

منوعات الفكر

ص 22

مركز سالم بن حم الثقافي يستضيف
جلسة بعنوان «أم الإمارات مسيرة
عطاء في دعم وتمكين المرأة الإماراتية»

ص 27

فنانون قدموا اللهجة
الصعيدية في الدراما
والسينما المصرية



نصائح غذائية للحفاظ
على ذكاء طفلك

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 28 أغسطس 2024 م - العدد 14238
Wednesday 28 August 2024 - Issue No 14238

ماذا تعرف عن «اليوم العالمي للكلاب»؟

صادف اليوم العالمي للكلاب في 26 أغسطس-آب من كل عام، وهو يوم حدته مؤسسة "Pet & Family Lifestyle Expert" عام 2004 للتعناية بهذا الحيوان، باعتباره أحد أوائل الحيوانات التي استأنسها الإنسان و"صديقه الوفي". تم تأسيس اليوم العالمي للكلاب من قبل كولين بيغ، وهو خبير أسلوب حياة الحيوانات الأليفة والعائلية، ومدافع عن إنقاذ الحيوانات، وأخصائي في الحفاظ على البيئة، ومدرب كلاب ومؤلف، وهو أيضاً مؤسس اليوم العالمي للكلاب. لجذب الانتباه إلى محنة الكلاب حول العالم، وفق ما أفاد موقع "اليوم العالمي للكلاب". وأفاد الموقع بأن مهمة القائمين عليه تتلخص في "المساعدة على تحفيز الجمهور للتعرف إلى عدد الكلاب التي يجب إنقاذها كل عام والاعتراف بالكلاب العائلية". وذكر موقع "National Dog Day" أن هذا اليوم يهدف إلى تكريم هذا الحيوان الوفي الذي يساهم في الحفاظ على الحفاظ سلامة الإنسان بعدما وظفه لخدمته، إذ استخدمت بعض الكلاب للكشف عن المخدرات والقنابل وإنقاذ القانون. وسرعان ما شاركت المؤسسات المهتمة بحقوق الحيوان حول العالم، منشورات توعوية للتعامل مع الكلاب، وصوراً لكلاب بمختلف أنواعها على "كس".

جزر المحيط الهادي تواجه ضربة ثالثة بسبب تغير المناخ

تواجه جزر المحيط الهادي "ضربة ثالثة" من التهديدات بسبب تغير المناخ، بعدما ذكرت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية، أمس الثلاثاء. وتواجه الجزر تسارعاً في ارتفاع مستوى البحر وارتفاع درجات حرارة المحيطات وارتفاعاً في مستوى حموضة المياه، مما يهدد استدامتها الاقتصادية ووجودها، وفقاً لتقرير صدر عن المنظمة العالمية للأرصاد الجوية. وأشار التقرير إلى أن مستويات البحر ارتفعت في المنطقة فوق المعدل العالمي، بينما ارتفعت درجات حرارة سطح البحر ثلاث مرات أسرع من المعدل العالمي منذ عام 1980.



منها الإفراط بالنوم والجلوس 5.0 عادات تؤدي إلى الوفاة المبكرة

الوقت الذي تقضيه النساء الأكبر سناً في الجلوس (وكذلك كلما زاد متوسط الوقت الذي تقضيه النساء في كل جلسة)، زاد خطر الوفاة لأي سبب والوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبشكل أكثر تحديداً، كانت النساء الأكبر سناً اللواتي تجاوزن إجمالي وقت جلوسهن 11.6 ساعة يومياً أكثر عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 57% وأكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 78% من النساء اللواتي يجلسن لأقل من 9.3 ساعة في اليوم. ثالثاً: تأجيل الأعمال تسبب عبارة "لماذا تفعل اليوم ما يمكنك تأجيله إلى الغد" مشاكل صحية كثيرة. وفي دراسة أجريت عام 2023، نظر الباحثون في التأثيرات الصحية للتسويف على أكثر من 3500 طالب جامعي في السويد. وتابع فريق الدراسة الطلاب بعد 9 أشهر من التقييم الأولي لدرجات التسويف التي أبلغوا عنها ذاتياً. وأظهر البحث أن التسويف مرتبط بنتائج صحية ضارة مختلفة وعادات نمط حياة غير صحية، بما في ذلك ضعف جودة النوم ونقص النشاط البدني، وهو ما يعني أنه يمكن أن يزيد من خطر الوفاة المبكرة. وفي دراسة سابقة أجريت عام 2015 ونشرت في مجلة الطب السلوكي، وجد الباحثون أيضاً أنه من بين عوامل الشخصية المختلفة التي ثبت أنها تؤثر على ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كانت درجات التسويف الأكبر. وبالمقارنة بالأفراد الأصحاء، كان المشاركون الذين يعانون من ارتفاع ضغط

الوقت الذي تقضيه النساء الأكبر سناً في الجلوس (وكذلك كلما زاد متوسط الوقت الذي تقضيه النساء في كل جلسة)، زاد خطر الوفاة لأي سبب والوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبشكل أكثر تحديداً، كانت النساء الأكبر سناً اللواتي تجاوزن إجمالي وقت جلوسهن 11.6 ساعة يومياً أكثر عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 57% وأكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 78% من النساء اللواتي يجلسن لأقل من 9.3 ساعة في اليوم. ثالثاً: تأجيل الأعمال تسبب عبارة "لماذا تفعل اليوم ما يمكنك تأجيله إلى الغد" مشاكل صحية كثيرة. وفي دراسة أجريت عام 2023، نظر الباحثون في التأثيرات الصحية للتسويف على أكثر من 3500 طالب جامعي في السويد. وتابع فريق الدراسة الطلاب بعد 9 أشهر من التقييم الأولي لدرجات التسويف التي أبلغوا عنها ذاتياً. وأظهر البحث أن التسويف مرتبط بنتائج صحية ضارة مختلفة وعادات نمط حياة غير صحية، بما في ذلك ضعف جودة النوم ونقص النشاط البدني، وهو ما يعني أنه يمكن أن يزيد من خطر الوفاة المبكرة. وفي دراسة سابقة أجريت عام 2015 ونشرت في مجلة الطب السلوكي، وجد الباحثون أيضاً أنه من بين عوامل الشخصية المختلفة التي ثبت أنها تؤثر على ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كانت درجات التسويف الأكبر. وبالمقارنة بالأفراد الأصحاء، كان المشاركون الذين يعانون من ارتفاع ضغط

أما العادات السيئة التي تؤدي إلى الوفاة المبكرة فهي كالتالي:
أولاً: الإفراط في النوم وظهرت نتائج دراسة أجريت عام 2018 ونشرت في مجلة القلب الأوروبية أن الحصول على أكثر من 8 ساعات من النوم يومياً كان مرتبطاً بزيادة خطر الوفاة والأحداث القلبية الوعائية الكبرى، بما في ذلك النوبات القلبية غير الميئة والسكتة الدماغية وقصور القلب. كما وجدت أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من 6 ساعات ليلاً ولكنهم يأخذون قيلولة أثناء النهار معرضون أيضاً لخطر هذه النتائج السلبية. ووجدت الدراسة أن النقطة المثالية التي تشكل أقل المخاطر الصحية هي ما بين 6 و8 ساعات يومياً. وثانياً: أن تقضي معظم يومك جالساً وفقاً لبحث أجري عام 2018 ونشر في مجلة جمعية القلب الأمريكية، فإن أكثر من 80% من الوظائف في الولايات المتحدة لديها موظفون يجلسون لأغلب اليوم. ونتيجة لذلك، تظهر الأبحاث أن هؤلاء الأفراد أكثر عرضة للوفاة المبكرة لأسباب قلبية وعائية وأيضية. وفي دراسة أخرى أجريت عام 2024 ونشرت أيضاً في مجلة جمعية القلب الأمريكية، تبين أنه كلما زاد إجمالي

