

جامعة الإمارات تطبق إجراءات احترازية لمكافحة كوفيد 19



شبكة قنوات تلفزيون أبوظبي تقدم 11 عملاً متنوعاً للجمهور العربي في رمضان



8 نصائح لتشجيع طفلك على اختيار الطعام الصحي

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

الأثنين 13 إبريل 2020 م - العدد 12909
Monday 13 April 2020 - Issue No 12909

5 أطعمة تساعدك على ضبط الوزن خلال العزل

يعيش أغلبية البشر تجربة جديدة لأول مرة هي العزل الاجتماعي بسبب انتشار وباء كورونا. ويشكل ذلك تحديات غير مسبقة، ففي الوقت الذي كانت التوصيات الغذائية والصحية تحتل على الخروج والمشي والذهاب إلى الجيم أو صالة التدريبات الرياضية، أصبحت التوصيات تعضد في الاتجاه المعاكس، وتحت على البقاء بالبيت. كيف يمكن ضبط الوزن في مثل هذه الأوقات الصعبة؟

تناول المزيد من بروتين الدجاج الخالي من الجلد، والخضروات، والقليل من الشويات
متاح الحل هو في اختيار الأطعمة، وممارسة التمارين داخل البيت، مع المشي في الخارج لبعض الوقت ومرعاة التباعد الاجتماعي. وتتضح التوصيات بتناول هذه الأطعمة لضبط الشهية والوزن:
* البطاطس المسلوقة مصدر رائع للكربوهيدرات المعقدة الصحية التي تضبط الوزن، والبولتاسيوم الذي يقلل ارتفاع ضغط الدم ويعزز من صحة العضلات وخاصة عضلة القلب.
* البقول من الأطعمة الصحية الصديقة للقلب وللرشاقة، فهي غنية بالألياف والفيتمينات والبروتين الذي يمنح الإحساس بالشبع.
* البيض غذاء متكامل، يزود الجسم بالبروتين والفيتمينات والمواد الدبقية، والأفضل أن تتناوله مسلوقة.
* يمكنك تناول صدر الدجاج الخالي من الجلد وتقليل الكربوهيدرات قليلاً. لتحصل على بروتين الدجاج الذي يعزز الإحساس بالشبع، ويزود الجسم بالمغذيات.
* بعض الخضروات تملأ البطن وتطيل الإحساس بالشبع، مثل: القرنبيط، والبروكلي، والملفوف (الكرنب)، واللفت. ويشكل عام يمكنك تناول الخضروات مثل الجزر والخيار والطماطم كوجبات خفيفة صحية تحتوي على قليل من السعرات الحرارية.



كيف تساعد طفلك على تحمل فترة العزل المنزلي؟

الضرورة أن تبحث عن نشاطات تبنيك مشغولاً طوال الوقت.
3 - ابتعد عن المطبخ تجنب ممارسة نشاطاتك الأساسية كالعمل والتسلي في المطبخ، فمجرد وجودك هناك سيملك ترغب بتناول الطعام، مع الروائح العامة في المطبخ التي تشجع على الأكل.
4 - تجنب الوجبات الخفيفة من الضروري أن تلتزم بوجبات الطعام الأساسية، واحرص على الابتعاد عن الوجبات الخفيفة، فهي كل مرة تتناول فيها وجبة خفيفة، ينتج جسمك كمية من الانسولين، وهو محرك رئيسي لزيادة الوزن.

5 - التواصل الاجتماعي احرص على التواصل مع الأهل والأصدقاء بشكل دائم، وفي نفس الوقت يمكنك الانضمام إلى مجموعات دعم حية وتفاعلية، تقدم نصائح يومية وخطط حميات غذائية لتجنب زيادة الوزن.
6 - شرب الماء عندما تشعر بالجوع، سارع إلى شرب كوب من الماء، فهي كثير من الأحيان يخلط الشعور بالعطش مع الجوع، حيث يكون الجسم بحاجة إلى الماء، كما أن البعض يستعينون بالمياه الغازية أو المعدنية لتجاوز الشعور بالجوع.
7 - تمارين التأمل في كثير من الأحيان نرغب بتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والأطعمة الأخرى التي تعزز إنتاج هيرمون السيروتونين، بسبب الشعور بالتوتر والاكتئاب، لذلك ينصح بممارسة تمارين اليوغا والتأمل والتنفس العميق للتغلب على هذه المشاعر السلبية، وقمع الرغبة بتناول الطعام.
1 - الشاي الأخضر يعد الشاي الأخضر من أفضل المشروبات العشبية لخسارة الوزن، وينصح الخبراء بشرب الكثير من هذا المشروب، لاحتوائه على مضادات أكسدة تلعب دوراً في تثبيط الشهية، ويساعد على حرق الدهون الزائدة.
2 - اشغل نفسك السؤال الرئيسي الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: هل أنت جائع أم تشعر بالمل فقط؟ في معظم الأوقات، نشعر بالمل ببساطة، وهذا ما يدفعنا إلى البحث عن الطعام في المطبخ لعدم وجود شيء للقيام به. لذلك من

للإباء دور مضاعف في مساعدة الأطفال على تحمل عبء فترة العزل وتحطيمها. فخلال هذه الأوقات الصعبة يقضي الصغار وقتهم كاملاً داخل البيت، وأصبح يومهم خالياً من برنامج المدرسة، وهو ما يؤثر عليهم نفسياً وجسدياً.
إليك بعض النصائح التي تساعد بها الصغار على اجتياز هذه المرحلة:
ساعد طفلك على التواصل مع الأصدقاء والأقارب عن طريق شبكات التواصل، واحرص على الالتزام دون تشدد بروتين اليوم ومواعيد الوجبات

اللباء دور مضاعف في مساعدة الأطفال على تحمل عبء فترة العزل وتحطيمها.

بعد تزايد المخاوف من انتشار فيروس كورونا، بات الكثيرون يهتمون بسلامة الغذاء وخلوه من الجراثيم والفيروسات التي تسبب التسمم الغذائي، عبر الامتناع عن شراء الأطعمة المشوطة والاعتماد على الأغذية الختومة أو العلبية.
4 - تناول الأطعمة الأقل غرابة يعشق البيض الأطعمة غير الاعتيادية، مثل المكولات البحرية واللحومات الغريبة، إلا أن سوق الحيوانات في ووهان الذي يعتقد بأنه مصدر فيروس كورونا، جعل الكثيرين يمتنعون عن تناول أي أطعمة غريبة، حتى أن البعض بدأ بالامتناع عن اللحوم بجميع أنواعها.
5 - المزيد من الطعام المحلي أفضل جزء في تغيير العادات الغذائية هو عودة الطعام المحلي، مع تزايد اهتمام المستهلكين بمصادر طعامهم.

5 آثار مستقبلية من المعروف بأن تأثير فيروس كورونا قد غير نمط حياتنا بشكل كبير، ابتداءً من البقاء في المنزل إلى التعامل مع إجراءات الإغلاق. ونمر جميعاً بمجموعة كبيرة من تغييرات نمط الحياة وخاصة في عادات تناول الطعام. فيما يلي 5 طرق سيغير بها فيروس كورونا المستجد عادات الطعام لدينا، بحسب ما نقل موقع "سويرلستر" الإلكتروني:
1 - المزيد من الطبخ في المنزل تقول الأبحاث أن 32% من البالغين يتناولون الطعام في المطاعم بشكل مستمر. إلا أن البقاء في المنزل سيغيرهم على إعداد الوجبات بأنفسهم بسبب إغلاق المطاعم، وهذا قد يتطور ليصبح عادة جيدة في المستقبل بعد انتهاء أزمة كورونا.
2 - تناول الطعام الصحي ازداد الاهتمام بتناول الأطعمة المعززة للمناعة، بعد انتشار فيروس كورونا، لذا قد يتبع الكثيرون أسلوب تناول الطعام الصحي أكثر من ذي قبل حتى بعد تعاليم العالم من جائحة كورونا.
3 - المزيد من الأطعمة الأمنة

