة آلاف متر فوق مستوى سطح البحر. ويقول المزارع أصيل الوهاب، من ذات منطقة وادي مسار بيت القانص، "تقلع شجرة القات ونفوس البن لأن البن أصبح تجارته أحسن وأفضل وتتمت (نمت) في هذه السنوات القليلة (الماضية). ورجعنا إلى الأصل، أصل أجدادنا الأولين، نقلع شجرة القات التي تضع الوقت وتضع المال. وهذه المنطقة من أحسن مناطق البن".



دراسة تحذر من إعطاء الطفل خافض الحرارة دون حاجة

أظهرت دراسة أجريت في جامعة ميتشغان أن واحداً من كل 3 أبناء قد يعطي الطفل خافضاً للحرارة التي تقل عن 38 مئوية، وهو أمر غير موصى به من البروتوكولات الطبية. ووجدت الدراسة أن نصف الآباء سيستخدمون الدواء لخفض الحرارة إذا تراوحت بين 38 و38.8 مئوية، ومن المرجح أن يعطي ربع الآباء جرعة إضافية لمنع عودة الحمى، من دون حاجة لذلك. وبحسب موقع "مديكال إكسبريس"، يدرك معظم الآباء أن الحمى منخفضة الدرجة تساعد جسم الطفل على محاربة العدوى، لكنهم يسيئون إلى راحة الطفل بشكل أسرع. وقالت الدكتورة سوزان وولفورد المشرفة على الدراسة: "لا يساعد خفض حرارة الطفل عادة في علاجه أسرع. في الواقع، تساعد الحمى المنخفضة الدرجة على محاربة العدوى. وهناك أيضاً خطر إعطاء الكثير من الأدوية من دون حاجة إليها، ولذلك آثار جانبية". ودعت وولفورد إلى استخدام موازين حرارة أكثر دقة من الموازين التلامسية الإلكترونية، والتي تعطي نتائج مختلفة في كل مرة، كما ينبغي التأكد من استخدام ميزان الحرارة بالطريقة السليمة.

سمكة أم تمساح .. كائن غريب بقاع البحر الأحمر

أثار مقطع فيديو تم تصويره تحت الماء وانتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، وابتلعه المتابعين حول تحديد ما المخلوق الذي يظهر في أعماق البحرة واستطاع مدرب غوص مصري، يدعى بيتر بشري، والذي سبر خفايا الحياة البحرية في البحر الأحمر، من تصوير المقطع تحت الماء حيث برزت سمكة تعرف باسم مسطحة الرأس الشوكية قد تعتقد للوهلة الأولى أنها عبارة عن تمساح، نظراً للشبه الملاحظ بينها وبين الكائن البرماني. ولا يشكل هذا النوع من الأسماك أي خطر على البشر، ويمكن للغواصين الاقتراب منها بسهولة. وتحمل هذه السمكة صفات مميزة قادرة من خلالها على تمويه شكلها، وتمتيز السمكة برأس كبير وعينين واستن، ما يوفر لها الحصول على مجال رؤية واسع النطاق.

بمشاركة 716 شاعراً وشاعرة من 17 دولة عربية

إعلان أسماء الفائزين بمسابقة النخلة بألسنة الشعراء بدورتها السابعة (2023)

الفائزون في
مسابقة النخلة بألسنة الشعراء
الدورة السابعة 2023

فئة الشعر الفصيح

فصيدة المركز الأول: **قنوان يا ذخة القمد** ريم ياسين فريز

فصيدة المركز الثاني: **غنية ما غادرت عش فمي** حواء علي يوسف الهمامي

فصيدة المركز الثالث: **جقار** أشرف محمد عبد العزيز محمد

فئة الشعر النبطي

فصيدة المركز الأول: **باسقة الجبين** يوسف عبد خميس الفلاسي

فصيدة المركز الثاني: **أم الخير** صالح عوض عابد النبع

فصيدة المركز الثالث: **عروس الزمّل** صالح بن علي بن محمد الحاتمي

أعلنت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي عن أسماء الفائزين بمسابقة "النخلة بألسنة الشعراء" بدورتها السابعة (2023) التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة برعاية معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

الفئة الأولى (الشعر الفصيح)
1 - المركز الأول: فاز به الشاعر أشرف محمد عبد العزيز محمد، عن قصيدة بعنوان "جقار"
2 - المركز الثاني: فاز به الشاعر حوراء علي يوسف الهمامي، عن قصيدة بعنوان "غنية ما غادرت عش فمي"
3 - المركز الثالث: فازت به الشاعرة ريم ياسين فريز، عن قصيدة بعنوان "قنوان يا ذخة القمد"

الفئة الثانية (الشعر النبطي)
1 - المركز الأول: فاز به الشاعر يوسف عبيد خميس الفلاسي، عن قصيدة بعنوان "باسقة الجبين"
2 - المركز الثاني: فاز به الشاعر صالح عوض عابد النبع، عن قصيدة بعنوان "أم الخير"

منوعات الفكر



استهدفت موظفي حكومة أبوظبي

أكاديمية أبوظبي الحكومية تستضيف جلسة حوارية لتسليط الضوء على القيادة العالمية وأدوات النجاح

•• أبو ظبي- الفجر:

استضافت أكاديمية أبوظبي الحكومية، المنصة الحكومية الرائدة لتطوير الكفاءات البشرية في إمارة أبوظبي، التابعة لدائرة الإنسان الحكومي، جلسة حوارية رفيعة المستوى أقيمت بالتعاون مع مكتب التعليم التنفيذي في جامعة نيويورك أبوظبي، واستهدفت موظفي حكومة أبوظبي قدمها البروفيسور روب سولومون، نائب عميد كلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك، والخبير في الاستراتيجيات والأعمال الدولية، وذلك تحت عنوان "القيادة العالمية: امتلاك أدوات النجاح".

وأتاحَت الجلسة فرصة استثنائية للحضور لاكتساب فهم عميق حول كيفية التعامل مع الفروقات الثقافية والسياسية والاقتصادية المتعلقة بإدارة الجهات ذات الحضور العالمي وسط بيئة أعمال عالمية. كما ساهمت الجلسة بتزويد المدراء التنفيذيين في حكومة أبوظبي بالممارسات المبتكرة اللازمة لمواجهة أبرز التحديات المؤسسية المرتبطة بالإدارة العالمية. ويأتي تنظيم هذه الجلسة في إطار مساعي أكاديمية أبوظبي الحكومية للتواصل، بالتعاون مع أبرز المؤسسات التعليمية الرائدة في القطاع، واستضافة الفعاليات التي تجمع موظفي حكومة أبوظبي بأبرز الخبراء المتخصصين من جميع أنحاء العالم بهدف تعزيز آفاق التبادل المهني وتسليط الضوء على أحدث التحليلات الدقيقة والتوجهات الناشئة حول العديد من الموضوعات في مختلف المجالات. كما تتسجم المبادرة مع التزام الأكاديمية بتطوير تجارب تعليمية عالمية المستوى من شأنها ترسيخ ثقافة التعلم مدى الحياة بما يسهم في تعزيز مستويات التميز لدى الكفاءات الحكومية.