لا تشرب القهوة قبل التسوق.. السبب سيُفاجئك

يبدأ الكثيرون يومهم بكوب من القهوة، وهذا أمر طبيعي ومعروف، خصوصاً أن هذا المشروب يزيد نشاطك لاحتوائه على الكافيين، ولكن قد ترغب في إعادة النظر بشرب القهوة قبل الذهاب للتسوق. ووفقاً للجمعية النفسية البريطانية (BPS)، فإن شرب القهوة قبل التسوق يمكن أن يؤدي إلى زيادة الشراء الاندفاعي. وفي دراسة أجرتها الجمعية، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا فنجاناً من الإسبريسو قبل التسوق أنفقوا 50% أكثر من أولئك الذين شربوا قهوة منزوعة الكافيين. وفسر الباحثون النتيجة، بأن الكافيين يزيد "الإثارة النفسية"، ما يجعل المستهلكين أكثر اندفاعاً ورغبة في شراء المنتجات الترفيهية، مثل: الشوكولاتة، والفسار. والدراسة، التي شملت متاجر متعددة في بلدان مختلفة، أظهرت أن حتى جرعة صغيرة من الكافيين كافية لزيادة الإنفاق في السوق. ورغم أن تجار التجزئة قد يستفيدون من هذا التأثير، فإن الجمعية تنصح المستهلكين بضرورة التعرف على التأثيرات المحتملة للكافيين وارتباطها بقراراتهم الشرائية.

هل الخيار مغذٍ فعلاً أم أنه مجرد ماء؟

بعد انتشار ترند سلطة الخيار بين مؤثري "تيك توك" ونيل الفيديوها التي تقدم الوصفة ملايين المشاهدات، وبعد إعلان آيسلندا ارتفاعاً غير مسبوق في الطلب على الخيار تساءل الكثيرون عن محتوى هذه الخضراوات من المواد الغذائية. وتتضمن سلطة الخيار التي تربعت على عرش التردد: الخيار المبشور وزيت السمسم والثوم وخل الأرز وزيت الفلفل الحار. ويعتبر الخيار من الخضراوات المميزة في حطام النظام الغذائي لفقدان الوزن؛ إذ يتميز بمحتواه العالي من الماء الذي يصل إلى 96%. وهذا يجعله خياراً ممتازاً للترطيب، خاصة في الطقس الحار، ولكن يؤكد خبراء التغذية أنه منخفض نسبيًا في العناصر الغذائية مقارنة بالخضراوات الأخرى. وفي حين يوفر الخيار بعض الفيتامينات والمعادن مثل فيتامينات B وC، والحاس، والفوسفور، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، إلا أن محتواه من المغذيات يعتبر منخفضاً مقارنة بالسبانخ أو القرنبيط. ومع ذلك، يحتوي الخيار على مضادات أكسدة مثل الفلافونويد والألياف في قشرته، مما يساهم في صحة الجهاز الهضمي.

علامات تنذر يادمان الألعاب لدى المراهقين

قالت مبادرة "انظر ماذا يفعل طفلك باليد" الألمانية إن بعض العلامات تنذر يادمان ألعاب الكمبيوتر لدى المراهقين، ألا وهي: فقدان السيطرة على مدة اللعب، وإهمال الأشياء الأخرى مثل الهوايات والأصدقاء والعائلة والنظافة الشخصية، وذلك على مدار فترة زمنية طويلة. وتشمل العلامات أيضاً بعض أعراض الانسحاب مثل العصبية والغضب وسرعة الاستئثار عند الحرمان من ممارسة اللعب. وأوصت الجابرة الوالدين باستشارة طبيب نفسي عند ملاحظة هذه العلامات، وذلك للخضوع للعلاج النفسي في الوقت المناسب مثل العلاج السلوكي المعرفي. ويعمل هذا العلاج على تحديد الدافع وراء الاستخدام المفرط لألعاب الكمبيوتر، حيث غالباً ما يمثل إيمان ألعاب الكمبيوتر تعويضاً عن نقص في الواقع. ويساعد العلاج النفسي المراهق على تطوير استراتيجيات إيجابية لمواجهة هذا النقص، بدلاً من إدمان الألعاب، مع تشجيعه على الاهتمام بهواياته والحرص على التواصل الاجتماعي والوظيفية على ممارسة الرياضة، إلى جانب الاستخدام المعتدل لألعاب الكمبيوتر، وذلك من خلال الاتفاق مع الوالدين على مدة زمنية مناسبة.

مؤشرات تخبرك بحاجة طفلك لنظارة طبية

يقول الباحثون إن هناك مؤشرات تدل على احتياج الطفل لارتداء نظارات، ولابد أن يلتفت كل أب وأم لهذه الدلائل، نظراً لأن ضعف الإبصار قد يؤدي إلى تأخر التحصيل الدراسي أو فقد البصر كلياً في أسوأ الحالات. وتقول الباحثة كريستينا وينغ، أستاذ مساعد طب العيون بجامعة بايلور بالولايات المتحدة، "هناك فترة معينة في عمر الطفل، لاسيما خلال أول ثماني سنوات من العمر، تحدث فيها عملية التوافق بين العين والعقل، ويكون النظام البصري في مرحلة التطور". وأضافت في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصصة في الأبحاث الطبية أنه لا بد أن ينتبه الآباء في تلك الفترة لأي تغيرات سلوكية قد تكون مؤشراً على ضعف الإبصار". وتوضح وينغ بعض المؤشرات على ضعف الإبصار مثل الصداع المتكرر، وفرق العين باستمرار، والنظر عن قرب أثناء التطلع إلى شاشة الهاتف أو الكمبيوتر اللوحي أو قراءة الكتب، وإغلاق عين واحدة أثناء محاولة القراءة، وضعف الأداء الدراسي وعدم القدرة على التركيز، والشكوى من صعوبة الرؤية من مسافة بعيدة. وتؤكد أن هناك بعض الإجراءات التي يمكن أن يقوم بها الآباء لحماية أطفالهم من مشكلات ضعف الإبصار، مثل الاهتمام بعلاج أي مشكلة في الإبصار فور حدوثها، وإجراء الفحص الدوري للعين بشكل منتظم، وارتداء النظارات الواقية أثناء القيام ببعض الأنشطة الحركية لحماية العين من أي حوادث.