الحجر يضعف العظام.. إليك الحل

الكالسيوم هو المعدن الأساسي الذي يمنح العظام صلابتها، لكنه ليس العنصر الوحيد الذي تحتاجه العظام، فهناك "فيتامين د" اللازم ليستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم، وفيتامين "ك" الذي يقوم بنفس الدور. وخلال فترة العزل والحجر يقل تعرض الجلد للشمس، ما يحرم الجسم من مورد أساسي لفيتامين "د". كما أن قلة الحركة والتمارين والأعمال تساهم في تقليل كثافة وصلابة العظام. إليك ما يحتاجه جسمك لعظام قوية خلال هذه الأوقات: يوجد فيتامين "ك" في البروكلي والخضروات الورقية كالسبانخ والملفوف (الكرنب) والبقدونس والبصل الأخضر والبامية والخس والهليون والجرجير الأسماك. تحتوي الحصة الواحدة من السلمون على 32 بالمائة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين "د". وتعتبر الأسماك الدهنية مثل السردين والتونة والمكاريل من مصادر الفيتامين، كما أن عظام هذه الأسماك غنية بالكالسيوم. فيتامين "ك" أهمية هذا الفيتامين أنه يحسن قدرة الجسم كثيراً على امتصاص الكالسيوم، ودوره لا يقل عن دور فيتامين "د". يوجد فيتامين "ك" في البروكلي والخضروات الورقية كالسبانخ والملفوف (الكرنب) والبقدونس والبصل الأخضر والبامية والخس والهليون والجرجير. مصادر حيوانية: البيض من المصادر المتكاملة لمغذيات العظام، لكن لا ينبغي تناول الكثير منه خاصة إذا كنت تراقب مستوى الكوليسترول بالدم. ويوفر الحليب ومنتجاته حصة جيدة من الكالسيوم وفيتامين "د".

الروتين المسائي لتجنب مضاعفات السكري

تفادي المضاعفات التي يسببها ارتفاع الجلوكوز من أهم أهداف إدارة حالة السكري والسيطرة عليها. وتزداد احتمالات ارتفاع نسبة السكر بالدم خلال المساء والليل مقارنة بالنهار الذي يكون الإنسان فيه نشيطاً نسبياً. لذلك، ينصح باتباع روتين مسائي لضبط الجلوكوز كالتالي: تنظيف الفم والأسنان جيداً في المساء، ومراقبة سلامة القدمين من الجروح، والعناية بأية خدوش في الجلد وتطهيرها
* اختيار أطعمة خالية من الشويات لوجبة العشاء، وتناول البروكلي والخضروات الورقية والملفوف، ويمكنك إضافة بعض الفول أو البقول أو البطاطا الحلوة أو الأرز البني مع ضبط الكمية.
* المشي 30 دقيقة يومياً على الأقل وروتين هام وضروري للسيطرة على نسبة الجلوكوز، وينصح بأن يكون ذلك خلال النصف الثاني من النهار وقبل حلول المساء.
* تنظيف الأسنان جيداً بالمعجون والفرشاة، وتخليص ما بين الأسنان بالخيوط. يرتبط السكري بمضاعفات والتهابات للثة، لذلك تعتبر العناية بالتم من الروتين المسائي.
* تأكد من عدم وجود جروح أو خدوش في جلد القدم كل مساء. وفي حالة وجود خدوش عليك بتطهيره جيداً قبل الذهاب إلى الفراش، لتفادي التهابات.

تحويل كرافان إلى فصل دراسي لأطفالها

قررت سيدة بريطانية تحويل كرافان قديم غير مستعمل إلى فصل دراسي لتعليم أطفالها الثلاثة خلال العزل الصحي. وقالت لوريسا تاليوت (40 عاماً) إن إنشاء منشأة مؤقتة تستخدمها لتدرس أطفالها لم يكلفها شيئاً. وبمساعدة فريا (9 أعوام) وريان (6 أعوام) وهاري (5 أعوام) أحضرت الأم الكتب والألعاب والأقلام لتحويل الكرافان إلى فصل دراسي مميز. وشاركت لوريسا طرقها الفريدة لتعليم المنزل من خلال منشور على فيس بوك قالت فيه "مع إغلاق المدرسة إلى وقت غير محدد، قررنا تحويل كرافاننا السياحي إلى فصل دراسي مؤقت". وأضافت "يبدو أن الأطفال متحمسون للغاية لبدء الدراسة يوم الاثنين القادم، وخاصة أنهم ليسوا مضطربين للعمل بعد كما هو الحال في المدرسة". وقررت لوريسا إخراج أطفالها الثلاثة من المدرسة قبل إغلاقها رسمياً في بريطانيا وقالت "كنت أتابع الأخبار في إسبانيا وإيطاليا عن كتب، وقررت إخراج أطفالني من المدرسة قبل أسبوع من إغلاقها رسمياً، حيث شعرت بالرعب مما كان يحدث هناك. ولحسن الحظ، كانت لوريسا تملك المساحة المثالية بالفعل للفصل الدراسي، حيث وجدت ضالتها في الكرافان الذي كان مركوناً جانب المنزل دون فائدة.

الملونون أكثر عرضة لتداعيات كورونا الصحية

قال خبراء إن المتحدرين من أصول أفريقية وآسيوية عرضة لتداعيات صحية أكبر بعد إصابتهم بفيروس كورونا مقارنة مع غيرهم، لأسباب اجتماعية وثقافية وبيولوجية. وتظهر بيانات المصابين بكورونا في المركز الوطني للتدقيق والبحث أن نسبة المتحدرين من أصول أفريقية أو آسيوية، في وحدات العناية المركزة، أو الذين ماتوا بالفيروس، أكبر من غيرهم، مقارنة مع نسبتهم في المملكة المتحدة. وقال دكتور يونغ، أستاذ طب العناية المركزة في جامعة أكسفورد، إن نسبة الأفارقة والآسيويين المصابين بالفيروس، تفوق نسبة السكان الأصليين في المملكة المتحدة. وحسب الدكتور يونغ، فإن احتمال وجود سبب وراثي غير وارد، لأنه يقتصر على مجموعتين عرقيتين مختلفتين، مرجحاً العوامل الاجتماعية أو الثقافية المختلفة. من جهته قال الدكتور ريباز باتل، أستاذ أمراض القلب في جامعة كلية لندن، "قد يكون سبب ذلك، عوامل اجتماعية واقتصادية، ومن المرجح أن المصابين يعيشون في مناطق مزدحمة بالسكان، وعائلات متعددة الأجيال في نفس المنزل، ويشغلون وظائف يضطرون فيها للتعامل مع الكثير من الأشخاص ما يجعلهم أكثر عرضة للفيروسات والأمراض الخطيرة" وفق صحيفة ميرور البريطانية.



كيف تحصل على فيتامين «د» من الأطعمة خلال العزل؟

فيتامين «د»، من المغذيات الضرورية لسلامة العظام وقوة المناعة. فالجسم لا يستطيع امتصاص معدن الكالسيوم إلا مع وجود فيتامين "د". ويشكل نقص الفيتامين والكالسيوم خطراً على الأطفال في مرحلة النمو. ونظراً لأن فيتامين "د" لا يتوفر في كثير من الأطعمة، يحصل الجسم على بعض الحصة المطلوبة منه عن طريق التعرض لأشعة الشمس. وخلال فترة العزل قد لا تتوفر الفرصة لتعرض أجزاء من الجلد لأشعة الشمس المباشرة لمدة 20 دقيقة يومياً. إليك كيف تحصل على احتياجاتك من فيتامين "د": الحصول على فيتامين "د" عن طريق أشعة الشمس نادر خلال العزل، وتناول مصادر الفيتامين في الطعام يومياً ضرورة
* يتوفر فيتامين "د" في الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن واللبن (الزبادي)، كما يوجد أيضاً في حليب الصويا.
* يمكنك الحصول على فيتامين "د" من صفار البيض.
* الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والمكاريل والسردين من أفضل مصادر فيتامين "د".
* يوجد فيتامين "د" أيضاً في الكبد البقري.
* يتوفر فيتامين "د" في طعام نباتي واحد فقط هو الفطر (المشروم).
* يتم تدعيم بعض المنتجات الغذائية بفيتامين "د" مثل صمير البرتقال، وحبوب الإفطار (السريال)، ومنتجات التوفو والصويا.