وقال سعادة الدكتور ياسر أحمد النقيب، المدير العام لأكاديمية أبوظبي الحكومية: "يسرنا الترحيب بالبروفيسور روب سولومون لتقديم هذه الجلسة الحوارية رفيعة المستوى، والتي ساهمت في تحفيز النقاشات النافعة حول العولمة في بيئة الأعمال، والممارسات المبتكرة اللازمة لمواجهة وتحدي التحديات المؤسسية المرتبطة بالإدارة العالمية".

وأضاف النقيب: "يأتي تنظيم هذه الجلسة بما يتماشى مع جهودنا لتقديم مزيد من الفرص التعليمية الاستثنائية التي من شأنها المساهمة في تعزيز تبادل المعرفة والخبرات في الحين الذي نواصل فيه العمل على بناء نخبة من الكفاءات والمواهب القادرة على المنافسة على الصعيد العالمي".

ومن جانبه، قال البروفيسور روب سولومون، نائب عميد كلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك: "حظيت بشرف تقديم هذه الجلسة الحوارية التي شهدت حضور مجموعة من قادة الفكر في حكومة أبوظبي".

وأضاف سولومون: "أود أن أشكر على النهج المستقبلي لحكومة أبوظبي فيما يتعلق بالجهود الرامية لتطوير منظومة التعلم والتطوير وتنمية المواهب في الإمارة، إذ تأتي هذه الجلسة في إطار التعاون القائم والمستمر بين الأكاديمية وجامعة نيويورك أبوظبي، وتعد الأولى على صعيد العديد من المبادرات المشتركة التي ستقام بالتعاون بين الأكاديمية وكلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك في إطار الجهود الرامية إلى تعزيز تبادل المعرفة".

وقدمت الجلسة فرصة استثنائية لموظفي حكومة أبوظبي للاستفادة من خبرات البروفيسور روب سولومون الذي يتمتع بإمكانات تعليمية متميزة وخبرة واسعة تمتد لنحو عشرين عاماً في مجال العولمة والاستراتيجية العالمية. ويعد سولومون باحث معروف في مجال الإدارة، حيث حصد أكثر من 10 جوائز في مجال "التميز في التعليم" خلال مسيرة عمله مع كلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك. كما صنفته صحيفة "وول ستريت جورنال" كعالم يميز في تقديم "مصانح مختصرة حول استراتيجية الأعمال".

كما صنف القسم العالمي لأكاديمية الإدارة سولومون كقائد فكري في عامي 2013 و2019. ويحمل سولومون درجة الدكتوراه في الاستراتيجية والأعمال الدولية من كلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك. وتواصل أكاديمية أبوظبي الحكومية التزامها ببناء نخبة من الكفاءات الاستثنائية وتمكين المواهب في أبوظبي من المساهمة في دعم مساعي الإمارة الرامية لبناء اقتصاد مستدام قائم على المعرفة، وذلك انطلاقاً من دورها كمنصة رائدة لتطوير الكفاءات البشرية في إمارة أبوظبي.

بالتعاون مع أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية

قسم التربية الرياضية بجامعة الإمارات ينظم يوم اللياقة المفتوح



إلى تنظيم الملتقيات والندوات والمؤتمرات الرياضية المخصصة لها، فنحن نعيش في وطن الإنجازات، تحت مظلة قيادة رشيدة آمنت بقدرات المرأة وإمكاناتها، حتى غدت نموذجاً يحتذى به دولياً وعالمياً. وأضافت المنصوري: "نحن سعداء بالتواجد في جامعة الإمارات في يومها الرياضي المفتوح، والمشاركة في هذه الفعاليات التي تهدف لتنمية الرياضة المجتمعية، وخلق أجواء من الألفة بين المشاركات مما يرسخ من روح التعاون الرياضي وتعزيز التماسك المجتمعي باعتبار أن الرياضة أصبحت أسلوب حياة للكثيرين، وهذه المناسبات ماهي إلا فرصة للاستمتاع بالأنشطة الرياضية والتنافسية ضمن أجواء عائلية".



ضمن فعاليات الإمارات تينكر 2023 نظم قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، وبالتعاون مع أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، يوم اللياقة المفتوح للطلقات، حيث تهدف هذه الفعالية إلى رفع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وفوائدها الصحية.

وقد تضمن يوم اللياقة المفتوح على العديد من الأنشطة الرياضية من بينها سباق التتابع، وشد الحبل، وكرة الطائرة، وكرة السلة، ومختلف الألعاب الرياضية، إلى جانب قياس مؤشرات الصحة واللياقة البدنية العامة لدى المشاركات.

أحمد بن حمدان يشيد بجناح المعهد في أيدكس

أبو ظبي المهني يطوّر برامج متخصصة لتكون وفق نظام التلمذة المهنية الذي يستغرق عامين

د. عبد الرحمن الحمادي: هدفنا تطبيق أحدث النظم العالمية لتخريج كفاءات وطنية تواكب التطور الصناعي في كل الأوقات

التميزة ومدى تطور المناهج التطبيقية المعمول بها في كافة المؤسسات التابعة لـ "أبو ظبي التقني" ومنها معهد أبو ظبي المهني، الذي يطرح نخبة مختارة من البرامج الفنية والمهنية المتميزة في معهد الجزيرة للعلوم والتكنولوجيا بأبوظبي والشهامة، ومعهد الجهلي للعلوم والتكنولوجيا في العين، ومعهد بينونة للعلوم والتكنولوجيا في منطقة الظفرة، ومركز التعليم والتطوير المهني بمنطقة الشهامة بأبوظبي، داعياً شباب وفتيات الإمارات إلى مواصلة الإبداع والإبتكار في كافة التخصصات الهندسية والتكنولوجية والمهنية، بما يمنحهم الفرص الذهبية للعمل في كبرى المؤسسات الحكومية والخاصة والدولية بجدارية واستحقاق.

ويدورهم قال الطلبة أصحاب المشروعات الثلاثة أنهم نفذوا مشروعاتهم بأنفسهم خلال الفترة الماضية، وفق أعلى المعايير العالمية، وفي مختبرات متقدمة للغاية، وتحت إشراف نخبة من الخبراء والمعلمين، مؤكداً جدارية هذه المشروعات في تقديم خدمات عالية الجودة في مجالات الأمن والسلامة، وعمليات الإنقاذ السريع، عند تنفيذها من قبل كافة الجهات المعنية والمؤسسات المتخصصة، بما يضمن الاستفادة القصوى منها، خاصة وأن كافة المشروعات قابلة للتطوير الدائم.