البطاطس غير المقلية مفيدة لمرضى السكري

طرح بحث جديد من جامعة نيفادا زاوية نظر غير معتادة لفوائد البطاطس، بعدما تبين أن هذا الطعام يوفر فوائد لصحة القلب بالنسبة لمرضى السكري من النوع 2. وعادة يُنظر للسكري على اعتبار أنه من النشويات التي يُنصح مريض السكري بالحد منها قدر الإمكان. لكن ذلك قد يتغير قريباً، فقد وجد البحث أن البطاطس المخيوزة في الفرن تحتوي على ما يكفي من عناصر غذائية لتثني الخصر، وخفض نسبة السكر في الدم لمرضى السكري. وفي تجربة الدراسة، شارك 24 مريضاً بالسكري الذي تم التحكم فيه جيداً

طرح بحث جديد من جامعة نيفادا زاوية نظر غير معتادة لفوائد البطاطس، بعدما تبين أن هذا الطعام يوفر فوائد لصحة القلب بالنسبة لمرضى السكري من النوع 2. وعادة يُنظر للسكري على اعتبار أنه من النشويات التي يُنصح مريض السكري بالحد منها قدر الإمكان. لكن ذلك قد يتغير قريباً، فقد وجد البحث أن البطاطس المخيوزة في الفرن تحتوي على ما يكفي من عناصر غذائية لتثني الخصر، وخفض نسبة السكر في الدم لمرضى السكري. وفي تجربة الدراسة، شارك 24 مريضاً بالسكري الذي تم التحكم فيه جيداً



مصر.. دعوى قضائية لتخصيص يوم لـ«عيد الأب»

أسوة بيوم عيد الأم الذي يحتفل به العالم سنوياً، ويخصص له 21 مارس- آذار من كل عام في الدول العربية اعترافاً بدور الأم ومكانتها، شهدت مصر دعوى قضائية لتخصيص يوم للأب. وبحسب الدعوى القضائية المرفوعة ضد رئيس الوزراء المصري ووزارة التضامن الاجتماعي، فإن الهدف هو تخصيص يوم ليكون عيداً للأب في مصر، أسوة باحتفال أماكن مختلفة من العالم بهذه المناسبة لأهميتها على المستوى الاجتماعي للأسرة. وفي حكمتها على الدعوى التي تحمل رقم 69930 لسنة 78، قررت الدائرة الأولى حقوق وحريات بمجلس الدولة المصري، الاثنين، الحكم في دعوى تحديد يوم لعيد الأب في مصر، لجلسة 20 أكتوبر- تشرين الأول المقبل للاطلاع. وقال مقدم الدعوى ياسر التركي، إنه يُطالب بتخصيص يوم للأب منذ عام 2015، لافتاً إلى أنه قد طرق كل الأبواب والجهات المعنية التي أيده بعضها لجنة لم يتم إصدار قرار بتحديد يوم لعيد الأب في مصر، وهو ما دعاه لرفع هذه الدعوى.

جامعة الإمارات تشارك في «المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2024» سبتمبر القادم



•• العين - الفجر

تستعد جامعة الإمارات العربية المتحدة للمشاركة في الدورة الثالثة عشرة من «المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2024»، الذي سيعقد في الفترة من 3-5 سبتمبر 2024 في مركز إكسبو الشارقة، بتنظيم من المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة. وتواصل جامعة الإمارات تقديم مبادرات فاعلة والعمل على تطوير القدرات التنافسية من خلال التشجيع على البحث والابتكار، وتنمية مهارات الطلبة بما يتناسب مع احتياجات سوق العمل المستقبلي، حيث ستطلق الجامعة النسخة الثالثة من تحدي الجامعات حول موضوع «صناعة المحتوى»، والتي ستتيح لأكثر من 70 طالباً وطالبة من 18 جامعة محلية ودولية، فرصة التنافس في طرح فكرة أو ابتكار أو مشروع حول صناعة المحتوى التي تعتبر أحد الأدوات الضعيفة والهامة لتحقيق الطموحات وتطوير الأعمال. كما وستشارك جامعة الإمارات في المنتدى من خلال جلسات نقاشية حول التحولات التي يشهدها قطاع الإعلام نتيجة لتطور التكنولوجيا المتسارع، مع إتاحة الفرصة لبناء شراكات جديدة تعزز من مكانة الجامعة كمركز ريادي للتميز والابتكار في المنطقة.

منوعات الفكر 22



الجامعة الكندية دبي تسلط الضوء على إماراتيات يقدن الطريق في مجال الاستدامة أستاذة جامعية وخريجة تسليط الضوء على دور القيادات النسائية في تحقيق رؤية 2031

•• دبي - الفجر

بينما تحتفل الإمارات العربية المتحدة بيوم المرأة الإماراتية، تقدم الدكتورة نسيم عبد الله، الأستاذة المشاركة في الجامعة الكندية دبي، ومايصة الزباني، خريجة برنامج إدارة الصحة البيئية، مثلاً يحتذى به عن الدور الحاسم الذي تلعبه النساء في القطاع العام في تحقيق رؤية «نحن الإمارات 2031». بصفتها الرئيس التنفيذي بالإدارة الصحية والسلامة في بلدية دبي، تلهم الدكتورة عبد الله قيادات نسائية صاعدة مثل مايصة الزباني، حيث يعملن معاً لتعزيز الصحة العامة للمدينة وبناء مستقبل مستدام مستوحى من رؤية «نحن الإمارات 2031» مع مسيرة مهنية تمتد لأكثر من 17 عاماً في بلدية دبي. تؤكد الدكتورة نسيم عبد الله، الأستاذة المشاركة في الجامعة الكندية دبي، على أهمية دمج الرؤى الأكاديمية في التطبيقات العملية داخل القطاع العام. وبصفتها شخصية مؤثرة في كل من الحكومة والأوساط الأكاديمية، تشير الدكتورة نسيم إلى أن هذا التآزر كان له دور فعال في أدوارها الحالية، كمديرة إدارة والرئيس التنفيذي بالإدارة الصحية والسلامة والبيئة وتصنيف: «لقد كانت تجربتي كأستاذة مشاركة في الجامعة الكندية دبي لا تقدر بثمن في تشكيل نهجي في الخدمة العامة والقيادة، حيث زودتني بالمهارات ووجهات النظر اللازمة لإحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتنا. من خلال الأوساط الأكاديمية، قمت بصلف قدراتي في التفكير النقدي والبحث، وقد سمح لي النشر في المجالات العلمية بالمساهمة في قاعدة المعرفة في هذا المجال، وفي الوقت نفسه إثراء عملية صنع القرار الخاصة بي في التطبيقات العملية»

تتضمن المسيرة المهنية المتميزة للدكتورة نسيم قيادة مشاريع هامة، مثل قيادة لجنة الأزمة الخاصة بجائحة كورونا وبدعم من قسم الصحة العامة في الجامعة الكندية دبي، قدمت أيضاً مبادرات «مدرستنا صحية وأمنة»، لتعليم الطلاب والموظفين حول تطبيق السلامة في المدارس. وقد أوجدت هذه المبادرة سفراء صفراء جدد للصحة والسلامة، مما يمكنهم من تعزيز الرفاهية خارج المدرسة، في منازلهم ومجتمعاتهم