أبل وغوغل .. تعاون غير مسبوق من أجل تطبيق

أعلنت شركتا أبل وغوغل الأمريكيتان، الجمعة، عن تعاون غير مسبوق بينهما للاستفادة من تكنولوجيا الهواتف الذكية في سبيل الحد من تفشي فيروس كورونا المستجد. وقالت صحيفة "غارديان" البريطانية إن شركتي التكنولوجيا ستعملان على تطوير تطبيق جديد لتتبع انتشار "كوفيد 19" في مختلف دول العالم، يعمل على هواتف أندرويد وآيفون. وأضافت أن التطبيق سيعتمد على تكنولوجيا البلوتوث لتحديد المسافات الفاصلة بين هواتف المستخدمين في أي مكان. وهضرت ذلك بالقول: سيتمكن التطبيق من تتبع تحركات كل مستخدم ومعرفة أماكن تواجده والأشخاص الذين كانوا قريبين منه. وتابعت: في حال أصيب ذلك الشخص بفيروس كورونا المستجد، فإن التطبيق سيعمل على تنبيه كل الأشخاص الذين جاؤهم المرض، لتحتم على عزل أنفسهم أو إجراء الاختبارات الضرورية. وتم بالفعل تجربة تطبيقات مماثلة في دول عدة، مثل سنغافورة والصين، لكن هذا النوع من التعاون بين أبل وغوغل لم يحدث من قبل.



تحت شعار حرم جامعي آمن

جامعة الإمارات تطبق إجراءات احترازية لمكافحة كوفيد 19

كاميرات حرارية لقياس درجة حرارة الجسم

جميع مرافق الحرم الجامعي بنسبة 35% مقارنة بالأيام الاعتيادية. وكانت جامعة الإمارات سباقة في اتخاذ التدابير الوقائية للتحكم ومنع انتشار فيروس كورونا، حيث تعتبر جامعة الإمارات أول مؤسسة تعليمية في الدولة تقوم بتركيب كاميرات حرارية لقياس درجة حرارة الجسم لكل من يدخل الحرم الجامعي كل ساعة باستخدام مواد التنظيف والتعقيم الكيميائية، وهذا وقد زادت نسبة عمليات التنظيف والتعقيم

من انتشاره، واتخذت شعاراً "حرم جامعي آمن"، وقد أشرفت إدارة المرافق الجامعية على تطبيق هذه الإجراءات للوصول إلى حرم جامعي آمن ضمن مقاييس الأمان والوقاية العالمية، ومن هذه الإجراءات زيادة نسبة التنظيم في جميع الأماكن ومباني الجامعة بالإضافة إلى التعقيم اليومي المستمر للمبنى الرئيسي والاستقبال والوضوء ودورات المياه وغير من ذلك، كما يتم تعقيم وتنظيف السكن الطلابي باستمرار بأحدث وسائل التعقيم من

تبخير ورش ومسح ومركبات تعقيم الطرق والشوارع بواسطة فريق مدرب ومتخصص، كما تقوم الجامعة بنشر حقائق ومعلومات عامة عن الفيروس وإجراءات الحفاظ على السلامة والصحة العامة لجميع العاملين في الحرم الجامعي وخاصة موظفي النظافة مع تدريبات عملية مكثفة، كما يقوم موظفي النظافة بتنظيف جميع النقاط الحيوية في الحرم الجامعي كل ساعة باستخدام مواد التنظيف والتعقيم الكيميائية، وهذا وقد زادت نسبة عمليات التنظيف والتعقيم

• العين - الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة حزمة من الإجراءات الوقائية والاحترازية وفق أفضل المعايير والممارسات العالمية وحسب مقاييس منظمة الصحة العالمية لضمان بيئة عمل آمنة لاستمرار العمل بالجامعة بكل سلامة وذلك ضمن الإجراءات والتدابير الاحترازية التي اتخذتها الجامعة وما زالت تتخذها لمكافحة فيروس كورونا "كوفيد 19" والحد



يجمع التجريبي بين الطلاب في دولة الإمارات وأقرانهم في الولايات المتحدة الأمريكية

برامج محمد بن زايد المجتمعية في جامعة نيويورك أبوظبي ومبادرة ستيفنز تطلقان برنامج تبادل افتراضياً

البرنامج سيوفر فرصاً للشباب من أجل تطوير خبرات عالمية ورفع مستوى جاهزيتهم للمسارات المهنية



• العين - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن تأسيس برنامج "التبادل الطلابي الافتراضي" للطلاب الجامعيين من خلال تعاون مشترك بين برامج سمو الشيخ محمد بن زايد المجتمعية و"مبادرة ستيفنز" (Stevens Initiative). يعمل البرنامج الذي تموله المبادرة على توفير فرص للشباب المشاركين تهدف إلى تطوير وتنمية خبراتهم العالمية، وبناء الحوار والتفاهم المشترك بين الطلاب المشاركين بمختلف ثقافتهم.

ويجمع البرنامج الافتراضي بين طلاب برنامج سمو الشيخ محمد بن زايد للمنح الدراسية في جامعة نيويورك أبوظبي وأقرانهم المشاركين في دورة القيادة الفخرية في جامعة نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية.

وأشارت الجامعة إلى أن برنامج سمو الشيخ محمد بن زايد للمنح الدراسية جاء لإطلاقه في جامعة نيويورك أبوظبي بهدف تطوير قدرات نخبة من المتفوقين في الجامعات الاتحادية بدولة الإمارات العربية المتحدة على مدار تسعة أشهر، بينما تضم دورة القيادة الفخرية عدداً من الطلاب الأوائل من جميع مواقع جامعة نيويورك في أبوظبي وشانغهاي ونيويورك، وتستمر الدورة لمدة ثلاثة أشهر. وأوضحته الجامعة أن "مبادرة ستيفنز" جرى تأسيسها من قبل عائلة ستيفنز عام 2015 تخليداً لندركي السفير ج. كريستوفر ستيفنز، وهي شراكة بين القطاع العام والخاص تهدف إلى دعم الشباب في الولايات المتحدة الأمريكية، والشرق الأوسط وشمال أفريقيا بتزويدهم بالإمكانات الشاملة والمهارات اللازمة التي تتناسب مع القرن الواحد والعشرين. وتهدف المبادرة إلى تقريب وجهات النظر بين الشباب باستخدام التقنيات الحديثة وحثهم على تبادل الخبرات والآراء والتعلم معاً، ما يساهم في اكتسابهم منظور أوسع بفضل ثقافتهم المختلفة. ويهذه المناسبة، قالت دايان سي يو المدير التنفيذي

الخبرات. وصرح كريستين شاو المدير التنفيذي لـ "مبادرة ستيفنز": "تفخر المبادرة بتحويل البرنامج الجديد الذي يربط الطلاب من (برنامج سمو الشيخ محمد بن زايد للمنح الدراسية) في جامعة نيويورك أبوظبي (ودورة القيادة الفخرية) في جامعة نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية". وأضافت شاو: "بالإضافة إلى رفع مستوى الوعي حول برامج تبادل الطلاب الافتراضية في دولة الإمارات العربية المتحدة، نتطلع إلى العمل مع مجموعة متميزة من الطلاب المتفوقين وأن نساهم في وصولهم إلى أهدافهم الأكاديمية وتطوير مهاراتهم في مجال الحوار بين الثقافات".

البرامج في "سوليا": "نتطلع بحماس إلى شراكتنا الجديدة مع جامعة نيويورك أبوظبي من خلال تصميم برنامج التبادل الطلابي الافتراضي لجميع الطلاب في أبوظبي مع أقرانهم في نيويورك. إن المهارات المطلوبة من قادة المستقبل تختلف بشكل كبير عن تلك التي كانت تلزمهم في الماضي، ونتطلع في (سوليا) إلى المساهمة في الجمع بين مجموعتين من القياديين الشباب وتمكينهم من مناقشة الأوضاع الراهنة والتحديات التي تواجهها. وبما أنهم يعيشون في مدن مختلفة فسيتعاملون مع هذه القضايا من منظور شامل يتخطى حدود ثقافة أو معتقدات بعينها. ومن خلال هذه النشاطات التي أعدناها سيكتسبون مهارات قيادية أساسية في مجال حل النزاعات وسيطورون من ذكائهم العاطفي".

