

ايكيا SALE رجع

ايكيا تفتتح الصيف مع IKEA SALE
بين التواريخ ١١-٣١،٧

ال SALE سيكون ساري في اربعة فروع الشركة، وهذه السنة ايضا لأول مرة في فرع بئر السبع الجديدة.

الاف المنتجات من جميع اقسام الفروع تشترك في ال SALE بتخفيض حتى ٥٠٪ الى جانب تخفيض ايضا في مطاعم الفروع.

ايكيا بتوفر لك مجموعة أدوات مطبخ خاصة لتساعدك على تحضير كل الاطباق اللي بتحبها.

شوكي كوبلنتس، مدير عام ايكيا في البلاد: "نحن متحمسون بان نفتح الصيف مع IKEA SALE التقليدي،

الذي سيقام السنة لأول مرة ايضا في فرع بئر السبع الجديدة، الى جانب الفروع القديمة ريشون لتسيون، نتانيا وكريات اتا. بين منتجات ال SALE بإمكانكم ايجاد تشكيلة واسعة لأثاث وادوات منزل، وهذا لهدف عرض قدر الامكان منتجات وتشكيلة ملائمة للجمهور الواسع. نحن ندرک أنه في العصر الحالي، يعيش الناس في ظروف حياتية مختلفة ولذلك تختلف احتياجاتهم من حيث الأداء الوظيفي والسعر.

لذلك، تنوع منتجات ال SALE قد تعطي الامكانية لكل شخص ملائمة احتياجاته. الى جانب التخفيضات على منتجات الاثاث وادوات المنزل، بإمكان زبائننا التمتع ايضا من تشكيلة تخفيضات على وجبات مطاعم الفروع، التي اصبحت تجربة لا تفوت عند زيارة الفروع."

في بار، نائب مدير المبيعات: ال SALE الصيف يشمل تخفيضات حتى ٥٠٪ على الاف المنتجات من جميع اقسام الفروع. السنة تبرز اقسام الكنبات والمكاتب، اثاث صيف، زواية اكل ومطابخ، الاقمشة وقسم الاضياء.

تم تعيين موعد ال SALE في وقت نستطيع استلام فيه الاف المنتجات الجديدة لحظة قبل اطلاق الكتالوج الجديد.

الى جانب التخفيضات على اثاث وادوات المنزل وإكمال تجربة الشراء الرائعة، بإمكانكم التمتع بأسعار ال SALE ايضا على وجبات مختارة في مطاعم ايكيا:

قهوة وكرواسون 8 ش.ج (السعر العادي ١٠ ش.ج)

سلطات ١٥ ش.ج (السعر العادي ١٨ ش.ج)

كعكة تفاح ٩ ش.ج (السعر العادي ١٢ ش.ج)

وجبة كرات دجاج (١٠ كرات) - ٢٤ ش.ج (السعر العادي ٢٩ ش.ج)

تفاصيل اضافية في موقع ايكيا: www.ikea.co.il



Crazy line تشكيلة إضافية هذا الموسم للمصممة سيجال ديكيل



بعد الحفل الرسمي لإطلاق مجموعة أزياء المصممة سيجال ديكيل قبل شهرين في عرض احتفالي، أطلقت شبكة الأزياء النسائية Crazy Line هذا الشهر الجزء الثاني من مجموعة سيجال ديكيل لصيف ٢٠١٨ والتي تكشف عن تصاميم جديدة صيفية، مع التشديد على التصميم الأنثوي ذا الجودة المرتكز على التفاصيل الصغيرة في التصميم.

تتميز تشكيلة سيجال ديكيل بقطع "خفيفة" تدمج بين خطوط التصميم الصيفية الناعمة والخيطة الخاصة. إضافة إلى تصاميم هندسية دمجت في قطع الأزياء بأمكن غير اعتيادية كخطوط الخيطة المائلة، وتغيير مكان خط الخيطة من الجوانب إلى الأمام، إلى جانب الظلال المتنوعة التي استعملت في التصميم لتتماشى وخطوط الجسم دون ان تلتصق به.

من بين المجموعة الجديدة يمكن هناك فستان رومانسي مصنوع من قماش الفيسكوز المسكوب والمقلوب بقصة نسائية ناعمة بطول بعد الركبة والمطبووع باللون الأزرق مع الورد. بلوزة من القطن بدون اكمام المصنوعة من قماش القوال الناعم والمطرز بخطوط صغيرة باللون البرتقالي الزينة بالأزرار الموردة الناعمة بلون البلوزة وملامتها مع بنطال جينز ملائم المناسب للخروج مع العائلة او الأصدقاء.