بصفتها حائزة على العديد من جوائز القيادة الوطنية والدولية، تمتلك الدكتورة نسيم عبد الله رؤية واضحة حول الدور الذي يجب أن تلعبه المرأة الإماراتية في المساهمة في تحقيق أهداف التنمية الاقتصادية والاستدامة للدولة. تقول: «أرى المرأة الإماراتية عنصرًا أساسيًا في تحقيق رؤية الإمارات 2031. مشاركتنا في مختلف القطاعات تضمن وجهات نظر متنوعة في صنع القرار، مما يعزز الابتكار والاستدامة. من خلال قيادة المبادرات في مجالات البيئة والصحة والسلامة، نساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف الدولة لبناء اقتصاد قائم على المعرفة ومجتمع متماسك. كما أن أدوارنا كقادة ومرشدين تلهم الأجيال القادمة، مما يعزز التزام الإمارات بالمساواة بين الجنسين والتميز»

تؤمن الدكتورة نسيم عبد الله بأن التعليم هو عنصر حيوي في إعداد القوى العاملة المستقبلية، وكانت واحدة من الذين شجعوا زميلاتها الحالية في الفريق، الزباني، على الحصول على درجة البكالوريوس في الجامعة الكندية دبي. بعد أن بدأت كموظفة في قسم التخطيط، انتقلت الزباني إلى مجال الصحة العامة، مدركة دورها المحوري في تعزيز التنمية المستدامة في الإمارات العربية المتحدة. خلال ذلك الوقت، ألهمها مديرتها المباشر متابعة تعليمها العالي في الجامعة الكندية دبي، والتخصص في الصحة العامة وسلامة الأغذية

تشرح مايصة الزباني قائلة: «كأم عاملة ومهنية متفانية، كنت متخوفة بشأن تحقيق التوازن بين التزاماتي العملية والأهلية وتطلعاتي التعليمية، خاصة وأنتي كنت بعيدة عن التعليم لسنوات عديدة. ومع ذلك، فإن الدعم والتشجيع المستمر من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الكندية دبي، وعائلتي، والمرشدين في العمل، والمديرين المباشرين، مكنتني من التغلب على التحديات والنجاح في هذه الرحلة. قبل التخرج من الجامعة الكندية دبي، كنت موظفة عادية بدون خبرة إدارية، ولكن مسلحة بالمعرفة والمهارات التي اكتسبتها من أعضاء هيئة التدريس الدولية، تمكنت من الصعود بثبات في الرتب. في النهاية، تم تعييني كرئيسة لوحدة في بلدية دبي ضمن إدارة الصحة العامة. أطمح الآن إلى تولي دور قيادي في هذا المجال ومواصلة التقدم في مسيرتي المهنية

بتأملها في تمديد عام الاستدامة حتى 2024 واستمرار شعار يوم المرأة الإماراتية «تشارك للغد»، تعتقد مايصة أن المرأة الإماراتية معترف بها كشريك استراتيجي وقود الطريق في تعزيز أجندة الاستدامة الوطنية. تقول: «لقد تفوقت المرأة الإماراتية في مختلف المجالات، وأظهرت قيادة في مجال الاستدامة وساهمت في إيجاد حلول مبتكرة. كانت إنجازاتها واضحة في إكسبو دبي 2020، وأثناء جائحة كورونا وكوب 28 دبي

وبالنظر إلى المستقبل، يمكننا أن نتوقع أنها ستواصل دعم التنمية بطرق مختلفة. يمكن أن يكون ذلك من خلال ديناميكيات الأسرة من خلال غرس ثقافة وسلوكتيات الاستدامة، أو من خلال تولي مناصب قيادية مؤثرة في شؤون البيئة والاستدامة»

بمناسبة يوم المرأة الإماراتية

مركز سالم بن حم الثقائي يستضيف جلسة بعنوان «أم الإمارات مسيرة عطاء في دعم وتمكين المرأة الإماراتية»



•• العين - الفجر

بمناسبة يوم المرأة الإماراتية أقيم بمركز سالم بن حم الثقائي جلسة بعنوان «أم الإمارات مسيرة عطاء في دعم وتمكين المرأة الإماراتية»، حيث تناولت الجلسة إنجازات وإسهامات سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك في دعم وتمكين المرأة في دولة الإمارات منذ قيام الاتحاد، حضر الجلسة الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقائي، الشيخ سالم بن مسلم بن حم مدير عام مدارس بن حم، وعدد من الكوادر والقيادات النسائية بمدينة العين. وقد شارك في الجلسة كلاً من الكاتبة والأديبة شيخة الجابري، مستشار بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، فاطمة المنصوروي، مدير مركز زايد للدراسات والبحوث. وأشار الشيخ مسلم بن حم: «إن قيادة دولة الإمارات الرشيدة، تدعم وتمكين المرأة ومشاركتها في دعم واتخاذ القرار، فقد وفرت دولتنا الغالية كافة سبل الرعاية لتأهيل المرأة الإماراتية في جميع المجالات المختلفة وذلك يأتي من إيمان قيادتنا الرشيدة بأهمية مساهمات بنات الوطن ودورهن في جهود التنمية ورفاهية البلاد، ونحن نعتز بما وصلت إليه المرأة الإماراتية، ونفتخر بوجود قيادة نسائية قوية وتاريخية كسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات».

وأضاف بن حم: إن ما نشاهده اليوم من تقدم ونجاح فكري وعلمي وريفي للمرأة الإماراتية هو نتيجة الجهود المتواصلة والبناءة لسمو الشبيخة فاطمة على مدار العقود الماضية.



مجالات العمل المختلفة ولم تقتف فقط بعطاءها داخل دولة الإمارات بل امتد سخاها الوفير إلى دعم المرأة إقليمياً ودولياً، فقد كان لها الدور الرائد في وضع حجر الأساس لمنظمة المرأة العربية، كما أن المرأة الإماراتية حصلت على مكاسب وحقوق تعليمية غير مسبوقه؛ فنسبة تعليم النساء الإماراتيات هي الأعلى في العالم العربي، إضافة إلى طرقها أبواب العمل الدبلوماسي والسياسي.

حتى تخرج لنا قيادات وكوادر نسائية قادرة على بناء جيل واع والعمل على رفعة الوطن وتقدمه في كافة المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والعلمية والحضارية.

ومن جانبها قالت فاطمة المنصوروي: إن المبادرات التي قامت بها الشبيخة فاطمة بنت مبارك، ساهمت على مدار العقود الماضية في دعم المرأة بل وتشجيعها وتعزيز ثقة المرأة الإماراتية بنفسها والعمل على دخولها

وخلال الجلسة أكدت شيخة الجابري، أن تاريخ دولتنا العريقة سيذكر دور الشبيخة فاطمة بنت مبارك في الإعلاء من شأن المرأة الإماراتية، ولقد أسست سموها أول جمعية نسائية 1973، ثم الاتحاد النسائي 1975، تبهما المجلس الأعلى للأمومة والطفولة 2003، وأخيراً وليس آخراً مؤسسة التنمية الأسرية 2006، وقد كان للشبيخة فاطمة بنت مبارك الفضل الكبير في مساندة المرأة طوال رحلة بناء الوطن

الحملة توفر الدعم والفحوصات للأطفال من قبل خبراء الصحة إلى جانب نشاطات وهدايا مميزة

مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال ينظم حملة بمناسبة العودة إلى المدارس

واللغة، والعلاج الطبيعي، والعلاج السلوكي، متاحة أيضاً. وبهذه المناسبة قال الدكتور رحيل أحمد، رئيس قسم الطوارئ والرعاية العاجلة للأطفال في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال: «نشجع أولياء الأمور على اصطحاب أطفالهم إلى فحائية الفحوصات الصحية الشاملة. فبدء العام الدراسي محطة سنوية هامة للغاية، إلا أنها قد تكون مصحوبة ببعض التحديات. لذلك فإن التأكد من جاهزية أطفالهم وتمتعهم بالصحة هو أمر هام ويساعد في تخفيف التوتر والاضغوطات خلال هذه الفترة».