منذ تأسيسها عام 2015، عكفت "مبادرة ستيفنز" على تقريب وجهات النظر بين الشباب في الولايات المتحدة والشرق الأوسط وشمال أفريقيا باستخدام التقنيات الحديثة لتمكينهم من التواصل والتعلم معاً، ما يمنحهم فرصة للتعرف على كثر من الثقافات المختلفة واتاحة المجال أمامهم لتبادل

منوعات الفجر 22

خليفة بن محمد: الإمارات امتلكت الأرض والفضاء بطموح زايد الخير

• أبو ظبي - الفجر

أكد الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، على المكانة العالمية التي وصلت إليها دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال تكنولوجيا الفضاء.

وقال بمناسبة الاحتفاء باليوم الدولي للرحلة البشرية إلى الفضاء، الذي يوافق 12 من شهر أبريل كل عام: إن الإمارات بنت المجد بامتلاكها إنسانية الأرض فارتقت إلى آفاق الفضاء بسواعد أبنائها، مستلهمة



طموح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" في رفعة الوطن واستشرافه لقدام الأيام والأعوام والقعود. وأضاف: أن القيادة الرشيدة أدركت أهمية تطوير القطاع الوطني في مجال الفضاء، فحاضت التحديات وسخرت الكثير من الموارد لخدمة العلم ورفده بسرواد الفضاء الإماراتيين، فأنشأت وكالة الإمارات للفضاء، ومركز محمد بن راشد للفضاء، وغيرها من المدن العلمية، والمتاحف والمختبرات المتخصصة، وأطلقت البرامج الوطنية المستدامة منها "مسبار الأمل"، وسط سياق مصري بين الأمم البازغة للوصول إلى القمر والمريخ وبقية الكواكب الكونية. ووصف المنجزات الإماراتية في مجال الفضاء بالمفخرة، عقب البداية المشرفة التي حققتها الدولة في 25 من شهر سبتمبر الماضي حيث عانق علم الإمارات وابن الإمارات هزاع المنصوري، محطة الفضاء الدولية، باعتباره أول رائد فضاء إماراتي وأول عربي يحط رحاله في المحطة الدولية في مهمة تمثل فتح علمي جديد في مجال استكشاف الفضاء. وأشار إلى أن أحلام الإمارات لا سقفا ولا مستحيل لها، ليبقى اسمها حاضراً بقوة على خارطة صناعة الفضاء العالمية، لافتاً إلى أن استمرار الجهود الوطنية الرامية لمشاركة الجهود الدولية في المعارف الفضائية، ينبثق عن المراحل المقبلة للوطن نحو الريادة في قطاع الفضاء وامتلاكها زمام العلوم لاكتشاف خفايا الكون، بما يخدم مستقبل البشرية وضئع غد أفضل للإنسانية.



بتوفير أجهزة الكترونية لطلابها

مدارس الإمارات الوطنية بالتعاون مع

سيكورتيك تدعم استمرار العملية التعليمية

• العين - الفجر

ضمن مبادرة "لا تشلون هم" وبدعم من شركة سيكورتيك بادرت مدارس الإمارات الوطنية بتوفير عدد 300 جهاز لوحي ذكي بالإضافة لتوفير الحلول الفنية والدعم الفني بتخصيص كادر فني طوال فترة الدعم في مجتمعات المدارس الخمسة في مدينة أبوظبي والعين ومحمد بن زايد وإمارتي الشارقة ورأس الخيمة، وذلك حرصاً منها على إشراك جميع الطلبة في العملية التعليمية عن بعد المستمرة لنهاية هذا العام الدراسي ولضمان استمرارية التعليم في ظل الظروف الاستثنائية الراهنة والحفاظ في نفس الوقت على أمن وسلامة الطلبة جاء ذلك بعدما قامت إدارة مدارس الإمارات الوطنية خلال الفترة القليلة الماضية بإجراء استطلاع رأي شارك فيه أولياء أمور الطلبة في كافة المجتمعات بهدف تحسين تجربة التعليم عن بعد المقدمة من قبل المدارس وقد تم من خلاله حصر أعداد الطلبة الذين لا تتوفر لديهم الأجهزة المناسبة لتلقي هذه التجربة والاستفادة من مخرجاتها. وأكد د. كينيث فيديرا "بأن الكادر الإداري والأكاديمي حريص على استمرارية العمل لتحسين تجربة



التعليم عن بعد بما يتوافق مع أعلى المعايير الأكاديمية عالمياً، والاستمرار في التطوير في المرحلة المقبلة وتقديم ما يتناسب مع الطلبة وأولياء الأمور من خلال الاستماع لأرائهم ومقترحاتهم فهم شركاءنا في عملية التعليم ودعمهم في هذه العملية لا يقل أهمية عن دورنا كمؤسسة تعليمية. وأعرب عن شكره لشركة سيكورتيك على هذه المبادرة التي تؤكد على الدور المجتمعي الهادف الذي تلعبه المؤسسات التجارية في دعم العملية التعليمية والمساهمة في إنشاء جيل متمسك بالعلم. ومن جهته أكد الدكتور عبدالله النعيمي - المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة سيكورتيك المتخصصة في حلول الأنظمة الأمنية وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والدكاء الاصطناعي، حرص الشركة منذ تأسيسها في عام 2001 على مبادرات المسؤولية المجتمعية ومنها دعم المسيرة التعليمية لأبنائنا الطلبة خصوصاً في ظل هذا الظرف الاستثنائي ودعمها لجهود القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة التي أكدت أن التعليم أولوية تستوجب ضمان استمراريته حرصاً على إنباءنا الطلبة الذين هم عماد مستقبل وطننا الغالي، نتقدم بالشكر لإدارة مدارس الإمارات الوطنية على جهودهم وتعاونهم معنا في تحقيق أهداف المبادرة".

منوعات الغذاء

23



الكثير من الأبحاث والدراسات ناقشت في السنوات الأخيرة العادات الغذائية للأطفال، حيث باتت السمنة شبحاً يهدد مستقبل أطفالنا في عصر يمتلئ بالوجبات السريعة المغرية. لذا يراودك دائماً السؤال التالي: كيف أنشئ طفلاً يختار الطعام الصحي ويعتمد عليه في تغذيته؟ الإجابة هي تدريب الطفل منذ الصغر على الخيارات الصحية في الطعام، وهذا عبر تطبيق النصائح التالية..

8 نصائح لتشجيع طفلك على اختيار الطعام الصحي



يتناول ابنك نوعاً من الخضروات، فأعدّي صنفين أو ثلاثة من الخضروات، واتركي له حرية الاختيار من بينها، هكذا يتناول

4- عزّي الطفل إلى فوائد الطعام كل وجبة يكون فيها مكون رئيس، ابحتي عن فوائده، وعزّي طفلك إلى هذه الفوائد، وكيف أن هذا الطعام يسهم في تنمية شيء ما في جسده وعقله وصحته، مثلاً أخبريه أن الجزر يساعد على تقوية بصره، أو أن اللبن يعزز صحة عظامه، هذا يشجعه على تناول الطعام الصحي.

5- الاعتدال لا يمكن السيطرة على طعام طفلك بالكامل، فقد يذهب إلى أحد أصدقائه فيتناولون وجبة سريعة، أو يتناول وجبات سريعة في رحلة طويلة، لا بأس بهذا، فلن يمرض بسبب وجبة، المهم أن تسيطر على معظم الوقت، وتقدمي الخيارات الصحية كلما أمكن هذا، وتحلّي بالمرونة عندما يحدث ويتناول طعاماً غير صحي مرة.

6- كونتي قدوة لن يلتزم طفلك بالطعام الصحي إذا لم تكوني قدوة له، فالطفل يستمع لنصائحك عن الطعام الصحي بينما يشاهدك تتناولين الوجبات السريعة، وبالتالي لن يقتنع، لهذا ادججي نظامك الغذائي مع طفلك، واعتمدي على الخيارات الصحية في طعامك أنت أيضاً.

