



بتوجيهات نهيان بن مبارك جائزة خليفة لنخيل التمر تشارك في كافة مهرجانات الرطب بالإمارات 2023

• إتاحة الفرصة لمزارعي ومنتجي ومصنعي التمور للتنافس على جائزة
المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات

• نهيان بن مبارك: نشيد بدعم منصور بن زايد، لقطاع زراعة
النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي

منوعات الفكر

22



كل من إمارة عجمان وإمارة الشارقة على الارتقاء في خدمة الشجرة المباركة من أجل جودة منتجاتها من الرطب والتمور والتنافس على الجوائز، وخلفت فضاء من الإيجابية والفرح بين المزارعين، بالإضافة إلى تبادل الخبرات والعلاقات بين العاملين في هذا القطاع.

كما تتيح الجائزة (من خلال جناحها في مهرجانات الرطب) الفرصة للمهتمين بالتنافس على الجائزة الدولية: جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وتضم خمس فئات أساسية تبلغ قيمة جوائز كل الفئات بشكل إجمالي 4.25 مليون درهم إماراتي.

الجائزة المحلية: جائزة المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات وتضم خمس فئات أساسية تبلغ قيمة جوائز كل الفئات بشكل إجمالي مليون درهم إماراتي.

المسابقة الدولية: نخلة في عيون العالم، وتستهدف فئة الشباب وهي تضم فئتين أساسيتين وتبلغ قيمة جوائز المسابقة 60 ألف درهم إماراتي.

المسابقة الدولية: نخلة في عيون العالم، وتستهدف فئة الشباب وهي تضم فئتين أساسيتين وتبلغ قيمة جوائز المسابقة 60 ألف درهم إماراتي.

بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لاقتناء نسخة الكترونية مجانية من كافة إصدارات الجائزة من خلال المكتبة الإلكترونية التي تضم أكثر من 673 مصدر علمي، والمكتبة الدولية التي تضم أكثر من 230 مصدر علمي، ومكتبة الفيديو التي تضم أكثر من 195 مقطع فيديو متخصص بزراعة النخيل وإنتاج التمور في مختلف اللغات، وجميع المصادر الإلكترونية متاحة للعموم ويمكن تحميلها مجاناً من خلال الموقع الإلكتروني للجائزة (<https://www.kiaai.ae>).

الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، حيث منح سموه شجرة نخيل التمر اهتماماً خاصاً وقدم فرصة كبيرة وحافزاً للعاملين في قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع التمور للعمل بإخلاص من أجل الارتقاء بهذا القطاع على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.

أكد ذلك الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأشار إلى أن هذا العام 2023 يعتبر عاماً حافلاً بالأداء والتفاعل مع مزارعي ومنتجي التمور بالإمارات، كما أشاد بالمستوى الرفيع الذي وصلت إليه مهرجانات الرطب والتمور على مستوى الدولة، وقدرتها على خدمة مزارعي نخيل التمر والنهوض بهذا القطاع والعاملين فيه من أبناء دولة الإمارات العربية المتحدة، معتبراً أن مشاركات الجائزة في كافة المهرجانات (كما في كل عام) تهدف إلى إتاحة الفرصة لمزارعي ومنتجي ومصنعي التمور بالإمارات للتنافس على الجائزة الدولية والجائزة المحلية التي تستهدف العاملين في هذا القطاع، بالإضافة إلى المسابقات الدولية التي تستهدف فئة الشباب محبي نخلة التمر، التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة سنوياً بشكل دوري منذ تأسيسها عام 2007 ولحد الآن.

وأضاف أمين عام الجائزة بأن مهرجان ليوا للرطب بات علامة فارقة لمهرجانات الرطب على المستوى الإقليمي، يتمتع بتاريخ حافل من التميز والنجاح لما يمثله من مكانة كبيرة بين المهرجانات المماثلة، استقطب خلال 19 عاماً آلاف المهتمين بزراعة النخيل وإنتاج التمور من كافة إمارات الدولة، كما ساهم كل من "مهرجان ليوا عجمان للرطب" خلال 8 دورات، و"مهرجان النخيل للزراعة" خلال 6 دورات، بتحفيز مزارعي ومنتجي التمور في



بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، تشارك الأمانة العامة للجائزة في كافة مهرجانات الرطب والتمور التي تقام على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة لهذا العام 2023، بدءاً من "مهرجان ليوا للرطب" بمنطقة الظفرة (17-30 يوليو 2023) و"مهرجان ليوا عجمان للرطب" بإمارة عجمان (27-30 يوليو 2023) و"مهرجان النخيل للزراعة" بإمارة الشارقة (27-30 يوليو 2023)، حيث أشاد معاليه بتوجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس

يقود فريق من الجامعة الكندية - دبي مستقبل النقل الحضري المستدام

طلاب من دبي يصنعون سيارة ذاتية القيادة تعمل بالطاقة الشمسية



صالح راشد مجيد، الأستاذ المساعد في كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا في الجامعة الكندية دبي، الذي قال: "لقد أصبح الطلاب مجهزين بمهارات شخصية وخبرات فنية قيمة. التطبيق العملي لمعرفتهم النظرية لهذا المشروع الواقعي هو أمر رائع ويغير حياتهم لمستقبلهم المهني. كون المشروع فهماً أعمق للجوهر الحقيقي للهندسة وأهمية العمل الجماعي بين الطلاب".

مع إعلان مجلس الوزراء الإماراتي مؤخرًا عن أول ترخيص من نوعه للمركبات ذاتية القيادة، يتوقع فراس الرحلة المستقبلية لأول سيارة الجامعة الكندية دبي على الإطلاق. واختتم قائلاً: "بينما يتم عرض السيارة حالياً في مقر الجامعة وتخضع لبعض التعديلات النهائية، فإننا نستكشف أيضاً التعاون الخارجي لاستخدام السيارة كوسيلة نقل بين مبنيي الجامعة في سيتي ووك".

متطلبات مشروعنا. على سبيل المثال، ضمان تكامل نظام التوجيه وتمكين وحدة المعالجة المركزية من تلقي الأوامر من مراكز التحكم. كان التوجيه من أساتذتنا، والعمل الجماعي الفعال للطلاب، والمهارات الهندسية القوية من العوامل الأساسية لنجاح جميع تطورات السيارة".

وأضافت الزميلة الرئيسية في هندسة الميكاترونكس، ملك أسامة: "لقد أظهر لي العمل ضمن هذا الفريق المتنوع بوضوح كيف نعتمد على بعضنا البعض لتحسين الأداء الوظيفي للمنتج. لقد تحسنت مهاراتي في البرمجة والهندسة خلال مدة المشروع من خلال البحث وتكوين البيانات والعمل على برامج مختلفة وإعادة تعريف الأنظمة المختلفة. خلال فترة التدريب الحالية، أجد نفسي أيقظ ما تعلمته خلال هذا المشروع في الجامعة الكندية دبي".