وتستمر الحملة لغاية 30 أغسطس، بين الساعة 11:00 صباحاً و1:00 ظهراً في البرج الشمالي لمستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال.

الدم والنصائح حول صحة الأسنان. وستكون الخدمات المتخصصة مثل تنمية الأطفال وتمكينهم، وأمراض النطق

الصماء وإدارة الوزن والصحة النفسية. وستشتمل الفحوصات الصحية العامة على التقييم ومراقبة مستويات سكر

وهديا مميزة. وسيقدم «مركز العافية» نصائح حول التغذية والسكري وطب الغدد



•• أبوظبي - الفجر

يحتفل مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، جزء من مجموعة M42، ببدء العام الدراسي الجديد بإطلاق مبادرة مبتكرة لضمان تمتع الأطفال بالصحة والعافية والجاهزية اللازمة لبدء عامهم الدراسي الجديد. وتحت شعار «انضموا إلينا لبدء عام دراسي حافل بالمرح والعافية»، تهدف الحملة لتجهيز الأطفال لعامهم الدراسي وإثراء مشاعرهم الإيجابية وتعزيز شغفهم لانطلاق الفصول الدراسية والتعلم بكل صحة وعافية. وفي هذا الإطار، توفر الحملة الخطوات الأساسية للاستعداد للمدرسة، وتقدم الدعم والشورة والفحوصات من الخبراء المتخصصين، إلى جانب نشاطات ممتعة

منوعات الفكر

23

يواجه الأهالي تحديات لا يمكن تكرانها في مهمة اتخاذ الخيارات الصحيحة فيما يتعلق بوجبات أطفالهم الغذائية الأفضل لنموهم وتطورهم الذهني. وأظهرت الأبحاث منذ فترة طويلة أن وجبات الأطفال يمكن أن يكون لها تأثير كبير على تعلمهم وتطورهم، حيث أفاد الخبراء أن الأطفال الذين يتناولون طعاما صحيا جيدا، قد يكون أدؤهم أفضل في الفصل الدراسي.



مع بداية العام الدراسي

نصائح غذائية للحفاظ على ذكاء طفلك



كما أن الوجبات المتوازنة والوجبات الخفيفة الصحية، تمنح الأطفال المزيد من الطاقة للبقاء مركزين. ويوفر النظام الغذائي الصحي أيضا العناصر الغذائية اللازمة لوظائف الدماغ المثلى. ويمكن أن تساعد التغذية الصحية أيضا في مكافحة التعب وتعزيز الحالة المزاجية والسلوك، ما يحافظ على نشاط الصغار في الدروس وتحفيزهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية بعد المدرسة. وترتبط الأنظمة الغذائية المتوازنة أيضا بنوم أفضل، ما يساعد بدوره في تحسين ذاكرة الأطفال ومدى انتباههم ومهارات حل المشكلات. وبهذا الصدد، إليكم أهم النصائح الغذائية والمغذيات التي ينبغي إضافتها إلى قائمة الطعام، للمساعدة في تعزيز ذكاء طفلك:

التركيز على الألياف

يفتقر معظم الأطفال إلى الأصناف الغنية بالألياف، مثل الخبز والحبوب الكاملة والأرز البني والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والشوفان والفاصوليا والعدس والحمص والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور، على الرغم من تناولهم الكثير من الكربوهيدرات التي توفر الطاقة. وتساعد الألياف في منع الإمساك والحفاظ على مستويات السكر في الدم، ومنع الانخفاضات التي تؤدي إلى ضعف التركيز. وفي إحدى الدراسات، كان أداء الأطفال في سن المدرسة الابتدائية أفضل في اختبارات الذاكرة والانتباه بعد ساعتين من تناول وجبة إفطار غنية بالألياف، مقارنة بوجبة إفطار منخفضة الألياف.

كما يدعم تناول الألياف الجيدة ميكروبيوم الأمعاء الصحي،

والذي يرتبط بتحسين الصحة العقلية والمزاج والسلوك.

التي تحتوي على السكر.

الحفاظ على ترطيب الجسم

يمكن أن يؤدي الجفاف إلى إضعاف الذاكرة والتركيز والأداء العقلي. ويتكون الدماغ من 75% من الماء، لذا فإن البقاء رطبا في المدرسة يجب أن يكون أولوية لجميع الآباء والأمهات.

ويجب الحد من تناول عصير الفاكهة إلى 150 مل في اليوم، في حين يُفضل تجنب المشروبات الغازية، وخاصة تلك

تتناول خمسة حصص من الفاكهة والخضروات يوميا

يجب أن يتناول الأطفال والمراهقون 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميا، تماما مثل البالغين.

وتضيف الفاكهة والخضروات السوائل إلى نظامنا الغذائي، حيث أن معظمها يتكون من حوالي 80% إلى 90% من الماء، كما توفر أيضا فيتامين "سي" وحمض الفوليك الأساسيين، ما قد يساعد في تعزيز الصحة النفسية.

وترتبط الدراسات بين الخضار والفواكه، وخاصة التوت، وتحسين الوظائف الإدراكية، والتي تشمل الأنشطة العقلية التي تساعدنا على التفكير ومعالجة المعلومات مثل التعلم والتذكر والتخطيط وحل المشكلات.

تقوية العظام بالألبان

يوفر الحليب والجبن والزبادي الكالسيوم المفيد لعظام الأطفال والمراهقين، ولكنها مليئة أيضا باليود، وهو أمر حيوي لنمو الدماغ.

ويوفر "كوب من الحليب نصف الدسم سعة 200 مل" 43% من احتياجات اليود لطفل يبلغ من العمر 15 عاما.

استهلاك الأطعمة الغنية بالحديد

تشير الدراسات إلى أن نسبة الحديد الأفضل في الجسم مرتبطة بتحسين الانتباه والتركيز والذاكرة.

وتشمل مصادر الحديد: البيض والفاصوليا والعدس والحمص والمكسرات والبذور وحبوب الإفطار المدعمة، بالإضافة إلى اللحوم الحمراء.



ويساعد فيتامين "سي" على امتصاص الحديد من النباتات، لذا تناول الأطعمة الغنية بالحديد مع مصادر فيتامين "سي".

الأسماك

تظهر الدراسات أن تناول المزيد من الأسماك يرتبط بتحسين الإدراك والإنجاز الأكاديمي.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بتناول حصتين من الأسماك أسبوعيا، بما في ذلك السلمون أو السردين أو الماكريل الغنية بشكل خاص بدهون أوميغا 3.

فيتامين (د)

يعد فيتامين (د) مهم للصحة العقلية للأطفال، وقد ارتبط انخفاض مستوياته بالسلوك المعادي للمجتمع.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بأن

أهمية وجبة الإفطار

تؤكد مراجعة من مؤسسة التغذية البريطانية أن تناول وجبة الإفطار مفيد للذاكرة والانتباه والأداء الأكاديمي.