الثلاثة في خدمة الأغراض العسكرية والأمنية، معرباً عن سعادته بالمستويات المتقدمة التي وصل إليها شباب وفتيات الإمارات، بما يحقق توجيهات وطموحات القيادة الرشيدة.

المهني، قائل أن مشروعات الطلبة تعكس قدراتهم التي استعرضها طلبة المعهد خلال المعرضين، وهي مشروع طائرة بدون طيار لمكافحة الحريق، ومشروع مركبة مزودة بنظام رادار لاسلكي وكاميرا رؤية ليلية ونظام تسليق السلام كنظام للتصدي للخرائق عن بعد، ومشروع النظام الأوتوماتيكي لفصل السيارات، حيث يمكن استخدام المشروعات

كشفت الدكتور عبدالرحمن جاسم الحمادي مدير عام معهد أبو ظبي للتعليم والتدريب المهني، التابع لمركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، عن أن المعهد يعمل حالياً على تطوير كافة برامج المتخصصة لتكون وفق نظام "التلمذة المهنية" الذي يستغرق مدة عامين، بحيث يكون العام الأول أكاديمي يركز على الجانبين العلمي والمختبري في المؤسسات التعليمية، فيما يكون العام الثاني ميداني وعملي في المؤسسات الصناعية المتخصصة، تحت إشراف ومشاركة الدعم الأكاديمي المباشر خلال العمل الفعلي في المؤسسات الصناعية، وهو الأمر الذي يعني تخريج كفاءات وطنية قادرة على التفاعل الفوري وتلبية واجبات العمل المتطور في هذه المؤسسات ومواكبة التطور الصناعي في كل الأوقات.

جاء ذلك في تصريحات صحفية للحمادي خلال زيارة الشيخ أحمد بن حمدان آل نهيان، رئيس اتحاد الإمارات للشراع والتجديف الحديث، لجناح معهد أبو ظبي للتعليم والتدريب المهني، الذي شارك في الدورة السادسة عشر لعرض الدفاع الدولي "أيدكس 2023" والدورة السابعة لعرض الدفاع البحري نافدكس 2023، خلال الفترة من 20-24 فبراير الجاري، حيث اطلع الشيخ أحمد بن حمدان آل نهيان، على المشروعات الثلاثة المبتكرة،

حديقة الحيوانات بالعين تجمل مساحاتها بالنباتات المحلية

•• العين - الفجر:

التقليل من مساحات العشب غير الضرورية. يعمل فريق البستنة على تقنين استخدام نظام الري في عدة أماكن في الحديقة بغرض التقليل من عمليات الصيانة الخاصة بإزالة الأعشاب الضارة وتحسين المنظر العام للمناطق وتطبيق الاستفادة المثلى لنظام الري وتجنب الجفاف التربة، فضلاً عن وضع حواجز طبيعية من المواد المعاد تدويرها لأغراض الأمن والسلامة وتحقيق أهداف الاستدامة التي تسعى الحديقة لتطبيقها.

مجموعة من النباتات المحلية والتي تتميز بقلة استهلاكها للمياه ومقاومتها للحرارة والجفاف مثل أشجار السدر والغاف والعضف والحناء والبراك وكف مرهم والعسج والنباتات غير المحلية مثل الروليا والسنسفيرييا وصباح الخير والشاي الأزرق وغيرها.

وتم استخدام مغليات التربة الطبيعية مثل نشارة الخشب والأحجار لأعمال التنسيق في الحديقة بهدف إضفاء منظر جمالي والتقليل من استهلاك مياه الري بالإضافة إلى

تبدال حديقة الحيوانات بالعين جهوداً حثيثة ومستمرة في تعزيز الغطاء النباتي وتجميل المساحات الواسعة الخضراء ضمن دورها في الحفاظ على الحياة البرية وصون الطبيعة من خلال مشاريعها التحسينية والتطويرية وأعمال الصيانة الوقائية التي ينفذها فريق قسم البستنة. وبغرض توفير الظل وتحسين المنظر العام تمت زراعة



منوعات الغذاء

23



يشير الأطباء إلى أهمية اتباع مرضى السكري من النوع الأول والثاني، نظاما غذائيا يوميا يحتوي على الخضار والفاكهة. ويشجع بعض الأخصائيين على التفكير في نظام غذائي نباتي إلى حد كبير يحتوي على أنواع معينة من الخضار.

ما الخضراوات المفيدة لمرضى السكري؟



ويقول المدير الطبي في Concepto Diagnostics الدكتور طارق محمود: "في حين أن بدء نظام غذائي نباتي ليس علاجاً مباشراً لمرض السكري، فإن العديد من الفوائد الصحية يمكن أن تكون مفيدة لمرضى السكر". ويضيف محمود: "بعد النظام الغذائي أمر بالغ الأهمية في إدارة مرض السكري لأن كمية الكربوهيدرات التي تتناولها تؤثر على مستويات السكر في الدم بشكل أكبر، لا يمكن التقليل من أهمية قيام شخص مصاب بداء السكري بتتقيف نفسه بشأن مخاطر تناول أطعمة معينة، لا سيما تلك المليئة بالسكر المجاني".

ووجدت مراجعة في مجلة التغذية أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يمكن أن يدعم مرضى السكري، حيث أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يقلل بشكل موثوق من مستويات الجلوكوز في الدم المرتفعة، وقد ثبت أنه يقلل أو يلغي الحاجة إلى الأدوية من القواعد التي تسهل تذكرها أن الخضراوات التي تنمو فوق سطح الأرض منخفضة الكربوهيدرات بشكل عام، وتلك التي تنمو تحت الأرض تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، هناك بعض الاستثناءات، مثل قرع الجوز، الذي ينمو فوق سطح الأرض ولكنه يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، الكوسة الصيفية تحتوي على نسبة أقل من الكربوهيدرات وهي بديل أفضل لمرضى السكر.

الكربوهيدرات يمكن أن يؤدي إلى إنقاص الوزن، وخفض جرعات الدواء، وفي بعض الحالات مغفرة مرض السكري من النوع 2 عند تناوله تحت إشراف طبي. وتعتبر الخضراوات منخفضة المؤشر الجلايسيمي مناسبة لمرضى السكر وأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري، ذلك أن اتباع نظام غذائي مليء بالفواكه والخضراوات الورقية والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. ويجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أن يتطلعوا إلى تجنب الخضار ذات التصنيف GI المرتفع، حيث يمتص الجسم نسبة السكر في الدم من تلك الأطعمة بشكل أسرع بكثير مقارنة بالأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، وهذا يشمل الأرضي شوكة، والهليون، والبروكلي، والكرفس، والقرنبيط، والباذنجان، والفاصوليا والخضراء، والخس، والفلفل، والبازلاء، والسبانخ.