7- تحلّي بالصبر والتدريب طفلك على تناول الطعام الصحي يحتاج إلى بعض الوقت، فلا داعي للذعر عندما يرفض أحد الخيارات الصحية في طعامه، ولا تجزعي من تخطيه إحدى الوجبات، تحلّي بالصبر والهدوء، وسوف يلتزم بالغذاء الصحي مع الوقت.

8- تعلّمي كيفية التسوية إذا كان طفلك يفضل أحد أنواع الطعام على الآخر، فلا يستحق هذا إثارة المشاكل، قدّمي له ما يرغب فيه ما دام طعاماً صحياً.

1- أعدّي الطعام في المنزل، فإنت بالطبع تعديين الطعام في المنزل، ولكن المقصود هو إعداد جميع الوجبات حتى الوجبات السريعة، فالأطفال يحتاجون إلى تناول الطعام طول الوقت، لهذا فإن توفير وجبات منزلية صحية، يقلل من إمكانية لجوء الطفل إلى الوجبات السريعة.

2- تمكين الطفل لا يجب أن يشعر الطفل بالحصار، اتركي له حرية اختيار الطعام، وفي نفس الوقت اجعلي الخيارات صحية، مثلاً إذا كنت ترغبين في أن

3- اسمحي للطفل بالمشاركة في إعداد الطعام معظم الأطفال يكونون على استعداد لتجربة طعام جديد، أو تناول الطعام الصحي، إذا شاركوا في إعداده، دعي طفلك يشاهد مكونات

6- كونتي قدوة لن يلتزم طفلك بالطعام الصحي إذا لم تكوني قدوة له، فالطفل يستمع لنصائحك عن الطعام الصحي بينما يشاهدك تتناولين الوجبات السريعة، وبالتالي لن يقتنع، لهذا ادججي نظامك الغذائي مع طفلك، واعتمدي على الخيارات الصحية في طعامك أنت أيضاً.

ريجيم الليمون والكمون .. يظهر الجسم من السموم وخسارة مذهشة للوزن



لأن تطهير الجسم وطرده السموم والرواسب الدهنية الموجودة فيه من أهم ما يجب ان تركز عليه اي حمية غذائية، نستعرض لكم ريجيم الليمون والليمون الحامض الذي يحقق هذا الهدف الى جانب خسارة مذهشة للوزن. يعمل هذا الريجيم على مرحلتين متكاملتين لا تنجح الواحدة دون اخرى.

- هذه الحمية غير ملائمة للحوامل والمرضعات.
- استشيري طبيبك قبل المباشرة بتطبيق هذا الريجيم لأنه قد لا يتناسب مع جسمك

تحذيرات هامة :
- لا تتبعي هذه الحمية اذا كنت تعانين من القرحة او اي مشاكل في الجهاز الهضمي.



اشربي 3 اكواب من هذه الخلطة بدلاً من الوجبات الثلاث الأساسية من اجل طرد السموم من جسمك وتهينته للنظام الغذائي الجديد.
تستمر هذه المرحلة لمدة 3 ايام فقط، ثم تنتقلين الى المرحلة المقبلة.
بامكانك ايضاً شرب معدل 3 اكواب يومياً من القهوة، او شاي الأعشاب او النعناع غير المنكه او المنكه بالمحلي الصناعي في هذه الفترة.
المرحلة الثانية:
تستمر هذه المرحلة لمدة شهر على الأقل على ان يتم المتابعة بها بحسب الهدف والوزن المرجو خسارته.
- بدءاً من اليوم الرابع، يصبح بإمكانك ادخال الأطعمة الصحية الى غذائك.
- احرصي عزيزتي على التنوع بماأكلاتك اليومية وادخال كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك
- لا تنسي ممارسة رياضة المشي اقله لمدة 30 دقيقة يومياً.
- اشربي كمية وافرة من الماء ما يعادل 2 لتر كل يوم.
- ابتعدي نهائياً عن المشروبات الغازية، والعصائر المصنعة التي تحتوي على كمية هائلة من السكريات.
بامكانك إضافة المحليات الصناعية الى مشروباتك الساخنة كما سبق وذكرنا.

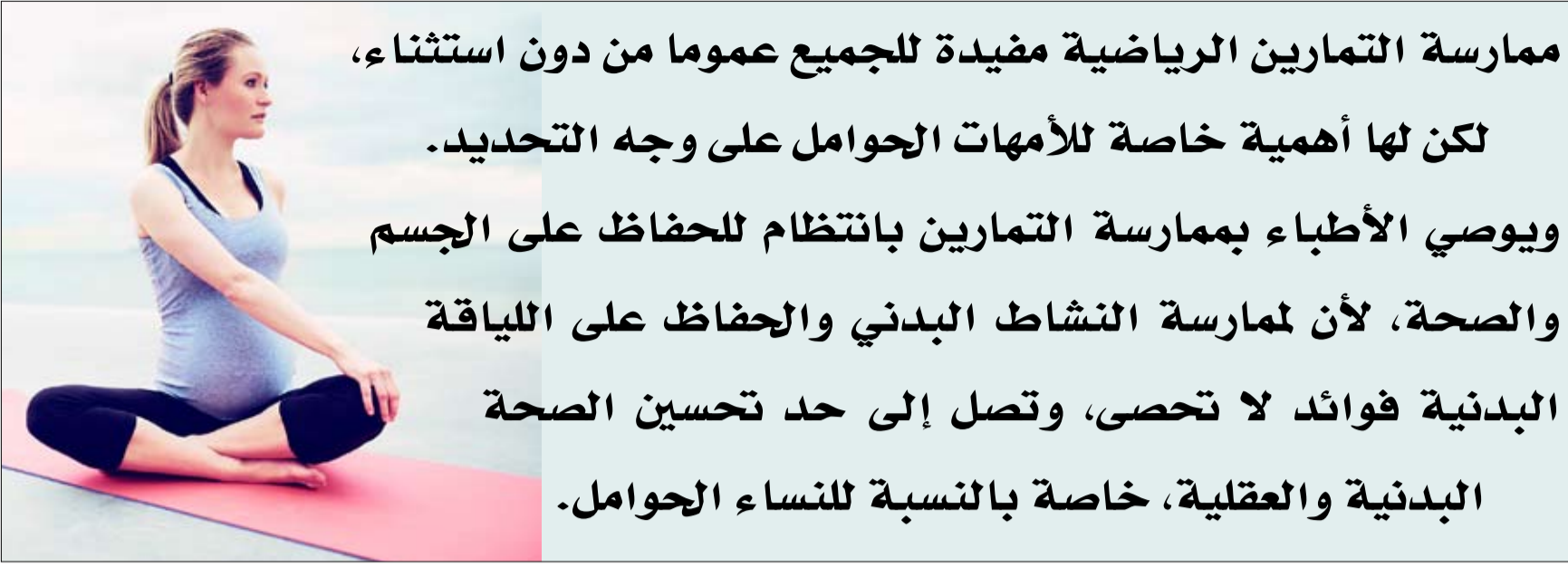
طريقة تحضير مشروب الكمون البارد

في كوب من الماء الفاتر، اخلطي مقدار ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، اضيفي اليها 3 ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض، وضعي الكمية التي ترغبين بها من الملح.

كيفية تطبيق هذا الريجيم يعمل الكمون على تنظيف الجسم من السموم، بينما يعدالليمون الحامض مكوناً مسرعاً لعملية الأيض وحرق الدهون. تنقسم هذه الحمية الى مرحلتين: مرحلة التطهير، ومرحلة الريجيم.

المرحلة الأولى:





ممارسة التمارين الرياضية مفيدة للجميع عموماً من دون استثناء، لكن لها أهمية خاصة للأمهات الحوامل على وجه التحديد. ويوصي الأطباء بممارسة التمارين بانتظام للحفاظ على الجسم والصحة، لأن ممارسة النشاط البدني والحفاظ على اللياقة البدنية فوائد لا تحصى، وتصل إلى حد تحسين الصحة البدنية والعقلية، خاصة بالنسبة للنساء الحوامل.