جرب وجبات الإفطار التالية:

- عصيدة أو شوفان مصنوع من الحليب والتفاح وزبدة المكسرات.

- بيض وطماطم على خبز محمص كامل الحبوب.

- حبوب كاملة مع الحليب والتوت.

- خبز محمص كامل مع الأفوكادو ثم زيادي.

- سلطة فواكه مع زيادي عادي وشوفان ومكسرات.



الخصائص المفيدة للبقوليات

وجبة، يتم تقسيم طبق قطره 22-23 سم إلى أربعة أجزاء، نصفه للخضار والفواكه، وربعه للبروتينات النباتية، مثل الفول أو البازلاء أو العدس أو الحبوب الخالية من الدون أو الأسماك أو الدواجن، والربع الثاني للبروتينات الحيوانية مثل الحبوب والمعكرونة. وتوصي الجمعية بتناول البقوليات 3-2 مرات للبروتينات المفيدة مثل الحبوب والمعكرونة. في الأسبوع لا أكثر لأنها تشكل عبئا على الجهاز الهضمي وتسبب تكون الغازات وانتفاخ البطن. وتقول: "لا ينصح من يعاني من النقرس بتناول البقوليات لأنها تحتوي على البيورينات التي تتحول في الجسم إلى بلورات حمض اليوريك. كما لا ينصح من يعاني من قرحة المعدة والأنتي عسري، لأنها يمكن أن تهيج الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي لاحتوائها على ألياف غذائية خشنة".

نحو 18 بالمئة من حاجة الجسم اليومية للحديد المفيد بصورة خاصة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم بسبب نقص الحديد. وتشير الجمعية إلى أن البروتين يشكل 40 بالمئة من تركيب البقوليات، لذلك تجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة طويلة. كما أنها منخفضة السعرات الحرارية فمثلا 100 غ من الفاصوليا المسلوقة تحتوي على 180 سعرة حرارية. وبالإضافة إلى ذلك تحسن البقوليات عملية الهضم لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية حيث تحتوي 100 غ منها على 15 غ من الألياف الغذائية ما يعادل 50 بالمئة من حاجة الجسم اليومية. وتقول: "يجب أن تأخذ بالاعتبار أنه للحفاظ على صحة الجسم، لا تكفي البقوليات وحدها، يجب اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع، لكل

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن تناول البقوليات (الحمص، البازلاء، الفول، العدس، الفاصوليا وغيرها) يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة. وتوضح الدكتورة داريا أوتوموفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث لصحيفة "إيفيستيا" الخصائص المفيدة للبقوليات. وتقول: "البقوليات غنية بالمواد المفيدة للجسم، فمثلا، تحتوي على فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية التي تحمي الجسم من عمليات الأكسدة التي تؤدي إلى أمراض القلب، وتعزز نشاط الكريات البيض - خلايا الدم المشاركة في العمليات المناعية. وتحتوي أيضا على 10.5 بالمئة من حاجة الجسم اليومية للفوسفور، ما يساعد في الحفاظ على صحة مينا الأسنان وتمعدن أنسجة العظام. وتحتوي 100 غ من هذه المنتجات على

طبيبة تفند أسطورة شائعة

عن التهاب السحايا

العدوى عن طريق الرذاذ. وغالبا ما يصاب به الأطفال الصغار. وتقول محذرة: "التهاب السحايا مرض خطير لأن قرب الأغشية من الدماغ يمكن أن يؤدي إلى تلفه وقصور في عمله". وتشير الطبيبة، إلى أن أصل المرض ومساره مختلف: صاعق، حاد، خفيف ومزمن. ويمكن الاشتباه بإصابة الطفل بالمرض إذا ظهرت عليه علامات التسمم وارتفاع درجة حرارته وتغيرات في التنفس ومعدل ضربات القلب والصداق وتكرر التقيؤ غير المرتبط بتناول الطعام، حساسية الضوء والصوت وقد يظهر طفح جلدي. وتوصي الطبيبة بضرورة الانتباه إلى أن مسار المرض لدى الأطفال قد يختلف عن مساره لدى البالغين، حيث أن الأعراض الأولى غير المحددة هي التهاب أو النعاس، ثم تنضم إليها أعراض أكثر اختلافا.

وإذا كان الطفل رضيعا، فقد يكون هناك توتر مستمر في اليافوخ الكبير. وتقول في ختام حديثها: "تشمل الوقاية من المرض التطعيم ضد الفيروسات والبكتيريا التي تسبب التهاب السحايا. يمكن أن يبدأ تطعيم الأطفال في عمر 9 أشهر. كما من الضروري الحفاظ على النظافة الجيدة وتهوية الغرفة بانتظام. وفي حالة ظهور أعراض مقلقة، يجب استشارة الطبيب على الفور؛ لأنه كلما زاد بدء العلاج مبكرا، كلما زاد احتمال تجنب المضاعفات".



منوعات

الفكر

27

دائماً ما تضيف اللهجة الصعيدية الكثير من التفاصيل على الأدوار، فهي اللهجة الأكثر صعوبة في إتقانها بالنسبة للممثلين في أدوارهم المتعلقة بالحبكة الصعيدية، وتمتلك الدراما والسينما المصرية الكثير من العمالقة الذين برعوا في التحدث باللغة الصعيدية في الكثير من أعمالهم التي ما زالت الأتقن في تاريخ الدراما والسينما بالرغم من مرور عقود طويلة، ونستعرض في هذا التقرير أبرز النجوم الذين برعوا في التحدث باللغة الصعيدية.