الجوز الاسكواش، اليامز، ذرة حلو، عصير الخضار (لأنه مركز فهو غني بالكربوهيدرات)، ما لا يزيد عن ملعقة واحدة ممتلئة من هريس الطماطم، وعاء من أعواد الجزر المقرومة

كيف يمكن أن يساعد النظام الغذائي في إدارة مرض السكري؟

وتشير مراجعة في مجلة Medical Clinics of North America إلى أن الاتساق مع تناول السعرات الحرارية والكربوهيدرات على وجه الخصوص يمكن أن يكون مفيداً في إدارة مرض السكري. ووجدت مراجعة أخرى، في مجلة Vnitřní Lékarství، وهي مجلة طبية للمجتمع التشيكي، أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات أظهر نتائج إيجابية في علاج مرض السكري ومرض السكري ومتلازمة التمثيل الغذائي والسمنة.



وتقول الدكتورة ديبورا لي، دكتوراه في الطب من Dr. Fox Online Pharmacy، إن أفضل الخضراوات لمرضى السكر تشمل: الخضار الورقية الخضراء، مثل اللطوف، الخضر، البروكلي، براعم بروكسل، السبانخ، واللفت، نبات الهليون، الفاصوليا الخضراء، الباذنجان، الفلفل، كرفس، الفطر، البقوليات مثل الحمص والعدس والفول، الطماطم، البصل، الخيار. ويضيف لي: "على الرغم من أنه من المرجح أن تحتوي الخضراوات الطازجة على أفضل قيمة غذائية، فإن الخضراوات المعلبة والمجمدة ذات قيمة غذائية عالية وهي بديل ممتاز".

الخضراوات التي يجب تجنبها في النظام الغذائي

يوضح الدكتور محمود أن بعض الخضراوات على وجه الخصوص قد تكون مشكلة لمرضى السكري، ويقول: "الخضراوات النشوية، مثل الذرة والبطاطس والبطاطا، مليئة بالكربوهيدرات، ونتيجة لذلك تؤثر على مستويات السكر في الدم، على وجه الخصوص، تتمتع البطاطس المسلوقة بتصنيف عالٍ لمؤشر نسبة السكر في الدم يبلغ 78، وهذا لا يعني أن هذه الخضراوات محظورة تماماً على مرضى



زيت الزيتون يقلل من التهاب المفاصل

من المعروف على نطاق واسع أن ما نأكله يمكن أن يكون له تأثير مباشر على صحتنا. وعندما يتعلق الأمر بالتهاب المفاصل، فإن الهدف الرئيسي هو تقليل الالتهاب.

والتصلب، وهو يصيب بشكل رئيسي مفاصل اليدين والركبتين والعمود الفقري والوركين. ويمثل النوع الثاني الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل في التهاب المفاصل الروماتويدي، والذي يحدث عندما يستهدف جهاز المناعة في الجسم المفاصل المصابة، ما يسبب الألم والتورم.

رائع إذا كنت تبحث عن القضاء على المفاصل المؤلمة. وهشاشة العظام هي أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً في المملكة المتحدة، حيث تصيب ما يقرب من تسعة ملايين شخص. وتعد هشاشة العظام أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، وفي البداية يضعف الغضروف الناعم للمفصل، ما يجعل الحركة أكثر صعوبة ويؤدي إلى الألم.



ورغم عدم وجود علاج لالتهاب المفاصل، إلا أن هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض. ووفقاً لأحد الخبراء، يمكن لنوع معين من زيت الطهي القيام بذلك. وفي حديثه مع موقع "أكسبريس" البريطاني، قال ساس بارساد، مؤسس The Gut Co: "زيت الزيتون، وخاصة زيت الزيتون البكر، لأنه أقل أشكال زيت الزيتون معالجة، يعد رافعاً في تقليل الالتهاب". وأضاف أن تناوله في وقت معين من اليوم يمكن أن يزيد من فوائده. وأوضح: "من الأفضل تناوله أول شيء في الصباح، حيث يسهل امتصاصه بواسطة البكتيريا الموجودة في الأمعاء بهذه الطريقة. و15 مليلترا ستكون كافية، ويمكن إضافة بعض الليمون أن يجعله شهيياً أكثر، بينما يتمتع جسمك أيضاً بالفوائد الصحية لتعصير الليمون أيضاً".

وأوصى بارساد ببعض الأطعمة الأخرى للمساعدة في هذه الحالة، مشيراً: "ألم المفاصل عادة ما يكون من أعراض الالتهاب في الجسم، لذا للحد من ذلك، يجب تناول الأطعمة التي تقلل الالتهاب".

وشرح أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 تعمل على تقليل البروتينات الالتهابية في الجسم وكذلك تحسين وظائف المخ وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والأمراض المزمنة الأخرى.

ويمكن العثور على أوميغا 3 في العديد من أسماك المياه الباردة مثل التونة والسلمون والسردين والمكسرات والبدور، أو يمكن تناول مكمل غذائي يومي.

ويمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه الملونة أن تعمل المعجزات أيضاً في علاج الالتهابات التي تسبب آلام المفاصل.

وتابع: "التوت الأزرق يحتوي على نسبة عالية من الفلافونويد المعروف باسم الأنثوسيانين، لذا فهو خيار



خالد الظنحاني يحيي أمسية ثقافية في مدينة كولن الألمانية



مع تجارب ثقافية وإبداعية في أوروبا وحول العالم من خلال اللقاءات مع أفراد ومؤسسات وجمعيات في المحافل الدولية، بحضور المهندس فراس الأحمدى مؤسس ومدير منصة إبداع من ألمانيا، والفنانين أزل يحيى إدريس وسهم الغبان، وعدد من الشخصيات الأدبية والفنية والاجتماعية من الجاليات العربية في ألمانيا. وقال الظنحاني: "أسعى من خلال هذه الفعاليات الدولية إلى مد جسور التواصل الحضاري مع الثقافات الأخرى، وتسليط الضوء على الإبداعات الإماراتية، وفي الوقت نفسه

•• الفجيرة-الفجر:

بدعوة من منصة "إبداع من ألمانيا" وضمن فعاليات منتدى الطعان الثقافي في مدينة كولن الألمانية، يحيي الشاعر والخبير الثقافي الإماراتي خالد الظنحاني رئيس مؤسسة غيشة، أمسية ثقافية تحت شعار "الثقافة تجمعنا"، وذلك يوم الجمعة 3 مارس 2023 في مركز المدينة الخامس بكولن. ويتحدث الظنحاني في الأمسية عن تجربته الأدبية والثقافية داخل دولة الإمارات وتوجهاته للتواصل

6 جداريات و9 أعمال فنية تركيبية قدمها المهرجان في نسخته الـ 11

«سكة للفنون والتصميم» . مساحات إبداعية ملهمة

إلى الإمارات من أجل صناعة مستقبل مشرق لهم. وفي أروقة المهرجان، يطل المبدع الإماراتي عبد الله الكندي بمنحوتته (Thigmomorphogenesis) ليبحث من خلالها عن استخدامنا للبستنة في ظل الصراع بين البيئة والأنظمة التي تحاول ثني إرادة الأرض.