وكان من بين أعضاء هيئة التدريس المشرفة على المشروع الدكتور

أدوات التحكم في السيارة، فضلاً عن التعامل مع المدخلات الواردة من الكاميرا وأجهزة استشعار نظام الكشف عن الضوء والمدى (LIDAR)، والتي تعمل بمثابة الذكاء الأساسي للسيارة.

طور فريق رابع نظام الملاحية الذكي للمركبة، حيث قام بتهيئة نظام LIDAR والكاميرا لضمان الكشف الدقيق عن العوائق وتجنبها، بينما كان الفريق الخامس مسؤولاً عن توفير الطاقة لجميع الأجهزة الإلكترونية الموجودة على متن السيارة، باستخدام اللوحة الكهروضوئية المثبتة على سطح السيارة. تم تحقيق ذلك من خلال ميكيف طاقة مصمم بشكل فريد يشحن بطارية السحب، ويوفر مصدر طاقة 60 فولت للسيارة.

وفي حديثه عن الجهد التعاوني الطموح، قال فراس أحمد عثمان، الحاصل على بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية، قسم الميكاترونكس: "كان التحدي الأكبر هو دمج جميع الأنظمة في سيارة واحدة متماسكة تلبى

أدوات التحكم في السيارة، فضلاً عن التعامل مع المدخلات الواردة من الكاميرا وأجهزة استشعار نظام الكشف عن الضوء والمدى (LIDAR)، والتي تعمل بمثابة الذكاء الأساسي للسيارة.

طور فريق رابع نظام الملاحية الذكي للمركبة، حيث قام بتهيئة نظام LIDAR والكاميرا لضمان الكشف الدقيق عن العوائق وتجنبها، بينما كان الفريق الخامس مسؤولاً عن توفير الطاقة لجميع الأجهزة الإلكترونية الموجودة على متن السيارة، باستخدام اللوحة الكهروضوئية المثبتة على سطح السيارة. تم تحقيق ذلك من خلال ميكيف طاقة مصمم بشكل فريد يشحن بطارية السحب، ويوفر مصدر طاقة 60 فولت للسيارة.

وفي حديثه عن الجهد التعاوني الطموح، قال فراس أحمد عثمان، الحاصل على بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية، قسم الميكاترونكس: "كان التحدي الأكبر هو دمج جميع الأنظمة في سيارة واحدة متماسكة تلبى

في إطار استراتيجيتها في التواصل الفعال مع المجتمع

شرطة دبي تنظم دورة إعداد الخطط الإعلامية لفعاليتها وأنشطتها ومبادراتها

والترويج للقرارات والخدمات التي تقدمها، ودعم صورة وسمعة المؤسسة في المجتمع.

مكونات الخطة الإعلامية

ولفت إلى أن مكونات الخطة الإعلامية يجب أن تُبنى على جمع المعلومات وتحليلها وصياغة الأهداف التشغيلية، وتحديد "استراتيجية التواصل الإعلامي"، وبناء الرسائل الإعلامية للخطة، وتحديد الميزانية، إلى جانب وجود خطة أخرى للتعامل مع الأزمات والمواقف الحرجة، وقياس فعالية الخطة الإعلامية، وأخيراً عرض الخطة الإعلامية قبل بدء تنفيذها.

كما ولفت إلى أن الخطة يجب أن تتضمن "المخلص التنفيذي"، وهو الذي يتضمن تحليل الوضع الراهن للمؤسسة، ودوافع إعداد الخطة، والغايات من تنفيذها وعرض موجز لأهدافها، والجمهور المستهدف والأدوات الاتصالية، مشيراً إلى أن "المخلص التنفيذي" يجب أن يكون واضحاً ومباشراً ويتضمن أرقاماً وحقائق.

قياس التأثير

وتطرق عمر إلى أهمية جمع المعلومات والتحليل المبني على الفهم الأمثل للجهة والجمهور المستهدف والاعتماد على نتائج الدراسات الميدانية سواء استطلاعات الرأي أو التقارير السنوية، وتطبيق نموذج "SWOT" لتحليل البيئة الداخلية والخارجية من خلال حصر الفرص والتحديات ونقاط القوة ونقاط الضعف ثم العمل على صياغة أهداف الخطة الإعلامية وغاياتها في قياس التأثير السلوكي، والتأثير المعرفي والتأثير في الاتجاهات بالمجتمع.



إلى جانب أهمية استخدام الخطة في بناء الصورة الإعلامية للمؤسسة في المجتمع. أهداف الخطة الإعلامية

افتتح العميد على المنصوري مدير الإدارة العامة لإسعاد المجتمع في شرطة دبي، فعاليات دورة "إعداد الخطط الإعلامية" الهادفة إلى التعرف بكيفية إعداد الخطط الإعلامية والتسويقية بحرفية عالية تحقق الأهداف الاستراتيجية للقيادة العامة لشرطة دبي في مختلف الفعاليات والأنشطة والمبادرات التي تنظمها.

وأكد العميد المنصوري على أهمية الدورة في تحقيق رؤى واستراتيجية القيادة العامة لشرطة دبي في تعزيز الأمن والأمان والعمل على إسعاد أفراد المجتمع من خلال وضع خطط إعلامية توصل رسالة شرطة دبي إلى مختلف الشرائح المجتمعية بكل واضح ودقيق، مشيداً بالحموليات العلمية للدورة التي ستستمر لمدة 3 أيام.

وقدم الدورة المحاضر الإعلامي علي عمر، وتناول خلالها مفهوم استراتيجية الاتصال الحكومي والخطط الإعلامية والفرق بينهما، والفرق بين المواد الإعلامية والتسويقية والتنوع في توصيل الرسائل المختلفة إلى المجتمع.

وحول الخطط الإعلامية، أوضح عمر "أن الخطة الإعلامية تساعد في التعرف على كيفية التعامل مع وسائل الاعلام والكيفية التي يتم فيها التفاعل مع المجتمع والجمهور"، مؤكداً على أهمية أن تكون محتويات الخطة متناسقة لتوصيل الرسائل الإعلامية بكل وضوح إلى المجتمع بما يعكس قدرة المؤسسة أو الجهة في أن تملك زمام المبادرة في عملية الاتصال،

دبي: الفجر

دبي: الفجر

منوعات الفكر

23



الملح السبب "الأكبر" لارتفاع ضغط الدم!