اللهجة الأكثر صعوبة في إتقانها بالنسبة للممثلين

فنانون قدموا اللهجة الصعيدية في الدراما والسينما المصرية



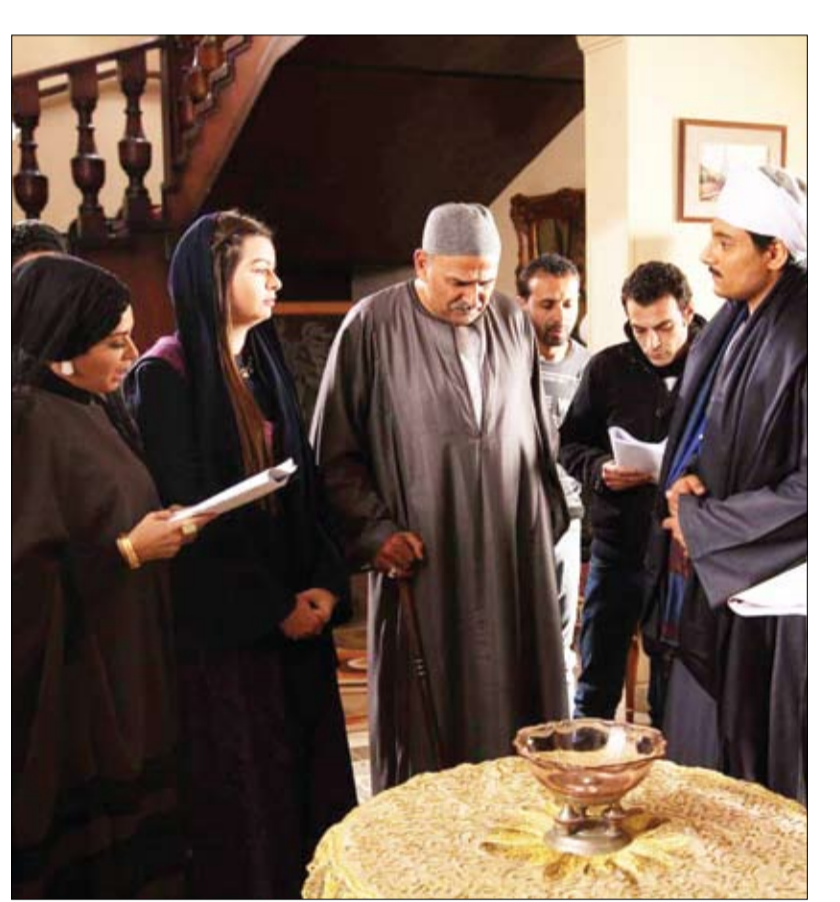
أحمد ماهر وحمدى غيث
فتحوا اللهجة الصعيدية بحرفية شديدة، مما جعل الجمهور يتابع جميع أعمالهم ليشاهدوا طريقة النطق السليم للهجة، في مسلسل "ذئاب الجبل" مع النجم الراحل ممدوح عبد العليم.
وقى العصر الحديث لا ننسى النجم الكوميدي

عبد الله غيث
من أهم الممثلين الذين تحدثوا باللهجة الصعيدية في مسلسل "ذئاب الجبل"، والذي عرض عام 1993، وحقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه، من تأليف محمد صفاء عامر، وإخراج مجدى أبو عميرة.

رياض الخولي
برع الخولي في إتقان اللهجة الصعيدية في مسلسل "سلسال الدم".

أحمد زكي
ويعد من أشهر من تحدثوا باللهجة الصعيدية بالنطق الصحيح، وذلك في فيلم "البيه

حنان مطاوع
أقنعت النجمة حنان مطاوع اللغة الصعيدية في مسلسل "دهشة" مع النجم يحيى الفخراني.



عبد الوارث عسر
اشتهر بنطقه السليم للهجة الصعيدية في فيلم "صراع في الوادي" مع النجمة فاتن حمامة والنجم عمر الشريف.



نبيل الحلفاوى
في أحداث مسلسل "دهشة" مع النجم الكبير يحيى الفخراني، ومسلسل "غوايش" والذي عرض عام 1986، وقام بكتابتها محمد جلال عبد القوى، وإخراج محمد شاكر.

سوسن بدر
في مسلسل "الرحايا" مع النجم نور الشريف، حيث تعد من النجمات اللاتي تحدثن باللهجة الصعيدية بطريقة سليمة واضحة.

عيلة كامل
من أهم النجمات التي تحدثن باللهجة الصعيدية بطلاقة في مسلسل "سلسال الدم" بجميع أجزائه، وهو من تأليف مجدى صابر، وإخراج مصطفى الشال.

محمود عبد العزيز
وصفه خبراء اللهجة، أنه من أهم وأشهر الممثلين في نطق اللهجة الصعيدية في عالم الدراما، في مسلسل "جبل الحلال"، والذي كتبه ناصر عبد الرحمن، ومن إخراج عادل أديب.

الأمر أصبح واضحاً بشدة للجمهور والجميع

أمل عرفة: الجميع أصبح يعاني من الشلية في الوسط الفني

وربما الشلية هي التي دفعت السلكا لاختيار كاريس بشار في مسلسله الجديد الجاري التحضير له، "حبق"، لتقف فيه أمام مهيار خضور، ليكون هذا التعاون الثاني بين السلكا وبشار بعد "العميد"، والثالث بين خضور والسلكا، وقد ضجت وسائل الإعلام والتواصل بعد حديث الفنانة سلاف فواخرجي عن استبعادها من مسلسل "حبق"، بعد أن كانت مرشحة لعب بطولته، فتضامن معها العديد من الفنانين، في حين التزمت بشار وشركة الكابتن المنتجة للعمل والسلكا الصمت المطبق.

بالفعل، تتبع شركات الإنتاج في سورية أسماء محددة في مجال الإخراج، تتعامل معها باستمرار. فعلى سبيل المثال، لتتزم شركة قبض كل عام تقريبا بإنجاز عمل درامي من إخراج محمد زهير رجب. ورغم إخراج رجب الضعيف تقنياً وعدم استخدامه أي تفاصيل حديثة في عالم الإخراج، إلا أنه بقي الخيار الوحيد لقبض.

حتى إن العمل الجديد الذي تحضر له الشركة بعنوان "العهد" أصبح في عهده.

أيضاً، تعاملت شركة أفاميا لصاحبها فراس الحاجه مع المخرج رشاد كوكش ليكون خيارها الأول، وسلمته عملين هما "حوازيق" و "الكروزن"، وتبين فيهما الإخراج الضعيف.

ولا تقتصر الشلية على شركات إنتاج سورية، فما زالت شركة الصباح اللبنانية تعتمد على المخرج سامر البرقاوي في عملها السنوي الذي يقدمه مع الممثل تيم حسن.

من دون التفكير في تغيير آية وسير العمل والتجديد. كذلك، تعتمد شركة إيغل فيلمز على التعاون المتواصل مع المخرج فيليب أسمر، لتكون له حصة الأسد من الأعمال التي أنتجتها الشركة، كما يسعى أسمر إلى التحضير لعمل جديد مع ماغي بو غصن في رمضان القادم أيضاً.

كل هذا يبين عن تكرار في أسماء معينة في كل عمل ولدى كل شركة، ما يدفع بعجلة الفن للرجوع إلى الوراء بدلاً من الاعتماد على أسماء جديدة ورؤى مختلفة.

"قل لي اسم المخرج أقل لك أسماء الممثلين". "قل لي اسم الشركة أقل لك اسم المخرج". "قل لي من تعاشر أقل لك من أنت".

"صباح اللي ما عندو شلة". بهذه العبارات التي كتبتها أمل عرفة على صفحتها في "فيسبوك" شغلت وسائل التواصل الاجتماعي في الحديث عن الشلية في الوسط الفني السوري، وأعيد فتح ملفات عدة حول طريقة التحضير للأعمال الدرامية، وأيد حديثها كثيرون من الوسط نفسه،

إذ يبدو أن الجميع يعاني من الشلية، وبمتابعة ما قالته عرفة عبر صفحتها يتبين أن الأمر أصبح واضحاً بشدة للجمهور والجميع.

في نظرة سريعة على الأعمال الدرامية المطروحة أخيراً، أو التي يُحضر لها في رمضان المقبل، تظهر الشلية بوضوح، فالمخرجة رشا شربتجي على سبيل المثال تعرضت إلى انتقادات واسعة ولعدة مرات بسبب انتقائها الأسماء نفسها في كل مرة، وهذا ما حدث في "ولاد بديعة" مثلاً، إذ تعاونت مجدداً مع أسماء تشاركها البطولة في كل مرة مثل نادين تحسين بيك، ونادين خوري،

ومحمد حدادي. وبالتالي بات الجمهور يعرف أن أي عمل لشربتجي ستكون فيه أسماء محددة تتكرر كل مرة.