فيما يقدم الإيراني علي بهماني عمله «ميرورغامي» (Mirrorigami) المستوحى من فن الأوريغامي، بينما يسعى الإيطالي كريستيان رويتزوتي مع الفنانة الإسبانية جوليان أفاريس من خلال عملهما الفني الأسر «أميسا» (Amnesia) لإنعاش الذاكرة على لوحة قماشية دائرية الشكل.

أما الفنانة السورية آليا علا عباس فعملت عبر «مقلوب النمطية - المعنى» على إبراز التضاد الجميل بين التراثي القديم والجديد المعاصر، ليبدو العمل انعكاساً لصورة المدينة التي تفاجئنا بما تقدمه من علوم ومعارف وابتكارات غير متوقعة.

والتصميم" 9 أعمال فنية تركيبية امتازت بقدرتها على لفت أنظار زوار المهرجان المندرج تحت مظلة "موسم دبي الفني". وتحت عنوان "خيوط الزمن: النسيج" قدمت الفنانتان حمدة الفلاحي وربما المهيري عملهما الفني تقديرًا لتراث المنطقة الغني بالنسيج ودورها في تاريخ التجارة.

بينما عبر الفرنسي أليكس جوجي من خلال عمله (Once Upon A Snack) عن فكرة "الحنين للطفولة" مستنداً فيه على سلسلة فنية مصنوعة من مكعبات الليغو. ويطل الفنان الإماراتي جاسم العوضي بمجسم "الحلقة" المكون من ثلاثة مجسمات بألوان مختلفة، ويعبر من خلاله عن رؤيته للتجديد والوصول إلى الهدف.

أما الإماراتية روضة الكتيبي فتأخذ زوار المهرجان في رحلة عبر الزمن من خلال عملها "الدريشة" الذي بدأ أشبه ببوابة زمنية لزيارة الماضي، بينما يروي استوديو "موي" من خلال "أجيال مهاجرة" قصص الذين وصلوا



الإمارات العربية المتحدة" كتمثيل لتصوراتهن حول طبيعة الحياة في الإمارات باستخدام رسوم مصورة بتقنيات تقليدية واستكشافية وعملية مختلفة.

الحنين للطفولة

من جهة أخرى، احتضنت ساحات "سكة للفنون

الماضي والحاضر والمستقبل، وتمكن جماليات هذه الجدارية في كونها تمثل استجابة فنية لتعلم "حي الفهيدى التاريخي" المعماري وانعكاساته على الثقافة والتراث، وشكلت جدران المهرجان مساحات ملهمة لطالبات كلية الآداب والصناعات الإبداعية في "جامعة زايد"، اللواتي قدمن جدارية "ترجمات

جدارية "دبي" للفنان الإماراتي عبدالله لطفي، وفيها يصور رحلة الإمارة كمدنية استطاعت بطموحاتها ملامسة السماء دون التخلي عن تراثها وتقاليدها، بينما بدأ المبدع بدر عباس عبر جداريته "المستقبل هنا" فناً رؤيويًا فريداً من نوعه، حيث قدم عبر تصوير تتكامل فيه التكنولوجيا بكل سلاسة مع التقاليد والثقافة المحلية، رؤية مثيرة لطموحات الإمارات للخمسين عاماً المقبلة واهتمامها بالمستقبل. أما الإماراتية فاطمة آل علي فقد احتفت عبر "يا لابس التلي" بالثوب والكندورة الإماراتية وأنماط تطريز "التلي" وانسجامها مع تصاميم المجوهرات التقليدية.

صورة ظليلة

وبالقرب من "بيت 45"، يعرض الجزائري "سنيك هوتيب" جداريته "هدوء" التي استلهمها من التوازن بين الأصل والمظهر، والعقيدة والجور، بينما قدم الفنان الفلبيني مارك باريثو في جداريته "عدا" صورة ظليلة تشبه شكلاً رقمياً استلهمها من ثلاثية

•• دبي-الفجر:

مساحات ملهمة يوفرها مهرجان "سكة للفنون والتصميم" للعديد من الفنانين، لتمكينهم من إطلاق خيالهم والتعبير عن جماليات المخزون الثقافي المحلي. وما هو المهرجان في نسخته الـ 11 المقامة في "حي الفهيدى التاريخي" يفتح ساحاته أمام 6 جداريات ساحرة،

ويصافح نخبة من فنانين الإمارات والمنطقة والعالم الذين ابتكروا 9 أعمال فنية تركيبية خارجية، تعبر عن تجارب ثقافية استثنائية تعزز جمالياتها استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" التي تتولى هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" مهمة تفعيلها، بهدف جعل دبي متحفاً فنياً مفتوحاً أمام الجمهور. في نسخة هذا العام،

يقدم "سكة" الذي تستمر فعالياته حتى 5 مارس المقبل، 6 جداريات امتازت بتفرد أفكارها وأساليبها وقدرتها على التعبير عن نبض دبي وعبق تراثها وتقاليدها، على رأسها



مؤسسة كلمات تتبادل الأفكار مع المكفوفين

وضعا البصر حول أفضل خيارات الوصول إلى مصادر المعرفة

مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ومؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي وجمعية الإمارات للمعاقين بصرياً ودور نشر عربية و عدد من ممثلي الجهات الداعمة والمستفيدين من الأطفال والشباب المكفوفين وضعاف البصر وأقرانهم البصريين وأولياء أمورهم.