من زيادة الوزن إلى التدخين، يمكن لعوامل الخطر المختلفة أن تضع الأساس لارتفاع ضغط الدم. وكما هو الحال مع العديد من الحالات الأخرى، يلعب نظامك الغذائي أيضا دورا كبيرا. والأسوأ من ذلك، أن أحد أكثر أسباب ارتفاع ضغط الدم شيوعا هو أحد المكونات الشائعة المضمونة في خزانة مطبخك. وتشرح Blood Pressure UK: "الملح يجعل جسمك يحتفظ بالماء. إذا كنت تأكل كثيرا، فإن الماء الزائد في دمك يعني أن هناك ضغطا إضافيا على جدران الأوعية الدموية، ما يرفع ضغط الدم. إذا كنت تعاني بالفعل من ارتفاع ضغط الدم، فإن الكثير من الملح سيرفعه أكثر، وقد يعني أن أي أدوية لضغط الدم تتناولها لا تعمل كما ينبغي". علاوة على ذلك، فإن خفض تناول الملح "سيبدأ في إحداث فرق بسرعة كبيرة، حتى في غضون أسابيع"، وفقا لمنظمة ضغط الدم في المملكة المتحدة. وتؤكد NHS البريطانية أن البالغين يجب أن يأكلوا أقل من ستة غرامات من الملح يوميا. وتضيف Blood Pressure UK: "معظم الملح الذي نأكله مخفي في الأطعمة التي نشترها جاهزة، مثل الخبز والبسكويت وحبوب الإفطار والصلصات والتوابل، فضلا عن الوجبات الجاهزة". في الواقع، يمثل هذا الملح المخفي حوالي ثلاثة أرباع (75%) من الملح الذي يأكله الناس. وهذا يعني أن كمية صغيرة فقط تأتي من الملح الذي تضيفه إلى الطبخ أو على المائدة. وتقول المؤسسة الخيرية: "تحقق من معلومات التغذية الموجودة على ملصقات الطعام لمعرفة ما إذا كانت منخفضة أو متوسطة أو عالية في الملح، وقارن بينها وبين المنتجات الأخرى لتعود على الخيارات الصحية".

نفقد بشكل طبيعي ما بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة في اليوم دون أن ندرك ذلك. وغالبا ما يحدث هذا بسبب غسل الشعر أو تمشيطه، وهو أمر لا يشكل مصدر قلق. ومع ذلك، فإن الملايين من الرجال والنساء سيعانون من تساقط الشعر المفرط، الذي يصبح ملحوظا.



نصائح صحية لدرء مشكلة الشعر المتساقط



الرأس نظيفة أمر ضروري للغاية حتى لا يكون هناك تراكم للدهون والشوائب التي يمكن أن تسبب تساقط الشعر". أوضحت تشودري: "معظم أنواع الشامبو الحديثة معتدلة نسبيا. والغسل كل يوم لن يسبب تساقط الشعر بحد ذاته. ومن الطبيعي فقدان القليل من الشعر يوميا. إنه جزء من دورة نمو الشعر الطبيعية وفي أغلب الأحيان، لا يمكن ملاحظته نسبيا. والإفراط في غسل شعرك لن يتسبب في تساقطه، ولكن جميع الإجراءات الإضافية التي تقوم بها بعد غسل شعرك يمكن أن تؤدي إلى تساقطه. مثل التصفيف المفرط باستخدام الأدوات الساخنة، خاصة إذا كان شعرك جافا جراء غسله كل يوم، وهو أحد أسرع الطرق لإتلاف شعرك إلى درجة يصبح فيها هشًا وسيسقط".

وقد يرجع تساقط الشعر المفرط هذا إلى أسباب مثل الصلع الذكوري أو حالة مثل داء الثعلبية. ولكن، لحسن الحظ، هناك طرق لتقليل تساقط شعرك، عندما يتعلق الأمر بعادات العناية بالشعر. قالت تشودري: "نوصي بالحد من كمية غسل شعرك أسبوعيا. مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع مثالي. وكلما كان شعرك كثيفا وقيل الزيت، احتجت إلى الشامبو. ويمكن لبعض الأشخاص ذوي الشعر الجاف أو المجعد أن يغسلوا مرات أقل بكثير دون أي مشكلة".

وأضافت تشودري: "عندما لا تغسل شعرك بالقدر الكافي، فإنك تسمح للزيوت والأوساخ بالتراكم على فروة رأسك وتسد المسام، ما يهدد الطريق لتساقط الشعر الفعلي. وهذا هو السبب في أن إيجاد الروتين المثالي لجدول غسل الشعر بالشامبو هو مفتاح العناية بفروة رأسك وتجنب تساقط الشعر. والحفاظ على فروة

هل يمكن أن يؤدي الغسل المفرط إلى تساقط الشعر؟ أوضحت تشودري: "معظم أنواع الشامبو الحديثة معتدلة نسبيا. والغسل كل يوم لن يسبب تساقط الشعر بحد ذاته. ومن الطبيعي فقدان القليل من الشعر يوميا. إنه جزء من دورة نمو الشعر الطبيعية وفي أغلب الأحيان، لا يمكن ملاحظته نسبيا. والإفراط في غسل شعرك لن يتسبب في تساقطه، ولكن جميع الإجراءات الإضافية التي تقوم بها بعد غسل شعرك يمكن أن تؤدي إلى تساقطه. مثل التصفيف المفرط باستخدام الأدوات الساخنة، خاصة إذا كان شعرك جافا جراء غسله كل يوم، وهو أحد أسرع الطرق لإتلاف شعرك إلى درجة يصبح فيها هشًا وسيسقط".

كم مرة يجب أن أغسل شعري؟ قالت تشودري: "نوصي بالحد من كمية غسل شعرك أسبوعيا. مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع مثالي. وكلما كان شعرك كثيفا وقيل الزيت، احتجت إلى الشامبو. ويمكن لبعض الأشخاص ذوي الشعر الجاف أو المجعد أن يغسلوا مرات أقل بكثير دون أي مشكلة".

وأضافت تشودري: "عندما لا تغسل شعرك بالقدر الكافي، فإنك تسمح للزيوت والأوساخ بالتراكم على فروة رأسك وتسد المسام، ما يهدد الطريق لتساقط الشعر الفعلي. وهذا هو السبب في أن إيجاد الروتين المثالي لجدول غسل الشعر بالشامبو هو مفتاح العناية بفروة رأسك وتجنب تساقط الشعر. والحفاظ على فروة

ترتيب لأفضل الأنظمة الغذائية لمكافحة الجلطات والسكتات الدماغية!

صُنفت أفضل الأنظمة الغذائية للوقاية من أمراض القلب والسكتات الدماغية في تحليل لعشرات الدراسات.