ليست شربتجي الوحيدة في ذلك، بل غيرها من المخرجين أيضاً، ومنهم باسم السلكا الذي كان يرافقه الفنان الشاب هافال حمدي في كل مرة، لدرجة أنه منحه دور البطولة المطلقة في مسلسل "ترانزيت" المؤلف من 45 حلقة.

الفكر

ما خطورة مكيف الهواء في السيارة؟

ووفقا له، يمكن أن يصاب الشخص بالتهاب في الحلق عند تشغيل مكيف الهواء إذا كان يعاني بالفعل من التهاب الجيوب الأنفية المزمن أو التهاب اللوزتين. مؤكدا أن على الشخص الاستعداد للطقس الحار مسبقا، لذلك ينصح بعلاج مثل هذه الأمراض المزمنة في فصلي الخريف والربيع. ويشول: "يمكن الإصابة بالتهاب الأذن الخارجية المزمّن في الصيف بعد السباحة في حوض مياه ملوثة، والجلوس على الفور خلف مقود السيارة، والتعرض للمكيف، وهذا فعل خاطئ لأنه أولا، يجب إزالة الماء من الأذنين، تماما كما يفعل السباحون. وبعدها يجب تجفيف الشعر جيدا وتجفيف الجسم قبل ركوب السيارة".

قال الدكتور إيفان ليسكوف أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة إنه على السائق استخدام مكيف الهواء في السيارة بحذر، لأن التعرض لتيار الهواء البارد فجأة قد يؤدي إلى تفاقم الالتهابات. ويقول في حديث لـ "Gazeta.Ru": "مكيف الهواء في السيارة بحد ذاته لا يمكن أن يسبب المرض، لأنه يحافظ على درجة حرارة مريحة تتراوح بين 18-22 درجة مئوية، إلا أن التبريد المفاجئ للجسم يؤدي إلى تنشيط الالتهابات الموجودة فعلا في الجسم. فمثلا، غالبا ما يعتبر تكييف الهواء السبب في التهاب العصب التوأمي الثلاثي، مع أن المرض يحدث عادة على خلفية مشكلات الأسنان، ولكن إذا كان تجويف الفم سليما فلن ينتفخ الوجه تحت تأثير التكييف".



أطعمة ومشروبات لا ينصح بتناولها في الطقس الحار

يقدم الدكتور أليكسي بيرجنيكوف رئيس قسم التغذية في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، عدة توصيات بشأن التغذية والشرب أثناء الطقس الحار جدا. ويشير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أنه عندما تكون درجة حرارة الهواء مرتفعة، من الضروري شرب 2.5-3 لترات من السوائل. وإذا كان الشخص يمارس الرياضة، فعليه تناول كمية أكبر من السوائل "حوالي أربعة لترات"، ولكن هذا لا ينطبق على الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب وأمراض الكلى لأن نظام شربهم مختلف.

وحد الدكتور بيرجنيكوف على التحلي عن القهوة المركزة والمخللات والأطعمة المالحة والغنية بالتوابل في الطقس الحار. أما بالنسبة للأطعمة البروتينية - اللحوم المقلية والدواجن والأسماك والبطاطس والبقوليات، فإن هضمها يستغرق وقتا طويلا، أي أنها تتطلب طاقة إضافية. وبشكل هذا حملا إضافيا على الجسم، قد يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة وتدهور الصحة، لذلك من الأفضل اختيار الأطعمة ذات السرعات الحرارية المنخفضة: سلطات الخضار الخفيفة، والحساء ومنتجات الألبان واللوجبات الخفيفة الباردة والساخنة. ومن الأفضل تجنب الحلويات والأطعمة سريعة التلف إذا لا تتوفر ظروف تخزين ملائمة. ويقول: "لا ينصح في الطقس الحار بتناول سلطات متعددة المكونات، لأنه في درجات الحرارة المرتفعة تقصر مدة صلاحيتها جدا، بسبب تكاثر البكتيريا فيها بسرعة، ما يؤدي إلى تسمم الجسم والإصابة بأمراض معدية مختلفة".

كيف تضر أدوية مكافحة السمّة الرانجة الشعور بالشبع؟

حدد فريق من الباحثين في الطب الحيوي، من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، منطقة في الدماغ تشارك في تحفيز الشعور بالشبع. وسعى فريق البحث إلى الكشف عن أجزاء الدماغ التي تتأثر بعقاقير فقدان الوزن. وكشف أن أدوية مثل Ozempic الشائع، تحاكي هرمونا يسمى بيتيد الغلوكاغون 1 (GLP-1)، يستخدمه الجسم لتنظيم مستويات السكر في الدم. ولاحظ الباحثون أن المرضى الذين يتناولون العقار يميلون إلى فقدان الوزن، وهو ما عزوه إلى فقدان الشهية.

ويقم الفريق شعور متطوعين، يعانون من السمّة المفرطة، بالشبع قبل وبعد تناول طبق من الدجاج المقلي. ووجد أن المشاركين الذين تناولوا "ليراغلوتيد" (عقار مشابه Ozempic) شعروا بالشبع قبل وبعد تناول الطعام. ولتحديد منطقة الدماغ المسؤولة عن هذه الآحاسيس، ركز الباحثون على منطقة ما تحت المهاد الظهري الوسطي (DMH)، وهو جزء من الدماغ يتدخل في مشاعر الجوع أو الشبع، والذي تتوسطه الخلايا العصبية مع مستقبلات GLP-1. وصف الباحثون مجموعتين من الخلايا العصبية المرتبطة بالشعور بالشبع: واحدة قبل الوجبة، والأخرى بعد تناول الطعام. ومن خلال تحفيز الخلايا العصبية بشكل مصطنع أثناء تقديم الطعام للفئران، ومرة أخرى بعد تناوله، تمكن الباحثون من التركيز على الخلايا العصبية المسؤولة بشكل خاص عن توليد مشاعر الشبع، قبل الوجبة وبعدها.

ثم أظهروا أن أدوية GLP-1 تعمل على كلا النوعين من الخلايا العصبية، وهو ما يفسر سبب عملها بشكل جيد. نشرت الدراسة في مجلة Science.



الممثلة الأمريكية فرانسيس فيشر لدى حضورها العرض الأول للموسم الرابع من مسلسل Only Murders in the Building في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- مخاربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- مخاربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

سؤال وجواب

- ما الشيء الذي لا يتحدث وإذا جاع يكذب وإذا شبع صدق؟ الساعة.
- ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟ الإستاتيكا.
- متى تم عقد صلح الحديبية؟ 6 هجرياً.
- متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟ عام 1961م.
- من الذي إكتشف الدورة الدموية الصغرى؟ ابن النفيس.

هل تعلم؟

- درجة الحرارة المثالية لتغفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضر الى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموعج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعاً هو غارسيا.
- 72% من الناس يحبون التنصت.
- 22% من الناس يفوتون وجبة الغداء.
- 45% من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة هسيحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعه الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن اينتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والدب اخذ يتحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بيانه الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فسكر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمئحها وحيد القرن مادة صمغية استلطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمئحها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة فتطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما تعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصدقاؤه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