خاصة في مؤسسة كلمات والدكتور محمد مصطفى النباي مشرف تربوي على العملية التعليمية في الأكاديمية الملكية للمكفوفين في الأردن، إلى جانب مشاركة عدد من ممثلي الجهات والمؤسسات الثقافية والاجتماعية وهي:

التي تضمن الاستفادة المثلى من الحصول على ترخيص معاهدة مراكش الذي يتيح لنا إعداد نسخ من الكتب والمصنفات في نسق ميسر يزيد من قوائم العناوين الخاصة بالمكفوفين وأصحاب الإعاقات البصرية ونحن مستمرين في إشراك المزيد من المؤسسات ودور النشر، للمساهمة في تلبية شغف المحتاجين للمعرفة. وتناولت الحلقة النقاشية 3 نقاط رئيسية حيث تبادل المشاركون الآراء في أنواع الكتب والعناوين التي يحتاج إليها الأطفال والشباب المكفوفين وضعاف البصر وأفضل التنسيق التي تتيح لهم الاستفادة منها مع استعراض المشاركين أفكارهم ورؤاهم حول ورش العمل والفعاليات والأنشطة التي تستهدف الأطفال والشباب المكفوفين وضعاف البصر بهدف تعزيز مكانة القراءة لديهم.

وخلال الحلقة النقاشية اقترح عدد من المشاركين بعض الأفكار التي تعزز من إمكانية وصول مصادر المعرفة للمكفوفين وضعاف البصر منها تشجيع تدريس اختصارات برايل والتي من شأنها أن تسمح للمكفوفين بقراءة المزيد من الكتب في وقت أقصر وتكثيف إنتاج الكتب المسموعة لخدمة الأطفال الذين فقدوا بصرهم في عمر متقدم ولم يتمكنوا من إتقان القراءة بطريقة برايل.

كما اقترح عدد من الحضور توسيع التعاون لإتاحة وصول المكفوفين إلى مجموعة واسعة من الكتب وخاصة طلاب الصنوف العليا بما يراعى فيه المستوى العمري والمرحلة الأكاديمية للطالب وطباعة القصص والسير الذاتية للشخصيات التاريخية والمعاصرة والتي تعد مصدراً إلهاماً وتحفيزاً للأفراد المكفوفين وأن تتبنى تلك القصص تعزيز الثقة في نفوس المكفوفين وضعاف البصر للاستعانة بها على تحديات الحياة.

حضر الجلسة ريم جاسم مديرة مبادرات

التي تضمن الاستفادة المثلى من الحصول على ترخيص معاهدة مراكش الذي يتيح لنا إعداد نسخ من الكتب والمصنفات في نسق ميسر يزيد من قوائم العناوين الخاصة بالمكفوفين وأصحاب الإعاقات البصرية ونحن مستمرين في إشراك المزيد من المؤسسات ودور النشر، للمساهمة في تلبية شغف المحتاجين للمعرفة. وتناولت الحلقة النقاشية 3 نقاط رئيسية حيث تبادل المشاركون الآراء في أنواع الكتب والعناوين التي يحتاج إليها الأطفال والشباب المكفوفين وضعاف البصر وأفضل التنسيق التي تتيح لهم الاستفادة منها مع استعراض المشاركين أفكارهم ورؤاهم حول ورش العمل والفعاليات والأنشطة التي تستهدف الأطفال والشباب المكفوفين وضعاف البصر بهدف تعزيز مكانة القراءة لديهم.

ووقعت مؤسسة كلمات على هامش الحلقة النقاشية مذكرة تفاهم مع كل من "جمعية الشارقة الخيرية" و"مصرف الشارقة الإسلامي" لرعاية إنتاج الدفعة الثانية من كتب مبادرة "أرى" الميسرة وتوفيرها للأطفال العرب المكفوفين وضعاف البصر حول العالم.

وأكدت سعادة الشقيقة جميلة القاسمي، أهمية تضاهي جهود المؤسسات لتوفير الكتب الميسرة للأطفال المكفوفين وضعاف البصر لما يشكله ذلك من ضمانة لتحقيق الشمولية في التعليم، والارتقاء بسبل رعاية الأطفال الذين يعانون من الإعاقات البصرية بما يحقق أهداف الرؤية الشاملة لإمارة الشارقة.

وأضافت ان عدم قدرة الآلاف من الأطفال على الرؤية لأسباب صحية لا يعني عجز عقولهم عن اكتساب المعرفة وفتح قدرتهم على توسيع مداركهم بل على العكس فإن هذا التحدي لظالم كان دافعا لكثير من المكفوفين إلى بذل المزيد من الجهد خلال مراحلهم الدراسية والتميز في المجالات المختلفة التي تجعل منهم مساهمين في تنمية المجتمع على المدى الطويل.

بدورها قالت أمينة المازمي، مديرة مؤسسة كلمات إن الجهود التي نبذلها لإيصال مصادر المعرفة إلى المزيد من المكفوفين وضعاف البصر تكسب تأثيراً أوسع عبر عقد المزيد من الشراكات والتعاون مع مختلف الجهات

جهة حصلت على ترخيص العمل ببونها من وزارة الاقتصاد وتتيح لها إعداد نسخ من الكتب والمصنفات في نسق ميسر دون إذن المؤلف للكتب الخاصة بالمكفوفين وأصحاب الإعاقات البصرية.

استضافت الجلسة النقاشية الداعمة سعادة

نظمت مبادرة "أرى" التابعة لمؤسسة "كلمات" مساء أمس الأول حلقة نقاشية دامججة في "بيت الحكمة" بالشارقة لاستكمال تفعيل بنود وتوصيات "معاهدة مراكش" التي تديرها المنظمة العالمية للملكية الفكرية WIPO، بوعد "مؤسسة كلمات" أول



منوعات

الفكر

27

6 مسلسلات اجتماعية تتناول قضايا وحقوق المرأة في رمضان 2023

أيام قليلة تفصلنا عن انطلاق الماراثون الدرامي في شهر رمضان المبارك، والذي ترعاه الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية التي قررت أن تدفع بـ ١٦ مسلسلاً متنوعاً بين الوطني والدرامي والتاريخي والكوميدي، وكعادة الشركة المتحدة في تناول قضايا وحقوق المرأة قررت أن تطلق ٦ مسلسلات بطولتها عدد من النجوم الكبار الذين يناقشون أهم القضايا.



العديد من المشاكل في حياتها حتى تقابل شابا من أصول صعيدية يجسده أحمد العوضي، حيث يترك الصعيد ويأتي إلى القاهرة وتتشأ بينهما قصة حب مشحونة بالعديد من المصاعب، في إطار دراما شعبية صعيدية رومانسية يحمل العديد من المغامرات. مسلسل "ضرب نار" تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى وإنتاج شركة سينرجي ومقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، وبطولة ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي، ماجد المصري، سهير المرشدي، دنيا المصري، هدى الإترى، إسراء رخا، أحمد غزى، إيمان السيد، بدرية طلبة، أحمد عبد الله، تيسير عبد العزيز، تامر مجدى وآخرين.