لظهار أنيق يمكن اختيار فستان من قماش الكتان مع ليكرا الناعم باللون الأزرق الغامق ذو اكمام قصيرة مع فتحة ناعمة وطيات قليلة بالقصة لمظهر عصري وأنيق او اختيار تنورة ضيقة بقصة عالية مع تصميم خاص ومميز في ظهر التنورة وملامتها مع بلوزة T مطرزة بشريط قطي المطبووع باللورد.

تشكيلة أزياء سيجال ديجيل متوفرة في جميع فروع شبكة "crazy line" في البلاد بما فيها الفروع الموجودة بالوسط العربي بمقاسات ٤٠-٥٢، وعبر موقع الانترنت الخاص بالشبكة

<https://www.crazyline.com>

مختصو سيميلاك جولد: كيف يمكن للحديد، الكالسيوم وفيتامين D ان تؤثر على صحة طفلك في المستقبل؟

التعليمات الجديدة في مجال طب النساء والتي نشرت من قبل الاتحاد العالمي لطب النساء والتوليد (International Federation of Gynecology and Obstetrics; FIGO). تدل انه ليس فقط ما تأكلينه في الوقت الذي تحاولين به الدخول للحمل هو ما يؤثر على خصوبتك وعلى صحة الطفل المستقبلي. يتضح ان، ما اكلته في طفولتك ايضا يؤثر على احتمالات دخولك بالحمل- وعلى انه في العقود القادمة سيكون حملك وطفلك صحي أكثر.

تشرح ليوورا أكلمان، باحثة في مجال تغذية الأطفال في شركة ابوت، منتجة سيميلاك جولد: «عند الولادة، تولد الفتيات مع كل البويضات التي سترافقها على مدار حياتها، بحيث يمكن لجودة البويضة ان تتأثر جراء تعرضها لشتى العوامل، كالتغذية، في أي وقت، منذ لحظة كون المرأة جنين بنفسها، عبر ولادتها وانتهاء بالحظة التي تصبح بها حامل وتستعد لولادة اطفالها. مثلا، التغذية في الطفولة تؤثر على احتمالات اصابة المرأة بارتفاع ضغط الدم والسكري خلال فترة الحمل، او الولادة المبكرة - عوامل والتي قد تؤثر سلباً على صحة الاولاد حتى في مرحلة المراهقة».

على الرغم من هذا لم يفث الاوان ابدأ بالبده بتحسين التغذية لتعزيز خصوبتك. وان كان لديك بنات، فان الوقت مناسب للتأكد من انهن يحصلن على مركبات التغذية التي يحتجنها لتصبحن امهات معافيات وسعيدات. الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال - American Academy of Pediatrics - اصدرت الان تعليمات جديدة تحت ابطاء الاطفال على التحدث مع المتعالجين لديهم حول تغذية اولادهم. لحسن الحظ، التعليمات الجديدة لل FIGO اشارت الى الفيتامينات الستة التي تحتجنها الفتيات والنساء في كل الاجيال والتي لا تحصلن عليها غالباً بالكميات الكافية. روثيت دوبيف، مديرة علمية في ابوت منتجة سيميلاك جولد تشرح ما هو المهم أكله؟

الحديد. النقص بالحديد يميز خاصة النساء في جيل الخصوبة، لان فقدان الدم بسبب الدورة الشهرية قد يخفض مستوى الحديد في الجسم. وايضا، خلال الحمل، تحتج النساء احياناً الى اضافة حديد من اجل دعم الجنين المتطور. اليود. العنصر المؤثر على التطور الذهني للأولاد. لذا، احرصي على الاطعمة التي تحتوي على يود، كاسماك البحر، منتجات الحليب، الحبوب الكاملة، البيض والدجاج.

حمض الفوليك. استهلاك منخفض لحمض الفوليك يرتبط بالعاهاث الموجودة منذ الولادة بالدماغ، العمود الفقري والجيل الشوكي. تناول القمح الكامل، العدس، الفاصولياء، السبانخ، الهليون، البقر، وان اضطر الامر تناولي مكمل غذائي من اجل نيل كمية حمض الفوليك الضرورية لك.