وجد الباحثون أن نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي أكثر فعالية في الحد من مخاطر الوفاة لأي سبب، مثل أمراض القلب أو السكتة الدماغية أو التهاب القلب. وتعرض دراسة أخرى جرعات كبيرة من الأسماك والمكسرات والتوت والحبوب الكاملة في الدرجات الأولى. ووجدت دراسة نُشرت في وقت سابق من هذا الشهر أن النظام الغذائي يمكن أن يقلل من خطر وفاة المرأة المبكرة بنحو 25%. ووجد فريق البحث أيضا أن حمية

وجودوا 17 حالة وفاة ونوبات قلبية غير مميتة أقل من 17 لكل 1000 شخص على مدى خمس سنوات، وسبعة أقل من كل 1000 شخص يعانون أيضا من سكتة دماغية في هذا النظام الغذائي. كما أن البرامج منخفضة الدهون قللت بشكل كبير من خطر الوفاة. وبالمقارنة مع أولئك الذين لا يتبعون نظاما غذائيا، كان هناك تسع وفيات أقل لكل 1000 شخص. ولم تكن هناك فروق واضحة بين النظام الغذائي المتوسطي والأنظمة الغذائية قليلة

على الوقاية من الوفاة وأحداث القلب والأوعية الدموية الرئيسية في المرضى المعرضين لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأجرى الباحثون 40 تجربة تضم ما يزيد قليلا عن 35500 مشارك. وتمت متابعة كل شخص في المتوسط لمدة ثلاث سنوات عبر سبعة برامج غذائية. وشملت هذه الحميات قليلة الدسم ومتوسطة وقليلة الدسم ودهون معدلة ومختلطة قليلة الدسم وقليلة الصوديوم.

الأورنيش النباتية والوجبات الغذائية بالكربوهيدرات كانت شبه غير فعالة لصحة قلب الشخص. وتوصي الدلائل الإرشادية الرسمية الحالية ببرامج غذائية مختلفة للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ولكنهم يعتمدون غالبا على أدلة غير مؤكدة من دراسات غير معشاة. ولعلاج فجوة المعلومات هذه، بحث الباحثون في قواعد البيانات من التجارب العشوائية. ونظرت هذه التجارب في تأثير البرامج الغذائية





منوعات الفكر

26

برنامج شاعر المليون يفتح باب التسجيل للمشاركة بموسمه الـ 11

أعلنت لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي فتح باب التسجيل في الموسم الحادي عشر لبرنامج "شاعر المليون"، أمام الراغبين للمشاركة لتقديم طلباتهم عبر الموقع الإلكتروني للبرنامج حتى 26 أغسطس 2023. وأوضحت اللجنة المنظمة للبرنامج أن بإمكان الراغبين بالترشح للموسم الجديد الاطلاع على المعلومات الكاملة عن خطوات الترشح عبر الموقع الرسمي للبرنامج <https://millionspoet.ae/ar/register>.

ونوهت إلى أن شروط التقديم تشمل ألا يقل سن الشاعر أو الشاعرة عن 18 عاماً ولا يزيد على 45 عاماً، وأن يرسل قصيدة شعرية نبطية موزونة ومقفاة لا يزيد عدد أبياتها على 20 بيتاً ولا يقل على 10 أبيات، وأن تكون مطبوعة، ولن تقبل القصائد المكتوبة بخط اليد وبعد انتهاء فترة التسجيل ستعرض لجنة التحكيم الطلبات وتقيم القصائد لاختيار الشعراء الذين سينتقلون إلى مرحلة المقابلات. وأشارت اللجنة إلى أن الموسم الحالي لبرنامج شاعر المليون يتميز باستضافة الشعراء المترشحين لمرحلة المقابلات في أبوظبي خلال أكتوبر 2023 لاختيار 100 شاعر من المتأهلين لمرحلة الاختبارات، ثم يخضع المتأهلون للاختبارات التحضيرية ومقابلة أعضاء لجنة التحكيم لاختيار القائمة النهائية وفق معايير فنية ونقدية، ويهدأ، تحدد اللجنة الشعراء الذين سيشاركون في حلقات البث المباشر من مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي للمنافسة على بريق الشعر، والفوز بلقب وجائزة البرنامج الأضخم للشعر النبطي. ويمنح البرنامج جوائز ومكافآت قيمة للشعراء الخمسة الفائزين بالمراتب الأولى تصل إلى 15 مليون درهم، إذ يحصل الفائز بالمركز الأول على لقب شاعر المليون إضافة إلى بريق الشعر وخمسة ملايين درهم، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على أربعة ملايين درهم، والثالث على ثلاثة ملايين درهم، والرابع على مليوني درهم، والخامس على مليون درهم، والسادس على 600 ألف درهم. ويواصل برنامج "شاعر المليون"، تعزيز حضور الشعر النبطي ودعم شعرائه، وإبراز دور أبوظبي ورؤيتها في احتضان الشعر والشعراء والترويج للمنتج الثقافي وتعزيز التفاعل والتواصل الثقافي. ويتاح التسجيل في البرنامج عبر الرابط التالي <https://we.tl/f-Wu6YItogLR>.

مركز جمعة الماجد ينظم دورة في إدارة الوقت وضغوط الحياة



طارق رشيد، خبير التطوير المؤسسي والمستشار الدولي المعتمد من الأمم المتحدة، وشارك في الدورة (40) متدرباً ومتدربة من العديد من الجهات الحكومية والخاصة والمهتمين. هدفت الدورة إلى تعريف المشاركين بالمفاهيم الأساسية لإدارة الوقت وتحدياتها، وكيفية استثمار الوقت بالطريقة الإيجابية من أجل تحقيق الأهداف الحياتية، مع اتباع خطوات لتنظيم الوقت للتغلب على الضغوطات المحيطة. وقد تناول الدكتور طارق رشيد في الدورة العديد من المحاور من أبرزها: تحديد الأولويات في الحياة والمهام بين العاجل والهام، ومفاتيح استثمار الوقت بكفاءة وفاعلية، وتنظيم الوقت ومحاربة مضاعفاته، وإدارة الضغوط في بيئة العمل. كما قام الدكتور طارق بعمل استبانة على المشاركين حول موضوع الضغوط، وذلك للتعرف إلى درجة ضغوط الحياة

•• دبي - د.محمد علياء

ضمن فعاليات الموسم الثقافي الصيفي نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي دورة بعنوان "إدارة الوقت وضغوط الحياة"، وقفة مع الأولويات، قدمها الدكتور