مسلسل جميلة
تناقش النجمة ريهام حجاج خلال أحداث مسلسل "جميلة" العديد من القضايا الاجتماعية العائلية وفي نفس الوقت يسلط الضوء على عمل المرأة والتنسيق بينه وبين الحياة الزوجية. مسلسل "جميلة" تأليف أيمن سلامة وإخراج ياسر جلال خلال أحداث العمل شخصية رجل أعمال متزوج من من عمر.

مسلسل حضرة العمدة
تواجه النجمة روبي العديد من المشاكل والصعاب ضمن أحداث مسلسل "حضرة العمدة" حيث تجسد دور فتاة متعلمة تأخذها الظروف لكي تصبح عمدة حتى لا يخرج ميراث العمودية من عائلتها، وتواجه العديد من المشكلات في هذا العامل الجديد التي تعيش فيه بسبب صعوبة توافقه مع حياتها السابقة. مسلسل "حضرة العمدة" من بطولة روبي، أحمد زرق، محمود عبد الفتى، وفاء عامر، بسمة، سميرة أيوب، لطفى لبيب، صلاح عبد الله، وأحمد بدير، دنيا، ومحمد محمود عبد العزيز، وإدوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي، وأحمد بدير، وكريم عبد الخالق، ومحمد الصاوي، ونهلة سلامة، وحسام داغر، وصلاح عمر، وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب، ومن إنتاج ريمون مكار ومحمد محمود عبد العزيز.

مسلسل تحت الوصاية
تناقش النجمة زكي قانون الوصاية من خلال أحداث مسلسل "تحت الوصاية" الذي يعرض في رمضان المقبل، حيث تواجه العديد من الصعوبات بعد وفاة زوجها لتقوم هي بإيالة ابنها الذي يبلغ من العمر 9 سنوات وابنتها الرضيعة، وتتعرض للعديد من الصعوبات والأزمات مع عائلة زوجها خلال الأحداث. مسلسل "تحت الوصاية" تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاکر خضير وإنتاج ميديا هب سعادى - جوهر، وبطولة منى زكي، دياب، نهى عابدين، أحمد خالد صالح، رشدى الشامى، على الطيبي، مها نصار، خالد كمال، ثراء جيبيل، محمد عبد العظيم، أحمد عبد الحميد وعدد آخر من الفنانين، ويناقش العمل قانون الوصاية بعد وفاة الأب أو الزوج.

مسلسل عملة نادرة
تستمر النجمة نيللى كريم في طرح قضايا المرأة كعادتها ومن خلال مسلسل "عملة نادرة" الذي يعرض في شهر رمضان المقبل، تسلط النجمة ياسمين عبد العزيز الضوء على كفاف الفتاة المصرية ابنة البلد، في مسلسل "ضرب نار" حيث تجسد دور فتاة مكافحة من شبرا تواج



ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي يواجهان ماجد المصري في "ضرب نار"

يخوض النجمان ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي تجربة جديدة في مسلسل ضرب نار الذي يجمعهما مجدداً في دراما رمضان المقبل، ويقدم الثانى دراما شعبية صعيدية مليئة بالصراعات المشوقة ولا تخلو من الرومانسية، وذلك من خلال شخصية مرة (ياسمين أحمد عبد العزيز) وهي فتاة شعبية من شبرا، وجابر أبو شديد (أحمد العوضي) القادم من سوهاج إلى القاهرة ليفتح ورشة كاوتش في شبرا. يتعرف جابر على مهرة وتتشأ بينهما قصة حب كبيرة تنتهى بالزواج، ويكبر الثنائي في العمل سوياً حتى يظهر رجل أعمال شرير (ماجد المصري) الذي يحاربهم ويدخل معهم في صراعات كبيرة تكشفها حلقات المسلسل، مع وجود بعض القصص الأخرى حول هذا الشخصيات سواء في شبرا أو لدى عائلة جابر في الصعيد. مسلسل "ضرب نار" تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى.

أحمد أمين: مسلسل "الصفارة" مأخوذ عن رواية Sound Of Thunder

يواصل النجم أحمد أمين تصوير مسلسله الجديد "الصفارة" المقرر عرضه في السباق الرمضاني المقبل 2023، وكشف "أمين" عن أن قصة المسلسل مأخوذة عن رواية أجنبية بعنوان Sound Of Thunder (تأثير الضفارة). وكتب أحمد أمين عبر حسابه على "إنستجرام": "دعواتكم، استمرار تصوير مسلسل "الصفارة" المقرر عرضه في رمضان 2023، المسلسل اجتماعي مكون من 15 حلقة ويصور في إطار تشويقي كوميدي، فكرة المسلسل مأخوذة عن رواية (Sound Of Thunder) تأليف (أحمد أمين) وإخراج علاء إسماعيل وإنتاج شركة media Hub - سعدى جوهر، وتفيد الإنتاج شركة أروما.



الفكر

الرقاد على الجانب الخطأ من السرير يمكن أن يفسد نومك!



الدعابة مقارنة بمن ينامون على الجانب الأيسر. واشتكى 46% من الذين شملهم الاستطلاع، من الشعور بالحرارة والانزعاج أثناء الليل، وأعرب الذين ينامون على الجانب الأيمن أنهم كانوا أكثر انزعاجاً في الليل من الذين ينامون على الجانب الأيسر (48% مقارنة بـ40% على التوالي).

وتقترح الدراسة أنه بغض النظر عن جانب السرير الذي تنام عليه، فإن معظمنا يكافح من أجل الحصول على قسط كافٍ من النوم.

وعزا بعض المشاركين اضطرابات النوم إلى الفراش غير المريح بينما ألقى آخرون باللوم على شركائهم ذوي الشخير الحاد.

المتوسط، حيث يكافح 48% منهم من أجل تهدئة عقولهم بسبب الشعور بالقلق بشأن المال والعمل. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين ينامون على الجانب الأيمن من السرير يعانون من تجربة نوم أسوأ. وأن غالبية المشاركين (78%)، أصروا على النوم على نفس الجانب كل ليلة.

ومن المثير للاهتمام، أن المشاركين الذين ينامون على الجانب الأيمن ينامون أسرع من الذين ينامون على الجانب الأيسر. ومع ذلك، فقد استيقظوا أكثر إرهاباً وانزعاجاً وشعوراً بالترنح، كما كان هؤلاء الذين ينامون على الجانب الأيمن أقل عرضة للإيجابية في حياتهم، حيث قال 38% فقط إنهم يتمتعون بروح

يحتاج البالغون إلى ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة، لضمان صحة جسدية وعقلية جيدة، إلا أن الكثيرين يواجهون من حين لآخر اضطرابات في النوم. ويمكن أن تحدث اضطرابات النوم هذه لأسباب مختلفة، والتي يسهل تحسينها في غالبية الحالات. ووجدت دراسة حديثة أن النوم في "الجانب الخاطئ من السرير"، يمكن أن يكون أحد الأسباب الأساسية في الحرمان من النوم.