لحفاظ على الجسم والصحة

فوائد التمارين الرياضية للمرأة الحامل



يومية، إن أمكن، من أجل المساعدة في تعزيز الحالة المزاجية للمرأة الحامل، بالإضافة إلى تحسين الصورة الذاتية والارتقاء باحترام الذات.

3. التمارين جيدة للطفل

ممارسة تمارين الحمل لها الكثير من الفوائد المدهشة للطفل، فعند التمرين، يزداد تدفق الدم، مما يزيد بدوره من فرص الولادة الصحية.

وفي بعض الأحيان، لا تحافظ النساء الحوامل على وجبات صحية، بسبب الرغبة الشديدة في الأكل، ومن شأن ذلك أن يكسب المرأة الحامل وزناً غير صحي وهو أمر غير جيد للطفل.

في مثل هذه الحالات، يمكن للطفل أن يصبح أكبر من المعتاد في حالة تسمى (معلقة الجنين) أو ما يعرف طبياً باسم (متلازمة الطفل الكبير) (ماكروسوميا).

ومن هنا، فإنه عندما لا تمارس الأم الحامل التمارين بانتظام للحفاظ على وزنها وإبقائه ضمن الحدود الطبيعية، فقد تحدث مثل هذه المضاعفات.

بالإضافة إلى ذلك، تقلل التمارين من مخاطر الحمل من خلال مساعدة المرأة الحامل على البقاء بصحة جيدة، خصوصاً وأن المضاعفات التي تمر بها النساء الحوامل تشمل ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة، وهي

مضاعفات تعد خطيرة، لأنها يمكن أن تزيد من فرص الإجهاض، أو حتى ولادة جنين ميت، وهي الحالة المعروفة باسم (الإملاص).

4. تساعد على استعادة الوزن بسرعة

تخشى الكثير من النساء من زيادة الوزن وعوامل أخرى تأتي مع الحمل، لكن التمارين يمكنها تسريع عملية استعادة الوزن الطبيعي من خلال الاستعداد لذلك أثناء الحمل.

ومن هنا، فإن إضافة تمارين إلى الروتين اليومي يمكن أن تؤدي تمارها بشكل كبير بمجرد ولادة الطفل. ويساعد في ذلك الحصول على أفضل الوجبات

فالأشخاص الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب شعروا بتحسين في مزاجهم عندما قاموا بذلك.

وفي كثير من الأحيان، قد تؤدي هرمونات الحمل والضغط اليومية إلى مشكلات تصل حد القلق والاكتئاب، وإذا حدث ذلك يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على الأم والطفل.

لذلك، من المهم القيام بتمارين

فالأشخاص الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب شعروا بتحسين في مزاجهم عندما قاموا بذلك.

وفي كثير من الأحيان، قد تؤدي هرمونات الحمل والضغط اليومية إلى مشكلات تصل حد القلق والاكتئاب، وإذا حدث ذلك يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على الأم والطفل.

لذلك، من المهم القيام بتمارين

فالأشخاص الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب شعروا بتحسين في مزاجهم عندما قاموا بذلك.

وفي كثير من الأحيان، قد تؤدي هرمونات الحمل والضغط اليومية إلى مشكلات تصل حد القلق والاكتئاب، وإذا حدث ذلك يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على الأم والطفل.

لذلك، من المهم القيام بتمارين

فالأشخاص الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب شعروا بتحسين في مزاجهم عندما قاموا بذلك.

وفي كثير من الأحيان، قد تؤدي هرمونات الحمل والضغط اليومية إلى مشكلات تصل حد القلق والاكتئاب، وإذا حدث ذلك يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على الأم والطفل.

لذلك، من المهم القيام بتمارين

ويخطئ كثيرون حين يفترضون أن على النساء الحوامل أن يقضين معظم وقتهم في النوم والاستلقاء وعدم القيام بأي نشاط قدر الإمكان، وأن النشاط البدني يمكن أن يعوق نمو الطفل.

وعلى الرغم من أن هذه الفكرة لم تعد تلقى قبولا بهذه البساطة، فإن هذا لا يعني بالتأكيد أن ممارسة الأنشطة الشاقة لا تتسبب ببعض المشكلات.

المهم أن بعض الأنشطة مثل المشي والسباحة وممارسة التمارين منخفضة التأثير تعود بالنفع على كل من الأم والطفل. وفيما يلي بعض المزايا المذهلة لممارسة الرياضة أثناء الحمل، بحسب ما ذكر موقع (إيف) الإلكتروني المعني بأخبار المرأة.

1. تخفيف آلام الظهر

خلال فترة الحمل، يتعين على جسم المرأة الحامل دعم المزيد من الوزن بالإضافة إلى وزنها الحقيقي، فمع تطور الطفل داخل الرحم، ينمو ويزداد حجمه، ومن آثار ذلك على المرأة الحامل أنه يتسبب بآلام الظهر التي تنعكس على شكل ألم في مناطق مختلفة من الجسم.

ولذلك، تم تصميم تمارين محددة للنساء الحوامل لمساعدتهن في مد عضلات الظهر وتخفيف آلام الظهر التي تحدث عادة، بالإضافة إلى أنها تساعد على الحفاظ على تقويم العمود الفقري وبالتالي الوقوف الجيد.

ومن هنا فإن النصيحة للمرأة الحامل هي أن تبحث عن بعض التمارين، حتى عبر الإنترنت، للمساعدة في تخفيف آلام الظهر وتقويته.

2. تعزيز الصحة العقلية

إن ممارسة التمارين وجعلها أمراً روتينياً يفيد المرأة الحامل نفسياً،

الغذائية والتدريبات ما بعد الولادة، كما أن استعادة الوزن الطبيعي تفيد في الحفاظ على الصحة العقلية وتحسين الصورة الذاتية.

5. تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي

أحد الآثار الجانبية الشائعة لهرمونات الحمل، مثل هرمون البروجسترون، هو الانتفاخ والإمساك، وهذه الهرمونات يمكن أن تعيق في بعض الأحيان الهضم السليم.

وهو بالتأكيد أمر غير مرغوب. ومع تمارين الحمل هذه، تتحسن عملية الهضم بشكل كبير وتقل حركة الأمعاء لدى المرأة الحامل.

زيت بذور الورد يحمي البشرة ويجديد خلاياها . الأفوكادو . الوصفة السحرية لبشرتك



ملمس البشرة، توحيد اللون وإزالة التصبغات والبقع الداكنة. الأحماض الدهنية الموجودة في زيت بذور الورد تساعد على إزالة آثار الندبات الناتجة عن حب الشباب، كما تساعد على تقليل آثار الإكزيما، من خلال تجديد خلايا البشرة. يحتوي زيت بذور الورد على مواد مضادة للأكسدة والتي تساعد على تحسين مرونة الجلد والحد من ظهور علامات الشيخوخة. يساعد على تجديد خلايا البشرة مع محتواه الغني بفيتامين C وصيغة الليكوبين، مما يساعد كذلك على إصلاح سطح البشرة واستعادة مرونتها.

زيت بذور الورد هو زيت مستخلص من بذور ثمر الورد، بطريقة العصر البارد التي تساعد على الاحتفاظ بكل مكوناته وفوائده، لزيت بذور الورد العديد من الفوائد الجمالية، فمن أهمها حماية البشرة وتجديد خلاياها بسبب احتوائه على الفيتامينات الأساسية من فيتامين E، وفيتامين C، وفيتامين D، والبيتا كاروتين. وتعود الخواص الشفائية لزيت بذور الورد لتكوينه الكيميائي، فهو غني بالأحماض الدهنية الأساسية مثل حمض الأوليك، البالميتيك، اللينوليك، واللينولينيك. كما يحتوي أيضاً على الأحماض الدهنية غير المشبعة، والتي تعمل على إصلاح الخلايا التالفة. زيت

بذر الورد له العديد من الفوائد الجمالية، إليك أهمها:

- يرطب الوجه بشكل فعال للغاية، ويخلص البشرة من التشقق، والجفاف الذي قد يصيبها نتيجة التعرض للهواء والعوامل المختلفة.

- يحتوي على فيتامين C، وفيتامين A المسؤولان عن تحفيز إنتاج الكولاجين، كما يساعد كذلك على إخفاء التجاعيد المبكرة والخطوط الدقيقة.

- تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في زيت بذور الورد على مكافحة الشوارد الحرة والحماية من الآثار الضارة لأشعة الشمس. فيتحد فيتامين A مع الأحماض الدهنية للعمل على تحسين

هذه الأفوكادو غني بالدهون الصحية. هذه الدهون تستفيد منها العديد من الوظائف في جسمك، بما في ذلك صحة بشرتك الحصول على ما يكفي من الدهون مهم للحفاظ على مرونة الجلد ودرجة رطوبته. وجدت دراسة على أكثر من 700 امرأة.. أن تناول كميات كبيرة من الدهون الكلية، وبالتحديد أنواع الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو تتمتع ببشرة أكثر ليونة ونضرة تظهر الأدلة الأولية أيضاً أن الأفوكادو يحتوي على مركبات قد تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس التي يمكن أن تسبب علامات الشيخوخة مثل التجاعيد. الأفوكادو أيضاً مصدر جيد لكثير من الفيتامينات منها فيتامين هـ وهو أحد مضادات الأكسدة الهامة التي تساعد على حماية البشرة من الأضرار التأكسدية..

فيتامين (ج) ضروري أيضاً لصحة الجلد، وتحتاجه بشرتك لإنتاج الكولاجين، وهو البروتين الرئيسي الذي يحافظ على بشرتك قوية وصحية نقص في فيتامين سي نادراً في هذه الأيام، لكن الأعراض الشائعة تشمل جفاف الجلد، الخشبي، القشري الذي يعيب للكدمات بسهولة. فيتامين ج هو أيضاً أحد مضادات الأكسدة التي تحمي بشرتك من الأضرار التأكسدية الناتجة عن الشمس والبيئة، والتي يمكن أن تؤدي إلى علامات الشيخوخة

الخلاصة: الأفوكادو غني بالدهون الصحية ويحتوي على الفيتامينات التي تعتبر مهمة للبشرة الصحية. قد تحتوي أيضاً على مركبات تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

الخلاصة: الأفوكادو غني بالدهون الصحية ويحتوي على الفيتامينات التي تعتبر مهمة للبشرة الصحية. قد تحتوي أيضاً على مركبات تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

الخلاصة: الأفوكادو غني بالدهون الصحية ويحتوي على الفيتامينات التي تعتبر مهمة للبشرة الصحية. قد تحتوي أيضاً على مركبات تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

زيت بذور الورد يحمي البشرة ويجدد خلاياها . الأفوكادو . الوصفة السحرية لبشرتك



منوعات

الفكر

27

•• أبو ظبي-الفجر:



أعلنت شبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي التابعة لأبو ظبي للإعلام، عن دورتها البرمجية الجديدة لشهر رمضان المبارك، والتي ستبث على قناتي "أبو ظبي" و"الإمارات" والتي تتميز بمحتواها الحضري الاجتماعي والترفيهي والثقافي، بما ينسجم مع استراتيجية "أبو ظبي للإعلام" الجديدة والرامية إلى تلبية تطلعات الجمهور وتعزيز مكانة أبو ظبي للإعلام الريادية في إنتاج المحتوى المبتكر، والتفاعل المباشر والتواصل الرقمي مع الجمهور.

تعرض جميع المسلسلات والبرامج عبر تطبيق ADTV والمنصات الرقمية التابعة لها

شبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي تقدم 11 عملاً متنوعاً للجمهور العربي في رمضان



ويعد غيث على قناة أبو ظبي، مساعدة أناس ضاقت بهم الأرض وحل مشاكلهم وإدخال السعادة إلى قلوبهم في برنامج "قلبي أطمأن" الذي شهد سابقاً متابعة استثنائية على قنوات التواصل الاجتماعي. ويستمر على قناة الإمارات برنامج المسابقات التراثي المحبب "الشارة" من تقديم حصة الفلاسي الذي يركز على تراث الإمارات بمفرداته المكانية، وبرنامج "دروب" مع علي آل سلوم ليقدم للمتابعين رسائل إنسانية وثقافية وسياحية تتناول قصصاً غريبة من البلدان المختلفة.

وتقدم شاشة أبو ظبي والإمارات في رمضان "فواصل"، يومية متنوعة تعد قيمة مضافة للمشاهدين، من بينها فقرة "بذرة"، التي تقدمها أميرة محمد، وتسلمت من خلالها الضوء على الأمن الغذائي ومستقبله في المنطقة، كما تقدم أيضاً فقرة "الوثيقة" التي تعنى بعرض وثائق حصرية ونادرة في الدولة بالتعاون مع الأرشيف الوطني، بالإضافة إلى فقرة المسابقات "فوائس" التي يطرح فيها عبدالله بن حيدر سؤالاً ويعطي الجواب على الثلاثة للإجابة فيما يُشارك الجمهور بالإجابات عبر الرسائل النصية القصيرة. كما تعرض قناة الإمارات أيضاً فيلم "يوم زايد للعمل الإنساني" الفيلم الذي يستعرض إنجازات المغفور له الشيخ زايد خارج الدولة وذلك على ألسنة أشخاص شهدوا وعاصروا تلك الإنجازات والأعمال الإنسانية، وفترة "عين خير" التوعوية الثقافية الإرشادية التي



حقة الستينيات وبداية التطور في المجال التعليمي والصحي ووصول الكهرباء والمياه من خلال يوميات سكان القرية والأحداث المحيطة بهم. وتعرض قناة الإمارات مسلسل "الشهد المر"، من بطولة حبيب علوم وزهرة عرفات وهيفاء حسين، ويتحدث عن شخصية سهيل وزوجته موزة وشمسة، حيث يدور صراع كبير بين الضرتين بغرض الاستحواذ على الزوج العكس يتمتع بشخصية قوية وحكيمة عن شقيقته شاهين الذي يدخل مع صراع مع النوخة سرور. وخليجياً، تعرض شاشة "الإمارات" مسلسل "كنا أمس"، مع نخبة من نجوم الخليج منهم ميساء مغربي و خالد أمين وأحمد عبد الرازق، الذي يجمع خطوطاً درامية متعددة لتكُون قصصاً منفصلة اجتماعية وإنسانية محوراً الرئيسي التسامح وإمكانية المغفرة رغم الصعوبات.

ويستكشف المسلسل الإماراتي، مفتاح القفل، كواليس عالم الفن المخفية، حيث تدور قصة المسلسل حول شخص اسمه مفتاح يعمل في فرقة فنون شعبية وهو فنان مغمور يسعى لتحقيق الشهرة، ويعمل كمدير إنتاج في واحدة من أكبر شركات الخليج، إلا أن صاحب هذه الشركة يقوم باتهامه بالسرقة فيطرد ويقوم بتأسيس شركته الخاصة مع صديقين له وتقوم ممثلة مشهورة جداً بمساعدته لتقديم عمل ينافس صاحب الشركة الذي أساء لها في السابق، والمسلسل يطل على الجمهور من بطولة النجم الكوميدي الإماراتي جابر



المدير التنفيذي لشبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي، "تواصل شبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي قيادة المشهد الإعلامي على مستوى المنطقة من خلال التحول إلى مفهوم القناة الفضلية، والقدرة على إلهام وتشجيع قاعدة متابعيها في جميع أرجاء الوطن العربي، عبر تقديم باقة من المساحات والأعمال والبرامج المبتكرة، بالإضافة إلى مواصلة مساعيها الرامية لدعم الإنتاجات المحلية. وأضاف الحارثي: "ستوفر الشبكة خاصة البث المباشر وإعادة المشاهدة، لتعزز من مستويات المتابعة للمحتوى الذي سيحري توفيره عبر قنواتها خلال الدورة البرمجية الرمضانية، وهو ما يسهم بالتالي في تحقيق توجهات أبو ظبي للإعلام نحو تغيير مفهوم القناة التلفزيونية التقليدي إلى منصة متعددة عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الجمهور من خلال خدمات البث الرقمي، وبما يراعي تفضيلات الجمهور، واهتماماتهم، وبخاصة في شهر رمضان المبارك باعتباره من المواسم المهمة، وهو ما يدفعنا باستمرار وكل عام لدراسة تطلعات الجمهور والتحري العمق في الطرح الهادف وتحري العمق في الطرح الفكري الراقي".