ناشرون إماراتيون يشاركون في برنامج زمالة إسطنبول للنشر



شارك 5 دور نشر إماراتية بدعوة من جمعية الناشرين الإماراتيين في الدورة الثامنة من برنامج زمالة إسطنبول، للنشر الذي نظمه مؤخرا اتحاد الناشرين الأتراك في إسطنبول بالتعاون مع وزارة الثقافة التركية وغرفة تجارة إسطنبول ووكالة الأناضول. تهدف الجمعية عبر هذه الخطوة إلى إتاحة الفرصة أمام الدور المشاركة لإبرام شراكات مثمرة في مجال تبادل حقوق النشر والترجمة بما يساهم في تعزيز ازدهار قطاع النشر الإماراتي. ضم وفد الناشرين الإماراتيين في البرنامج كلا من علي الشعالي عن دار الهدى والدكتور محمد عايش عن دار الفكر الجديد وسحر نجا من دار كيوي للنشر ومحمد قنديل ممثلاً عن دار ملهمون ونور عرب ممثلة عن دار نور للنشر. وأكد سعادة راشد محمد الكوس المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين أهمية هذا الحدث الثقافي الذي يجمع الفاعلين والمهتمين بصناعة النشر من شتى دول العالم في كل عام بهدف تعزيز التعاون المتبادل فيما بينهم وفتح الآفاق أمامهم لإقامة علاقات تجارية جديدة ومتابعة التطورات القطاعية الحاصلة في مجال النشر لافتاً إلى أن هذه المشاركة تدرج ضمن إطار التزام الجمعية بتطوير وتنمية صناعة النشر الإماراتية عبر توطيد العلاقات المتميزة مع الناشرين الأتراك وتشجيع تبادل حقوق الترجمة من العربية للتركية وبالعكس فضلاً عن الفرصة التي يوفرها هذا الحدث أمام الناشرين الإماراتيين للتعاون وتبادل حقوق النشر والتأليف مع أعضاء مجتمع الناشرين حول العالم. وضمن الناشر الإماراتيون جهود الجمعية المتواصلة في دعم الناشرين الإماراتيين عبر تيسير مشاركتهم وحضورهم في مختلف المنصات الثقافية الدولية مؤكداً أن المشاركة في مثل هذه البرامج فرصة قيمة لتعزيز وجود الناشر الأدبي العربي وتوسيع نطاق تأثيره. وأشار علي الشعالي إلى حرص الدار على المشاركة سنوياً في المحافل والمهرجانات الأدبية والبرامج المهنية وآخرها برنامج

الدولي للدبلوماسية الثقافية ومركز المبادرات التجارية الروسي يتعاونان في المجالات التعليمية



وقع السيد محمد كامل المعيني رئيس مجلس إدارة المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية والدكتور روشان أبياسوف المدير العام لمركز العلاقات الإنسانية والمبادرات التجارية، مذكرة تفاهم بهدف تعزيز وتطوير التنسيق الثنائي بين البلدين وذلك لدعم وتضجيع التبادل الثقافي بين الاتحاد الروسي ودولة الإمارات العربية المتحدة في المجالات الثقافية والتعليمية، وتبادل الخبرات في المجالات الإنسانية والاجتماعية، ولدعم المبادرات التجارية بين البلدين. وأوضح المعيني أن مثل هذه الاتفاقيات تساهم في نشر الثقافة العربية بشكل عام والإماراتية بشكل خاص إلى أنحاء العالم، وتنقل التجارب لتعميم الاستفادة منها. وأضاف: "نحن نسعى من خلال هذه المبادرات أن نمد جسور التعاون بين دولة الإمارات والدول الصديقة لإنشاء مزيد من الفرص الاستثمارية على الصعيد التجاري والتعليمي، كما نحاول أن نتعاون مع الجانب الروسي لإنشاء مشاريع ثقافية طويلة الأمد.. من جهته أعرب الدكتور أبياسوف عن سعادته بتوقيع الاتفاقية وتمنى أن تكون بداية موفقة لتعاون جديد مع الجانب الإماراتي، وأكد على ضرورة تفعيل المبادرات الإنسانية والاجتماعية لما تقدمه من فائدة. يذكر أنه تم توقيع الاتفاقية على هامش فعاليات "منتدى فلاديمير للتصدير" الذي أقيم في مقاطعة فلاديمير الروسية، خلال مشاركة وفد رجال الأعمال الإماراتي في المنتدى.



Announcement to attend the first banking expertise meeting

Date 27/ 7/ 2023 Issue No : 13907

In Case No. 288-2023 Commercial Banks - Dubai Courts

Advertised : Defendant : Mahdi Etara

Based on the decision of the esteemed Dubai Court and our assignment of banking expertise in Case No. 288-2023 Commercial Banks filed by First Abu Dhabi Bank PJSC we have decided on Wednesday corresponding to 02/08/2023 at 11:00 am to hold the first expert meeting remotely via the audio-visual ZOOM application through the following link : Join Zoom Meeting: <https://us06web.zoom.us/j/83700481089?pwd=6tUyenFXRHmOFFqatwMzc2QjU0Q0T09> Meeting ID : 837 0048 1089 Passcode : 996633

Accordingly, your presence or your legal representative is required to attend the aforementioned meeting, submit all documents related to the case, and review the expert first-hand regarding any inquiries. If there are any technical obstacles that prevent attending the meeting, please contact the following numbers : 0501663444 - 0581390444

Banking expert / YOUNIS Ali Al-Mulla

Registration number in Dubai Courts : 208

Government of Ras Al Khaimah Courts Department

Date 27/ 7/ 2023 Issue No : 13907

Public Notice Regarding Case Management Hearing

Case No : 574/2023 - Commieal of First Instance Court

Upon the request submitted by the Plaintiff ORYX MIX CONCRETE MANUFACTURING L.L.C national

Served to the Defendant /CILIMAX GENERAL TRADING L.L.C..... national

Accordingly, you are obligated to attend the hearing in person or represented by an approved attorney at 10:00 on Wednesday corresponding to 02-08-2023 to plea on the case and submit all documents and defenses in your possession. If you fail to appear before the court whether in person or represented by an approved attorney at the scheduled time, the court will initiate the procedures in absentia.

Notes : The notice shall be issued in both languages, Arabic & English.

An electronically signed document using the username : M. SAMEH, related to the employee Mohamed Sameh Mohamed Al-Hanafi, on 26/07/2023,08:10

The document has been successfully attached

Case Manager

Mohamed Sameh Mohamed Al-Hanafi

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 27/ 7/ 2023 Issue No : 13907

Notice and assignment to fulfill by publication

Execution No : 253/2022/1996 - Cheques Execution

Held in : Ninth Execution Department No. 230

Execution Subject : Claiming the value of the returned Cheques no (000426) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (000566) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (881110) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (881109) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (000459) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (881108) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED) (000425) Issued by the Investment Bank amount of (12,000.00 AED)

Execution request : Tiger Traffic Sign - Individual Foundation

Address : UAE - Emirate of Abu Dhabi - Municipality - Abu Dhabi - Comiche Street - Sofitel Building - Sixth Apartment - 055850978

To be notified : 1- Hill & Fort landscaping llc - as Respondent 2- Anil Mudayil Eban - as Respondent

Subject of Notice : A case has been filed against you/you above-mentioned executive case and obligated you to pay the amount executed 87347 in execution request or to court treasury Accordingly, the court will initiate executive procedures against you in the event of non-compliance with the aforementioned decision within 7 days from the date of publishing this notice.

-To review the details of the case, the statements and memoranda and to submit the defense request and other requests, Dubai Court's electronic smart services should be used. For subscription/claiming click on this link.