B١٢. اكبر مصدر متوفر لل B١٢ هو في الاطعمة من مصدر حيواني - اللحوم، البيض ومشتقات الحليب وكذلك الحبوب الغنية. ان كانت مستويات ال B١٢ لديك منخفضة، فان طفلك ايضا سيعاني من نقص ال B١٢ لأنه يمر بالمشيمة ويتواجد ايضا في حليب الام. النقص في هذا الفيتامين قد يؤدي الى نقص في الجهاز العصبي.

الكالسيوم. كل امرأة تحتج الى الكالسيوم من اجل المحافظة على عظام قوية- سواء عظام المرأة او عظام طفلها الاخذ بالتمو. من اجل رفع مستوى الكالسيوم، تناولي مشتقات الحليب، السردين والسبانخ.

فيتامين D. في حين ان كمية جيدة من هذا الفيتامين تتوفر في الاسماك، صفار البيض، الفطر وشتى المنتجات الغنية بفيتامين D كمنتجات الحليب، التوفو وحبوب الصباح، فان المصدر الاكبر منه يكون في التعرض لأشعة الشمس.



لأول مرة في المجتمع العربي حملة إعلامية هي الأولى من نوعها حول منع التنكيل بالأطفال

“كله بأيدنا نوقف العنف ضد الأطفال”

حملة إعلامية مشروع "مهليف" (منع التنكيل بالأطفال) بمشاركة مجلس سلامة الطفل و"معهد حروف"، ينطلق مشروع "مهليف"، بمشاركة مجلس سلامة الطفل و"معهد حروف"، ينطلق

بحملة خاصة للمجتمع العربي. الحملة هي جزء من حملة إعلامية شاملة وواسعة الهدف منها رفع التوعية لظاهرة التنكيل بالأطفال.

حملة التوعية المخصصة للمجتمع العربي تنطلق هذه الايام في شبكات التواصل الاجتماعي وفي مركزه فيديو يعرض ٤ حالات مختلفة تتم فيها تفاعلات بين البالغين وأطفال. في الحالات الثلاث الأولى يتم تفاعل يبدو وكأنه سلبي ومُهدد بين البالغ والطفل ولكنه يتضح كتفاعل إيجابي. في الحالة



الرابعة يبدو بشكل واضح شخص بالغ يمارس العنف ضد طفل. إن الرسالة من فيلم "نحن البالغون.. كله بأيدنا نوقف العنف ضد الأطفال"، موجبة الى الجمهور العربي بهدف تشجيع التبليغ عن التنكيل بالأطفال، وأيضاً الى متخذي القرار بهدف رفع الوعي بحجم الظاهرة وتدعوهم الى تحمل المسؤولية على منع الظاهرة.

إن الجملة التي تختتم الفيلم، "١ من كل ٥ أطفال في الدولة يمر بالتنكيل من قبل شخص بالغ"، تستند الى معطيات مدعومة بأبحاث طويلة المدى من السنوات الأخيرة، التي تشير الى حجم الظاهرة الكبيرة والمقلقة من التنكيل بالأطفال.

من معطيات مجلس سلامة الطفل يتضح أنه صحيح لسنة ٢٠١٧، حوالي نصف مليون طفل معروفون لدى مكاتب الرفاه، بينهم حوالي ٣٦٧,٠٠٠ معروفون بأنهم أولاد في خطر مباشر. كذلك، يتضح من المعطيات أن حوالي ٤٨,٠٠٠ بلاغات عن الاعتداء على أطفال تم توجيهها للمعالجة من قبل عاملين اجتماعيين لقانون الأحداث، وأن حوالي ١٨,٠٠٠ ملف تم فتحها في الشرطة بخصوص مخالفات ضد قاصرين داخل العائلة وخارجها.

بالإضافة الى ذلك، هناك ثلاثة أشخاص بارزين ذوي تأثير في المجتمع العربي: بيرام كيال - لاعب كرة قدم في فريق برايتون في إنجلترا، إيمان بسبوني - مقدمة برامج، وتامر نفاقر فنان راب وممثل، الثلاثة يشاركون في أفلام قصيرة سيتم نشرها على شبكة التواصل الاجتماعي ابتداء من اليوم.