وتتنوع المسلسلات الحصرية التي تقدمها شبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي من إنتاج أبو ظبي للإعلام بين الاجتماعية، والكوميديا والتراثية، ومن أبرزها على قناة أبو ظبي مسلسل "الساحر"، من بطولة عابد فهد وستيفاني صليبيا، وهو دراما تشويقية تدور حول قصة الشباب "ميناً" الذي يصبح ثرياً ويقتل شخصاً بالخطأ فيندم ويحترار



المبارك عبر شبكة قنوات تلفزيون أبو ظبي، بتجسيد التفاعل الحقيقي مع الأسرة العربية والإماراتية، عبر مجموعة متنوعة من البرامج الإنسانية والاجتماعية والثقافية والترفيهية، فضلاً عن المسلسلات العربية والخليجية الحصرية الكوميديا والتشويقية، والمسابقات الرمضانية، إضافة إلى النشرات الإخبارية المحلية والعالمية، مثل "علوم الدار"، و"التاسعة"، والمواجز الإخبارية بدءاً من الثالثة ظهراً وحتى الثانية فجر اليوم التالي وذلك مواكبة المستجدات. وتعرض قناة أبو ظبي التي تنطلق تحت شعار "هل هلاك أبو ظبي دارك"، وقناة الإمارات التي اعتمدت شعار "رمضان يانا والخير لسانا"، 21 عملاً جديداً تمثل في 11 مسلسلاً محلياً وعربياً و10 برامج متنوعة وفيلرات وقال عبد الرحمن عوض الحارثي،



الفكر

بكاء الرضع طويلا في الليل له فوائد سلوكية غير متوقعة



من عمر ثلاثة أشهر إذا تركهم أبائهم يكون دون تهدئتهم بضع مرات بعد الولادة، وهو ما يجعلهم أقل بكاء في سن 18 شهرا. وقال رئيس الدراسة، البروفيسور ديترو وولك، من قسم علم النفس في واريوك، "تظهر هذه النتائج أن الآباء لا يحتاجون إلى التلق من أن البكاء سيضرب أطفالهم إذا لم يتدخلوا دائما على الفور بمجرد أن ينطلقوا بالبكاء"، وأضاف: "بناء على هذه النتائج، ننصح الآباء بالانتظار بضع دقائق قبل أن يريحوا أطفالهم حتى يتمكنوا من تعلم تهدئة أنفسهم". وأظهرت النتائج أيضا أن الأطفال الذين تركهم أبائهم يكون، كانوا أقل انزعاجا أو تعلقا أو غضبا عندما يقوم الباحثون بفصلهم عن أمهاتهم خلال فترة التتبع بعد بلوغهم ستة أشهر من عمرهم ثم سن ستة أشهر وأخيرا عند بلوغهم 18 شهرا.

أفادت دراسة حديثة أن ترك الرضع "يصرخون" من شدة البكاء ليلا، قد يساعدهم حقا في تهدئة أنفسهم. ووجدت الدراسة أن الرضع الذين يتركهم أبائهم يكون طويلا الليل، بدلا من حملهم ومحاولة تهدئتهم على الفور، يكون لفترات أقصر قليلا من السابق عند بلوغهم 18 شهرا. وبالتالي، فإن النتيجة الرئيسية التي توصل إليها الباحثون هي أن تشجيع الأطفال على تهدئة أنفسهم ربما لا يضرهم بقدر ما يتفهم مستقبلا. وأظهر الأطفال الذي سُمح لهم بالبكاء في الأشهر الستة الأولى أنهم أقل احتمالا لأن يواجهوا مشكلات سلوكية في عمر 18 شهرا، على الرغم من الاقتراحات السابقة التي تشير إلى أن البكاء يؤثر على نموهم. وتتبع الباحثون في جامعة واريوك، 178 طفلا وأمهم خلال السنة الأولى ونصف السنة من عمر الأطفال. ووجدوا أنهم يكون ويثيرون ضجة أقل بداية

6 أشياء أنت بحاجة إلى معرفتها عندما يحتاج طفلك إلى الانضباط

الطفولة مرحلة من مراحل التعلم، لذا لا داعي للقلق عندما تجدين طفلك يرتكب الأخطاء، أو أنه بحاجة إلى الانضباط، المهم هو وضع الأشياء التالية في اعتبارك عندما يحتاج طفلك إلى الانضباط...

- 1 - الوضوح والاتساق يتعلم الطفل ما هو مقبول وما هو غير مقبول عندما تكون القواعد واضحة وبسيطة ومتسقة، لذا أخبريه بالقوانين، ما هو مسموح وما هو ممنوع بطريقة مباشرة وبسيطة، واحرصي على أن تكون القوانين متسقة بحيث لا يشعر الطفل بالتناقض فيخطئ.
- 2 - لا تعارضي شخصا مسؤولاً أمام الطفل سواء كان الزوج أو أحد الأجداد، لا تناقشي قراراته بشأن الطفل أمامه، وتذكري أنه لا بأس بتفويض المقربين لتصحيح سلوك طفلك، وأن الهدف هو ضبط سلوكه لا الصراع على السلطة، كما أن معارضتك للشخص المسؤول أمام الطفل، يؤدي إلى عملية تصحيح السلوك إلى الفشل.
- 3 - تعلّمي الفرق بين الحزم والصراخ الصراخ لا يجدي نفعاً في عملية تصحيح سلوك الطفل، بل قد يؤدي إلى نتائج عكسية، ويصنع فجوات في العلاقة بينك وبين طفلك، وفي نفس الوقت فإن الصوت المنخفض لا ينفي أن تكوني حازمة مع طفلك.
- 4 - اعثري على العقوبة المناسبة من المهم أن تختاري عقوبة تناسب خطأ الطفل، فإذا كانت العقوبة لا تصنع farkا، أو تساعد على تصحيح السلوك الخاطئ، فلا جدوى منها، وعليك البحث عن عقوبة أخرى.
- 5 - حددي السلوكيات المقبولة، بدلاً من السلوكيات الخاطئة بدلاً من انتقاد طول الوقت، عززي الأسلوب الإيجابي بأن تحدي للطفل السلوكيات الجيدة والمقبولة، واحرصي على أن تردديها على سمعه باستمرار، وأن تقدمي له المكافآت على سلوكه الجيد.
- 6 - ابحي عن الأسباب عندما يكرر طفلك سلوكاً خاطئاً بعينه، عليك التحقق من ظروف ارتكابه لهذا الخطأ، قد تتوافر في كل مرة ظروف تتسبب بارتكاب الطفل للخطأ نفسه، وعند اكتشاف الأسباب، اعلمي على تجنبها، وتحققي من سلوك طفلك، غالباً سيتوقف عن هذا السلوك الخاطئ.



جينيفيف بينا، 3 سنوات، تفحص البيض الذي جمعتها في الفناء الخلفي لمنزلها احتفالاً بيوم الفصح، وسط تفشي مرض فيروس كورونا، في ميشيغان، الولايات المتحدة. رويترز

قرأت لك

عصير البرتقال



بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة. واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدينغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلا، أعمارهم بين 60-81 سنة.

بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات. وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابيا في الذاكرة، حيث كما يبدو تشغل طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ. الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع. قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8%، لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

سؤال وجواب

• ما المقصود ببينات الفلا؟

- الإبل
- ماذا تعني كلمة العين في اللغة؟
- عين الانسان والجاسوس وعين الماء وذات الشئ ولبه.
- ما هي المستحيلات في اللغة؟
- القول والعناق والخل الوبي
- من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟
- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتأبط شرا.
- فيمن يضرب المثل في الخف بالوعد؟
- عرقوب

هل تعلم؟

- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطبعون فضائل دمهم بالوشم على أباظهم (مفرد ابط).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنويا يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبع لعلاج سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.

قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحة فرحه عندما جاء احدهم والقي بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخرى حتى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقى بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلّت الجبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فلعق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تلعن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