Prepared by: Issa Ahmed Issa Abdullah Al-Mujerin - Date of approval 14-42-09 18-07-2023

United Arab Emirates Ministry of Justice

Date 27/ 7/ 2023 Issue No : 13907

Defendant's notification by publication

Case Management Office of Sharjah Court, the Sheriff Civil Court of First Instance

in Case No. SHCFICILABS2023/0004106 - Civil (Partial)

To the defendant: Zeeshan Nazir Muhammad Nazir - Unknown/Placoe/Residence

As per the request of the Claimant / Sharjah Taxi - And its address / Department of Country Cases at the Ministry of Justice - Sharjah

You are assigned to attend the hearing 02/08/2023 in front of the Case Management Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court - Office No. (Case Manager Office No. 3) in person or authorized agent/ attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication, in order to hear and examine the case mentioned above, as you are the defendant.

Judicial Services Office

Nojud Taleb Alameri

Issued on 25/7/2023

منوعات

الفكر

27



جورج وسوف يروج لحفله الجديد في الأردن

روج سلطان الطرب جورج وسوف لحفله الغنائي المحدد له الخميس 3 أغسطس المقبل، ضمن فعاليات مهرجان جرش في الأردن، وكتب جورج وسوف عبر حسابه على إنستجرام، "على الموعد مع الأردن الحبيبة يوم 3 أغسطس ضمن مهرجان جرش".
وكان النجم جورج وسوف قد أحيى حفلاً غنائياً مؤخراً برفقة النجم ملحم زين في قطر، وقدم الثنائي مجموعة من أشهر أغنيتهما المحببة لدى جمهورهما.
كما طرح جورج وسوف مؤخراً أغنية بعنوان "نص عمري" يرثى فيها ابنه وديع في مرور ذكرى الأربعين على وفاته، الأغنية كلمات خالد تاج الدين، وألحان محمد يحيى، وطرحها جورج وسوف على قناته الخاصة عبر يوتيوب، بعنوان: "نص عمري" أغنية لروح وديع في ذكرى الأربعين، سرقت الحب من عيده
فيما انتهى سلطان الطرب جورج وسوف من تسجيل أحدث أغانيه، باللهجة المصرية، والتي تعاون فيها مع الموزع الموسيقي زيزو فاروق وألحان محمد يحيى وكلمات ملاك عادل.



(هو غاوي مشاكل بامتياز... ومتخصص بتطبيق الأزواج)! هكذا دارت أحداث الفيلم المصري الكوميدي (مستر إكس)، إذ يستهدف الكبار فقط، وهو من إنتاج أحمد السبكي، فكرة محمد السويلم وفادي أبو السعود، وقصة أماني التونسي، سيناريو وحوار أمجد الشرقاوي، ومن تأليف وإخراج أحمد عبد الوهاب.

يحمل رؤية إخراجية سلسة وبعيدة عن التعقيد

(مستر إكس) إيقاع سريع وكوميديا ورسائل اجتماعية

(منظمة سرية)

تدور أحداث الفيلم في 91 دقيقة حول مستر إكس الذي يعاني من عقدة نفسية منذ أيام الدراسة الجامعية، بسبب الفتاة التي كان يحبها، الأمر الذي يدفعه لإنشاء منظمة سرية يسعى من خلالها بدفع الرجال لتطليق زوجاتهم، إذ يقوم مع فريق عمله من الرجال باختلاق المشاكل بين الطرفين حتى يحصل الطلاق.

لكن وخلال أدائه لإحدى المهمات في اليونان لتطليق رجل أعمال شهير من زوجته الفنانة اليونانية، يلتقي بمحض الصدفة بحبيبته السابقة التي تدعى (طيبة)، حينها يكسر القواعد التي وضعها لنفسه، ويحاول بشتى الطرق لفت انتباهها بعد أن دق قلبه مجدداً.

وعندما يتنجح في ذلك، يتضح له أن ما حصل برمته كان مجرد مؤامرة من النساء اللاتي تسبب في طلاقهن من أزواجهن، وأن حبيبته طيبة ساهمت بشكل كبير في وقوعه بين أيدي الشرطة، لكن وخلال لحظة النطق بالحكم داخل المحكمة، تشهد طيبة زوراً أمام القاضي وتذكر أنه هو الشخص المعني (مستر إكس) ليخرج حراً طليقاً.

أما النهاية فكانت غير متوقعة، إذ كان يتوقع الجمهور زواجهما في نهاية الفيلم، خصوصاً بعد أن تمكن مستر إكس من إيهامها بالزواج منها، قبل أن يحدث العكس تماماً، حيث إنه يبعث لها في ليلة العرس رسالة بعدم قدومه، وهو ما يدفعها بالمقابل لإنشاء منظمة شبيهة لمنظمتها، تساعد من خلالها النساء على الطلاق من أزواجهن، كردة فعل انتقامية.

(للكتاب فقط)

الفيلم للكبار فقط، وهو ذات فكرة جميلة وإيقاعها سريع الأحداث، كما تحمل رؤية إخراجية سلسة وبعيدة عن التعقيد، حيث استطاع المخرج أن يقدمها للجمهور كوجبة خفيفة، وبالرغم من الروح الكوميديا التي غلفت العمل، إلا أنه في المقابل لم يخل من توجيه الرسائل الاجتماعية والأسرية المتعلقة بالزواج وعلاقة الزوج بزوجته، وخلافه، يُذكر أن (مستر إكس) من بطولة نخبة نجوم منهُم أحمد فهمي، هنا الزاهد، بيومي فؤاد، محمد أسامة (أوس أوس)، رحاب الجمل، محمد أنور، محمود حافظ، صبري فؤاد، مصطفى خاطر، أكرم حسني وغيرهم، كما كان للفران أحمد سعد إطلالة مميزة كضيف شرف بتقديمه أغنية (اختياراتي)، إلى جانب الفنان علاء مرسى والموسيقيار حلمي بكر وعمرو يوسف وغيرهم، وأيضاً مشاركة نجوم الرياضة، بينهم بيج رامي، مجدي عبدالغني، جمال حمزة والكابتن إبراهيم فايق.