البروفيسور أشير بن أرييه، مدير "معهد حروف": "الأطفال ضحايا التنكيل يعيشون حالات غير ممكنة، خاصة عندما يكون الاعتداء عليهم داخل العائلة، على يد الذي من المفروض ان يشعروا بأنه المكان الأكثر أماناً. إنها مسؤوليتنا جميعاً، أن نفتح أعيننا، أن نتوجه الى الاستشارة وأن نبذل عندما تكون حاجة لذلك. إن الكشف المبكر والوقائي هما الأسس الأكثر أهمية في الطريق الى تقليص الظاهرة الأخذة بالتوسع. إن العلاج الصحيح والجيد، مهما كان، للأطفال الذين تعرضوا للتنكيل، لا يكفي للفضاء على الظاهرة - يجب العمل على المستوى القومي وتخصيص الموارد المناسبة كي نستطيع، كُننا، تأمين حياة أمنة أكثر لجميع الأطفال".

المديرة العامة لمجلس سلامة الطفل المحامية فيرد فيندمان: "طالما لا نعترف، كمجتمع، بحجم الظاهرة الكبيرة في أوساط جميع شرائح المجتمع، لن نستطيع منع، او على الأقل تقليص حجم ظاهرة التنكيل بالأطفال. لن نقدر على تأمين حق الأطفال الاساسي بالحماية، ولن نستطيع مد يد العون لجميع هؤلاء الأطفال الذين يحتاجون المساعدة".

الأرقام المعروفة والرسمية عن الأطفال ضحايا التنكيل هي فقط غيض من فيض من حجم الظاهرة الحقيقي. المسؤولية هي، في الأساس، مسؤولية الدولة التي يتوجب عليها وضع مسألة منع التنكيل بالأطفال في رأس سلم الأولويات القومي، وأن تخصص من أجل ذلك الموارد الكثيرة وحسن الانتباه. ولكن علينا كمجتمع، ملفاة مسؤولية قانونية وأخلاقية للتوجه الى المساعدة والتبليغ من أجل الأطفال، الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم او الشكوى.

مشروع "مهليف هو شراكة بين عدة أجسام طلابية في البلاد التي تعمل في مجال البحث، تأهيل مهنيين وفعاليات من أجل منع التنكيل بالأطفال، بينها "معهد حروف"، المجلس الوطني لسلامة الطفل، معهد مايرس - جونيت - بروكديل وشركة الاستشارة BCG، ويعمل أيضاً بفضل تبرعات شركة EBS الاسرائيلية وصندوق شوسترمان - اسرائيل، وبمرافقة وزارة الرفاه، المعارف، الصحة والأمن الداخلي.

وزارة الرفاه تتولى جزءاً فعالاً من الحملة الإعلامية من خلال تقديمها الاجوية على التوجهات الاشارية والبلاغات بواسطة مركز الحماية "بيت لين" في الناصرة ومركز الرفاه ١١٨.

مراكز الحماية التي تفتعلها وزارة الرفاه منتشرة في مختلف أنحاء البلاد وتقدم مساعدة خاصة بأجواء صديقة للأطفال ضحايا الاعتداءات الجنسية، الجسدية، النفسية او ضحايا الإهمال، وذلك بهدف تركيز معظم المساعدات الأولية في مكان واحد. للطفل الضحية من أجل التخفيف عن الطفل وعن والديه (الذين ليسو المعتدين)، في التعامل الذي يتطلب

التنقل بين سلطات القانون والعلاج في هذه المراكز يعمل أشخاص مهنيون في مجالات مختلفة المسؤولون عن كل الخطوات المطلوبة في عملية معالجة الطفل الضحية، ويقدمون دعماً وإرشاداً للوالدين.

يمكن الوصول الى هذه المراكز لتلقي الاستشارة قبل اتخاذ قرار تقديم شكوى لدى الشرطة، علماً أن مقابلة استشارية واحدة تتم بدون الحاجة للتعريف عن الهوية.

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

اعلان مشروع "مهليف": <https://fb.me/٢٤AWWMF/gZbxbkm>

هل أنتم ممن يقومون بتدريبات رياضية؟ كل ما أردتم معرفته عن البروتين

هل يؤدي البروتين إلى زيادة الوزن ام الى فقدان الوزن؟ هل يساعد على الهضم أم بالعكس يعيقه؟ هل يجب استهلاك الحد الأدنى في اليوم أم أكثر عملياً؟ لقد طرحنا هذه الأسئلة وغيرها، ويانير لاهف، أخصائي حمية رياضية سريرية وفسايولوجية- قام بالإجابة عليها

«تعالوا لنبدأ من الأساس: مكونات الغذاء الأساسية الضرورية لجسم الانسان من أجل أدائه السليم. كربوهيدرات، دهنيات، بروتينات، فيتامينات وماء، عندما تتضمن التغذية الصحية الاستهلاك المتوازن لكل من مكونات الغذاء هذه».