ووجدت الدراسة الاستقصائية، التي أجرتها شركة British Wool على 1500 بريطاني، أنهم يستيقظون ثلاث مرات على الأقل في الليلة، في

مكمل غذائي يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان

اكتشف علماء جامعة نيوكاسل البريطانية أن إضافة النشاء المقاوم إلى النظام الغذائي يقلل من احتمال الإصابة بمتلازمة لينش بنسبة 60 بالمئة. وتشير مجلة Cancer Prevention Research إلى أن علماء الجامعة أجروا دراسة استمرت 20 عاماً، شملت حوالي 1000 متطوع يعانون من متلازمة لينش (سرطان الأمعاء الوراثي)، واستنتجوا أن إضافة النشاء المقاوم يقلل من احتمال إصابة الأشخاص، الذين لديهم استعداد وراثي، بسرطان القولون والمعدة والبنكرياس وغيرها.

وقسم الباحثون المشتركين في هذه الدراسة إلى مجموعتين. كانت المجموعة الأولى تحصل يومياً على 30 غراماً من مسحوق النشاء المقاوم على مدى عامين. أما المجموعة الثانية فكانت تحصل على مسحوق وهمي. وبعد مضي عشرة أعوام خضع جميعهم للفحص. وأظهرت نتائج الفحص، أن خمسة من أفراد المجموعة الأولى أصيبوا بالسرطان، مقابل 21 في المجموعة الثانية. ووفقاً للباحثين، إنزيمات البنكرياس لا تؤثر في النشاء المقاوم، بل تعالجه البكتيريا الموجودة فقط في الأمعاء الدقيقة.

مواد سامة للغدة الدرقية

كشفت الدكتورة سفيتلانا غوريانوفنا، خبيرة التغذية الروسية المواد الغذائية التي تعتبر سامة للغدة الدرقية.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع موقع doctorpiter.ru، إلى أن الغدة الدرقية مسؤولة عن إنتاج الهرمونات وتتحكم في عملية التمثيل الغذائي - وأي خلل في عملها يؤدي إلى زيادة أو انخفاض في الوزن، وكذلك فقدان الاحساس بالحر والاضطراب النبض. وهناك مواد غذائية تعتبر سامة للغدة الدرقية.

وتضيف، الفصح، أول مادة في قائمة المواد السامة للغدة الدرقية. لأن الخبز وبقية المنتجات يحتوي على نسبة عالية من الغلوتين. لذلك فإن من يعاني من مرض الداء البطني (مرض حساسية القمح) عليهم التحلي عن تناول الخبز أو التقليل منه قدر الإمكان. مشيرة إلى أن كمية الغلوتين في القمح حالياً أكثر من السابق، لأنه يتم تشبيعه بهذه المادة ليصبح مطابقاً للمواصفات المطلوبة.

ووفقاً لها، يؤثر فول الصويا سلباً في قدرة الغدة الدرقية على امتصاص اليود، ونقص هذا العنصر في الجسم، يؤدي إلى خمول الغدة الدرقية (قصور الدرقية). كما يمكن أن يحاكي فول الصويا وجود هرمون الاستروجين في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن، ونشوء شخصية مختلة، وكذلك انخفاض في الوظيفة الجنسية للرجال.

وتضيف، كما أن السكر ضار للغدة الدرقية، بالإضافة إلى أنه يسبب أمراض المناعة الذاتية. وتحذر أيضاً من الكافيين، خاصة في حالة قصور الدرقية، أو تعاطي أدوية، لأنه يخفف القدرة على امتصاصها.

ووفقاً لها، المواد الفيدية للغدة الدرقية هي اللحوم والأسماك والحبوب الكاملة والتعبير والشوفان والبنود وزيت الزيتون والأفوكادو . وتضيف، يسبب الإجهاد والسوم وتلوث البيئة أمراض الغدة الدرقية.



عارضة الأزياء الأمريكية ليديا هيرست خلال حضورها احتفال سوبر نينتيندو وورلد في يونيفرسال

ستوديويز في يونيفرسال سيتي، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

المخللات



قالت دراسة طبية جديدة: إن المخللات أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية بـ"المخللات"، والتي عادة ما تتكون من الخيار والبيادنجان والجزر المملحة لها عدة فوائد صحية.

ورغم التحذيرات التي يطلقها الأطباء بعدم الإفراط في تناول هذه الأطعمة، إلا أن دراسة نشرتها مجلة "الرجل" الإماراتية المتخصصة في شؤون الرجال، ذكرت عدداً من الفوائد التي يمكن تحصيلها من المخلل. وأكدت الدراسة أن تناول الصوديوم والأطعمة الغنية به مثل المخللات، يسهم في رفع ضغط الدم الشرياني.

ويقول الدكتور جميل القدسي: "للمخلل فوائد كثيرة، فهو يوفر للجسم الفيتامينات الأساسية، ويمنع عنه الدهون المشبعة التي تضر بالصحة الجسدية، ويعيد توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء بشكل ممتاز، إلا أن وجود ملح الصوديوم في المخلل، يعمل على رفع الضغط بشكل زائد".

ويضيف خبير التغذية أن الطبقة البيضاء التي تتكون على سطح أطباق الخضراوات المملحة، هي بكتيريا نافعة، لأنها تتغذى على السكر الموجود في الخضار وتحلله وتحوله إلى حمض.

ويضيف: أن الخضراوات المخللة لا تحتاج إلى الخل لتكتسب النكهة الحامضة، كما نعتقد، فهي تنتج "حامض اللاكتيك" ذاتياً، والمعروف عنه أنه يعالج نزيف اللثة.

سؤال وجواب

- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
-أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع الذرات.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5.7 لترات.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليونيا وحدوث حالة تسمى تسمم البوليوني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبيض والنوم
- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابياً كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزله إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركة يحدث له شيئاً فقالت انه في زعائتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك. ذهبت المرأه وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويغني له حتى دق الباب واذ بصيحه يطلب منه الحضور لمقابلة احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه القرصه ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه و اشار له على الطفل ان يجلس معه دائماً. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفتره ليست طويله خرجت من سطح البيت حيه كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب الولي انبته لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه.

بعد قليل عاد الرجل من مقابلهته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار ويشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخلع قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرت سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاى له على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنخلع قلبها لفعلته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأثار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاءً مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وفضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت شئت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اتفظ الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليرى قبره امام عيناه كل يوم فيتمنك ان من ملكه غضبه اهلكه.