محطات مهمة ساهمت في نجومية أحمد عز



شارك أحمد عز بعد ذلك بأدوار صغيرة في أكثر من عمل حتى جاءت انطلاقته الحقيقية عندما أسندت إليه المخرجة إناس الدغيدى في عام 2001 دور البطولة إلى جانب هند صبري في فيلم "مذكرات مراهقة"، ومن بعده جاءت انطلاقته الكبيرة في مسلسل "ملك روجي" أمام النجمة يسرا عام 2003، والذي قدّمه للجمهور بأفضل صورة ممكنة. استمرت انطلاقته أحمد عز في الأعمال الفنية خلال العامين التاليين حيث شارك عام 2004 في ثلاثة أفلام متتالية هي "يوم الكرامة" و "حب البنات" و "سنة أولى نصب"، وبعدهم شارك في فيلم "الباحثات عن الحرية" في دور بعيداً عن الرومانسية التي عرف بها، ليتجه بعد ذلك إلى أدوار الأكشن والتشويق في أولى بطولاته المطقة فيلم "ملاكى إسكندرية". اختار أحمد عز أن يكون نجماً سينمائياً وانطلق في البطولات السينمائية بعد ملاكى إسكندرية مقدماً أفلام "الرهينة" عام 2006، "الشيخ" عام 2007، "مسجون ترازيت" عام 2008، "بديل فاقد" عام 2009، "365 يوم سعادة" عام 2011، "حلم عزيز" عام 2012، "المصلحة" عام 2012، "الحفلة" عام 2013، "ولاد رزق" عام 2015، "الخليية" عام 2017، "ولاد رزق 2: عودة أسود الأرض" عام 2019، "الممر" عام 2019، "العارف" عام 2021، "الجريمة" عام 2022، وأخيراً "كبيرة والجن" الذي عرض مؤخراً. أصبح أحمد عز واحداً من أبرز نجوم شبك التذاكر في السينما خلال السنوات الأخيرة، إذ حصدت أفلامه الأخيرة أعلى الإيرادات في السينما وحققت أرقاماً قياسية، أما في الدراما فيكتفى عز بتقديم مسلسل كل عامين أو أكثر حيث أنه خلال مشواره قدم مسلسلات "الأدهم" عام 2010، "الأكسلاسي" عام 2014، "أبو عمر المصري" عام 2018، "هجمة مرتدة" عام 2021، و "الاختيار - القرار" عام 2022.

احتفل النجم أحمد عز مؤخراً بعيد ميلاده، والذي يعد حالياً من أهم نجوم مصر في السينما والدراما، ويعد عز من الفنانين الذي كسروا قاعدة الشاب الوسيم ذي الشعبية بحرصه على تقديم أدوار متنوعة وصعبة أكدت موهبته التمثيلية.
بلا شك أن النجم أحمد عز يعد واحداً من نجوم السينما والدراما الحاليين، حيث استطاع إثبات نفسه في الأدوار المتنوعة، ورغم أنه معروف بوسامته، إلا أنه قلب على تلك الفكرة، وظل يتطور في أدائه التمثيلي وبنائه الجسدي وفكره غير التقليدي على مدار الـ 20 عاماً الماضية، حتى أصبح نجماً لشباك التذاكر، لم يتوقف الأمر عند تلك التطورات، بينما الأبرز في مسيرته أنه يدير موهبته بذكاء شديد.
حرص عز على تقديم العديد من الأدوار المتنوعة المختلفة التي أعطته عمراً أطول في السينما وجعلته من النجوم الأكثر ثباتاً على عرش النجومية والأكثر غزارة سينمائية، حتى وصل الأمر أن الجمهور ينتظر أفلامه بفارغ الصبر، والحقيقة أن موهبة أحمد عز لم تتوقف عند الأكشن والأعمال الاثارة والتشويق والفحوض، بل امتدت أيضاً إلى الكوميديا، فهو يتمتع بخفة ظل مميزة.



الفكر

النوم غير المنتظم يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين



اضطرابات النوم كانت من أهم عوامل الخطر التي ساهمت في تطور الانحرافات. وتبين أن المشاركين الذين يعانون من تقلبات أسبوعية كبيرة في مدة النوم النموذجية، تتجاوز ساعتين، أكثر عرضة بنسبة -33 40 بالمئة لوجود عدد كبير من لويحات الكوليسترول على جدران الشريان التاجي. كما ظهرت عندهم لويحات على سطح جدران الشريان السباتي بنسبة 12 بالمئة أكثر ، كما أن صلابة جدران الأوعية الدموية لديهم هي أعلى بمقدار الضعف في كثير من الأحيان. ووفقا للباحثين، تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن تخفيض الإصابات بتصلب الشرايين على مستوى العالم بتحسين نوعية النوم وتوفير الظروف الملائمة للنوم المنتظم.

علاقة بقلّة النوم وطبيعته غير المنتظمة. شارك كل هؤلاء الأشخاص في مشروع MESA، الذي يهدف إلى دراسة جميع عوامل الخطر التي تساهم في تطور تصلب الشرايين. وكان جميع المشاركين في المشروع المذكور يحملون على مدى أربعة أعوام سوارا يسجل متى ذهبوا إلى الفراش ومتى استيقظوا. بالإضافة إلى ذلك، تتبع الباحثون أنماط النوم والاستيقاظ لمعظم المشاركين وطلبوا منهم تدوين كيف تغيرت أنماط نومهم خلال الأسبوع. وقارن الباحثون هذه النتائج مع عدد مرات اكتشاف لويحات الكوليسترول، ومناطق جدران الأوعية الدموية ذات المرونة المنخفضة ، ومظاهر أخرى لتصلب الشرايين في جسم المشاركين. و اتضح لهم أن

اكتشف أطباء أمريكيون أن النوم غير المنتظم يزيد من احتمال ظهور لويحات الكوليسترول في الشريان التاجي، فضلا عن خطر الإصابة بمظاهر أخرى لتصلب الشرايين بنسبة 33-40 بالمئة. ويشير المكتب الإعلامي لجمعية القلب الأمريكية، إلى أنه كقاعدة يحصل تصلب الشرايين نتيجة تراكم الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى زيادة سمكها وفقدان مرونتها. ولم يحدد العلماء أسباب ذلك. ولكن الملاحظات الأخيرة أظهرت أن احتمال الإصابة بتصلب الشرايين يزداد مع سوء التغذية والعادات السيئة. واكتشف الباحثون من خلال متابعة حالة أكثر من مليوني شخص من مواطني الولايات المتحدة متوسط أعمارهم 69 عاما، أن تطور تصلب الشرايين له

دراسة تكشف أهمية الرضاعة الطبيعية للأطفال خلال الأسابيع الستة الأولى من حياتهم!

توصلت دراسة إلى أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية خلال الأسابيع الستة الأولى من عمرهم هم أقل عرضة لاحتياجات تعليمية خاصة أو مشاكل سلوكية. وكان لدى الأطفال الذين تم إرضاعهم رضاعة طبيعية بشكل حصري أو تم إعطاؤهم مزيجا من الحليب الاصطناعي وحليب الأم خلال الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى، فرصة أقل بمقدار خمس مرات من غيرهم لتطوير احتياجات تعليمية خاصة (SEN). ونظر باحثو جامعة جلاسكو في البيانات الصحية والتعليمية لـ191745 طفلا ولدوا في اسكتلندا من عام 2004 فصاعدا، والتحقوا أيضا بمدرسة حكومية أو مدرسة SEN بين عامي 2009 حتى 2013.

ومن بين هؤلاء المشمولين في الدراسة، تمت تغذية 66.2% من الأطفال بالحليب الاصطناعي، و25.3% رضعوا رضاعة طبيعية، و8.5% فقط أخصصوا للتغذية المختلطة خلال الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى. وبشكل عام، كان 12.1% من الأطفال في هذه الدراسة يعانون من SEN.