«بشأن الدهنيات والكربوهيدرات لا توجد اليوم اختلافات رأي كبيرة حول الكمية التي يجب استهلاكها. لكن الأمر ليس كذلك عند الحديث عن بروتينات.

يدور في السنوات الأخيرة نقاش حول كمية البروتينات المطلوبة للشخص في الحياة اليومية. توصيات ال RDA (Recommended Dietary Allowances) وباللغة العربية، الكمية اليومية الموصى بها)، تحدد الكمية اليومية الموصى بها للشخص بالحد الأدنى، لاستهلاك مكونات الغذاء بهدف تجنب وجود نواقص غذائية حسب الجيل والجنس. مثلاً: تحدد توصيات RDA بأن الشخص البالغ يحتاج للحد الأدنى إلى ٠,٨ غرام بروتين لكل كغم من وزنه من أجل التمتع بصحة سليمة وجيدة. إذا لو أخذنا مثلاً شخصاً وزنه ٨٠ كغم فعليه أن يستهلك في اليوم ٦٤ غرام بروتين لكي يزود جسمه بكمية البروتين المطلوبة ومنع الأمراض الناتجة عن النقص الغذائي».

الأمر معقد؟ بالعكس إنه سهل. وزن الجسم، مضروب بـ ٠,٨ غرام لليوم وهذا هو - وصلت الى كمية البروتين التي تحتجها.

ماذا عن العلاقة بين البروتين وممارسة الرياضة البدنية؟ عند الانتهاء من التدريب الرياضي، وخاصة بعد التدريبات القوية- قوة أو حركات رياضية- يحتاج الجسم إلى كمية أكبر من البروتين لترميم الأضرار وبناء نسيج العضلة. استهلاك كميات بروتين أعلى من التوصيات اليومية يمكن من بناء العضلة، تحسين القوة وانتعاش مثالي من التدريب الجسدي. يتضح انه في فروع القوة، الحاجة الى البروتين تصل الى ٢-١,٧ غرام بروتين لكل كغم وزن لليوم. يفضل تقسيم كمية البروتين اليومية هذه على عدة وجبات تحتوي على ٢٠-٣٠ غرام بروتين في كل وجبة.

الأمم الوحيد الذي لم نتحدث عنه حتى الآن هو بروتين مصبل اللبن. ماذا يعني WHEY بالضبط؟ «هنالك عدة أمور أخرى لم نتحدث عنها مثل أي بروتين يجب استهلاكه، ما هي الكمية المناسبة لاستهلاك البروتين بعد تدريبات بمرجات قوة مختلفة وغيرها وغيرها»، يقول يانير ضاحكاً، «لكن لننتحدث قليلاً عن WHEY.

ينقسم بروتين الحليب إلى قسمين: بروتين الكازين ويكون امتصاصه أبطأ في الدورة الدموية وبروتين مصبل اللبن، والمسعى WHEY، وامتصاصه سريع نسبياً ومجموعة الأحماض الأمينية به تعتبر الأعلى جودة بسبب كمية الحمض الأميني ليوسين. يمكن هذا الحمض الأميني من تصنيع البروتين في العضلات بعد التدريب الرياضي. دمج بروتين مصبل اللبن مع بروتين الكازين سينتج الرد المثالي لإنعاش العضلة بعد ممارسة النشاط البدني المرهق».

أطلقت تنوفا، شركة الغذاء الرائدة في البلاد، للمرة الأولى في سنة ٢٠١٧ مجموعة تنوفا GO، مجموعة منتجات الحليب الغنية بالبروتين، تحتوي مشروبات تنوفا GO على ١٦,٧٥ غرام بروتين، منها ٧,٦٤ بروتينات من نوع whey - الأكثر نجاعة لإنعاش وبناء العضلة بعد ممارسة الرياضة البدنية، ولذا فإنه مناسب خصيصاً لمن يمارسون الرياضة.

زمنة القليلة والتي تمكن من تناول المشروب «على الطريق»، كذلك خارج البيت، حيث أنه يساعد على استغلال الفرصة القصيرة الموزانة للتدريب، لترميم أضرار العضلات، لإرواء الجسم ورفع مستوى الطاقة المطلوبة، إلى حين تناول الوجبة.

قامت تنوفا بتوسيع ماركة GO، وأطلقت مؤخراً مشروب حليب تنوفا GO بطعم البسكوت ويوغورت يوبلي GO مع الفواكه البرية.