ومع ذلك، عند مقارنتها بالتغذية الاصطناعية، ارتبط تاريخ التغذية المختلطة في وقت مبكر من العمر والرضاعة الطبيعية الحصرية بانخفاض خطر الإصابة بـ SEN - أقل بنسبة 10 و20% على التوالي.

وكان الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية حصريا أقل عرضة بنسبة خمسه تقريبا للإصابة بالصعوبات العاطفية أو السلوكية وربع الحالات الصحية الجسدية.

وتشير النتائج إلى أن تناول حليب الأم في الأسابيع القليلة الأولى من الحياة قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بـ SEN، أو صعوبات التعلم والصعوبات التي تسبب ذلك غالبا.

وقال الدكتور مايكل فينمينغ، الذي قاد الدراسة: "نحن نعلم أن العديد من النساء يكافحن من أجل الرضاعة الطبيعية بشكل حصري لمدة ستة أشهر كاملة أوصت بها منظمة الصحة العالمية. ومع ذلك، تقدم دراستنا دليلا على أن فترة أقصر من الرضاعة الطبيعية غير الحصرية يمكن أن تكون مفيدة مع ذلك فيما يتعلق بتطور تعلم الطفل".

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن طريقة التغذية في مرحلة الطفولة يمكن أن تكون عامل خطر قابلا للتعديل لأسباب الاحتياجات التعليمية الخاصة، وهي بدورها لديها القدرة على المساعدة في تقليل العبء على الأطفال المتضررين وأسرهم والمجتمع الأوسع.

وللرضاعة الطبيعية مجموعة من الفوائد الصحية، حيث تقلل من فرص الإصابة ببعض السرطانات وأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأمهات وتحمي الطفل من العدوى مع توفير التغذية المثالية للنمو والتطور.

نُشرت الدراسة في مجلة Plos Medicine.



لوحة تعرض العد التنازلي لبدء دورة الألعاب الأولمبية في باريس 2024 أمام برج إيفل - ا ف ب

قرأت لك

فوائد الفراولة للحامل

- تساعد في بناء الخلايا السليمة للجنين وتزيد من ذكائه، لاحتوائها على نسب عالية من اليود.
- تعزز من صحة الجهاز المناعي، كونها تضم نسباً عالية من فيتامين ج.
- تدعم نمو الحبل الشوكي لدى الطفل لاحتوائها على (الفولات).
- تقلل من فرص إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية التي قد يتعرض لها خلال فترة تكوينه، لاحتوائها على (الفوليك أسيد).
- تحمي الحامل من الإصابة بالإمساك وتسهم في تسهيل عملية الهضم، لاحتوائها على الألياف.
- تحتوي على نسبة عالية من المياه، ما يحفظ بشرة الأم من الجفاف.
- تقلل من فرص إصابة الطفل بالسمنة، تصلب الشرايين والأوعية الدموية وأمراض القلب.
- تقني من الإصابة بفقر الدم.
- تحتوي على مضادات الأكسدة، ما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم.
- تضم قليلا من السعرات الحرارية، حيث إن 100 جرام من الفراولة الطازجة تحتوي على 32 سعرة حرارية فقط.
- تحتوي على كمية عالية من (الضلافونويدات) التي تُستخدم مادة مضادة للالتهابات وتساعد على حماية القلب بسبب خصائصها المضادة للالتهابات.
- يوجد فيها (البوتاسيوم) بنسبة عالية، فتمنع ارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

- كم طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان؟
- ثمانية أمتار
- كم دولة في العالم لا تطل على البحر؟
- 26 دولة
- كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟
دولتان
- ما هو الأبتوس؟
خشب أسود قاس
- ما هو اسم عاصمة بولندا؟
وارسو

هل تعلم؟

- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة ، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.
- هل تعلم أن مجموعة من وحيد القرن تسمى كراش.
- مجموعة من طيور اليوم تسمى برلمان.
- اول قوارب شرعية بنيت في مصر.
- هل تعلم أن البرازيل سميت باسم شجرة.
- هل تعلم أن البرازيل تغطي 50% من قارة أمريكا الجنوبية.
- اصغر اليابوات سنا في تاريخ الفاتيكان كان يبلغ من العمر 11 سنة فقط.
- مملكة (لوسونو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تتسع خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكما نص على انه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.

قصة الساحرة الطيبة

كانت احدي الساحرات الشريرات مستاءة كثيرا من ساحرة اخرى لكنها طيبة تسمى ام الخيرات، فعملت على سحرها وتحويلها إلى بومة فانطلقت ام الخيرات بعيدا حتى تستطيع ان تجد علاجا لها وعرفت ان علاجها في تخلص مدينة كبيرة من شرا يمتلكها، وبعد مرور اياما، ربما شهر وصلت إلى احدي المدن التي كان يحكمها ساحر شرير عرفته عندما رآته لكنه لم يعرفها لانه لم يشاهدها فقررت ان تكون هذه مدينتها.. وبدأت العمل على الفور فذهبت إلى احدي البيوت التي يسكنها فتاة شديدة الجمال بطمع في الزواج منها ذلك الساحر واخذت تراقبها عن كذب حتى استغربت الفتاة سر تلك البومة التي تقف بجوار نافذتها فقررت طردها وعندما حاولت ذلك قالت لها ام الخيرات انتظري.. انا لست شريرة دعيني اقص عليك قصتي وبدهشة كبيرة استمعت لها الفتاة وعرفت سرها وسر حاكمهم الساحر الشرير وكيف تستطيع ان تقضي عليه.

وقالت لها ام الخيرات ان طبق من التوت الاحمر الشهى الذي يعيشه الساحر سيكون هو سلاحهم، وبالفعل في صباح اليوم الثاني كانت الفتاة تمر عبر الغابة وهي تحمل طبق من التوت الاحمر يظن من يراه انها قطفته منذ دقائق لكنه كان توتا مسموما جهز خصيصا للساحر الشرير الذي رآها تعبر الغابة فقطع عليها الطريق والتي عليها حية خبيثة قدمت له طبق التوت وتناوله من يديها ليلتهمه وهو عائد إلى قصره سعيدا جدا بمحادثة فتاته التي يعشقها وحينما وصل إلى قصره كانت اوصاله ترعد وقدماه لا يستطيعان حمله فخر على الارض وقد تيبس جسده ثم جف كثيرا واصبح مثل لوح كبير من الثلج فدخلت ام الخيرات وهي تطير ودخلت الفتاة الجميلة وامسكت بقطعة كبيرة من الحجر لتقتل الساحر الشرير الذي تحول إلى قطرات من الماء شربتها الارض واختفى إلى الابد وعادت ام الخيرات كما كانت ساحرة طيبة، ويعودتها احترقت الساحرة الشريرة ليعيش الجميع في اطمئنان.

