

منوعات الفكر

ص 22

جامعة أبوظبي تطبق
التعليم الهجين ابتداءً
من 30 أغسطس الجاري

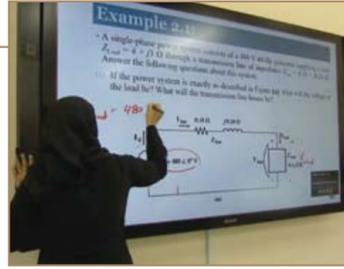
ص 27

باسم سمرة:
المنصات الإلكترونية
هي المستقبل في عالم الفن



وصفات ريجيم للبطن
والأرداف بالأعشاب

ص 23



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

الأربعاء 26 أغسطس 2020 م - العدد 13020
Wednesday 26 August 2020 - Issue No 13020

التأمل أسلوب حياة!

غالباً ما يبدو العنور على لحظة هدوء خلال يوم حافل أمراً مستحيلاً، ولكن تحقيق لحظات قليلة من الهدوء قد يكون له أثر كبير على الحياة.

لقد تبين أن ممارسة التأمل بشكل منتظم يخفض مستويات الضغط والقلق، ويحسن النوم والتركيز ويعزز الأفعال الطبية والوعي بالذات ويقلل ضغط الدم، وتطور المعرفة.

ولكن ما هو التأمل بالتحديد؟ توضح معلمة اليوجا ميلاني هانسيل، عبر الموقع الإلكتروني لصحيفة ميرور البريطانية، أن الأمر لا يدور عن تصفية الذهن والأمران الأكثر شيوعاً اللذان يؤديان إلى تجنب الأشخاص ممارسة التأمل هما الاعتقاد بأن عليك الجلوس وتصفية الذهن، وأنت فشتت في هذه الممارسة إذا ما شردت في التفكير.

وتقول هانسيل إن من المهم حقاً أن يفهم المرء أنه لا يمكننا تفرغ الذهن بالكامل من الأفكار، ففقطنا خلقت من أجل التفكير.

وتشير هانسيل إلى أن "التأمل الواعي هو ممارسة الملاحظة البسيطة للأفكار التي تظهر. نحن نبدأ بنية التركيز على التنفس وعندما نلاحظ شروء الذهن، نعيد البقطة مجدداً بلطف إلى التنفس".

وبمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".

بمرور الوقت، يصبح المرء واعياً بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروء فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة".



أول 100 يوم من الزواج: نصائح من أجل حب أقوى

بالأعمار، لكن دراسة سيكولوجية نُشرت في عام 2004 أثبتت أن الوفيات عند العشاق المتزوجين سجلت أوطأ معدلاتها مقارنة بمثيلاتها عند العزاب وأنها عند المتزوجين غير المحبين، وفسر الباحثون ذلك بأن الرجال يميلون بعد الزواج إلى ترك الممارسات الضارة (التدخين، الإسراف في تناول الكحول، المجازفات).

4. الحب قد يحافظ على نقاء البشرة: يبدو أن ما يقال عن الوجه المتبعث عن أجساد العاشقات والعاشقين ليس خرافة، ويشرح الدكتور غيناييه غيرستتر الأخصائي الأمريكي في صحة الجلد ذلك بالقول "تنخفض معدلات التوتر عن الناس حين تكون حياتهم العاطفية مستقرة، وهذا يعني كمية أقل من الكورتيزول في دماهم، وهو المادة المسؤولة عن حب الشباب والتجاعيد والحبوب والبقع قبيحة المنظر".

5. يمكن للحب أن يحفظ قلبك سالماً: يقول الدكتور جوزيف هولت في الدراسة التي نشرها موقع womansday أن الناس الذين لا يعيشون تجربة عاطفية مستقرة يتعرضون إلى نوبات قلبية أكثر مما يتعرض لها العاشقون والمحبون، ويصدق هذا أيضاً على من تملأوا وبهذا يصبح تعبير "القلب الكسير" حرفياً حقيقة ملموسة.

6. الحب يقلل من الإحساس بالألم: لمسة من يد العاشق يمكن أن تقلل من مشاعر الألم إلى حد كبير، ويهدأ الصداع تشير دراسة أجريت على أشخاص تعرضوا لصعق كهربائي، أن لمسة من أيدي محبيهم ساعدت إلى حد كبير على التخفيف من الشعور بالألم.

1 - عبر عن توقعاتك بصراحة: تحدث من البداية بكل وضوح عما تتوقعه وتحلم به من هذه العلاقة، فمن المهم أيضاً الحديث بكل صراحة عن الأشياء التي تضايقك قبل تفهمها، وفقاً لموقع "عوفيمن" الألماني الذي استعرض هذه النصائح.

2 - الإنصات: يشكل الاستماع الجيد الركن الثاني بعد الكلام، للتعرف على شريك الحياة عن كثب.

3 - البحث عن حلول وسط: لا توجد في العلاقات الزوجية فكرة اللونين الأبيض والأسود، إذ إن الحلول الوسط هي أساس العلاقة السعيدة.

4 - دع الماضي يرفد في هدوء: الفضول من صفات المرأة غالباً، لكن يجب عليها تعلم كبح جماح هذا الفضول فالبحث المستمر عن تفاصيل خاصة بالنساء اللاتي كن في حياة شريك حياتك لن يجدي نفعاً كما أنه قد يهدد علاقتكما.

5 - لا تتوقع: يرغب كل شخص في قضاء أطول فترة ممكنة مع شريك حياته خاصة في بداية العلاقة، لكن هذا لا يجب أن ينسهما التواصل مع باقي أطراف الدائرة الاجتماعية من أقارب وأصدقاء.

6 - اعرف متى تقترب ومتى تبعد: أصعب ما في العلاقات العاطفية هو عدم الاقتراب حد الملل وعدم البعد حتى الجفاء، فبالرغم من المشاعر الجياشة، ينصح الخبراء بالبعد لبعد الوقت لمنح شريك الحياة الشعور بالحرية، لمقابلة الأصدقاء أو ممارسة هواية ما وحده. وتفيد فترات البعد بين الحين والآخر في إشعال مشاعر الاشتياق.

المشاق أوفر صحة من غيرهم!

يتنهذ العشاق ويرسلون زفرات الهوى مرددين حكايا الغرام وعبارتهم المفضلة في ذلك "من الحب ما قتل"، لكن دراسة نُشرت مؤخراً، أثبتت أن العشاق أوفر صحة من غيرهم كما أن الحب مفيد للأبدان.

نشر موقع womansday المتخصص بالقضايا الاجتماعية دراسة فريدة من نوعها كشفت فيها أن الحب يكسب البدن عافية ورشاقة وطيل العمر. ويبدو أن عصر العولمة والاتصالات الرقمية لم يعد يتقبل فكرة العاشق المتم الولهان، وحببيته المجدبة المعذبة. الدراسة المعاصرة وضعت 8 فوائد صحية يمكن أن يجنيها الناس من الحب.

1. الحب قد يطور جهازك المناعي: أشارت الدراسة إلى أن جهاز المناعة يتطور بشكل أكثر إيجابية عند العشاق السعداء المنهمكين في علاقة حب، تتخللها النزاعات المألوفة بين الذكر والأنثى. وقد توصل العلماء إلى ذلك من خلال استقصاء النزاعات بين المحبين (المتزوجين وغير المتزوجين). فالأزواج الذين نتج عن نزاعاتهم مظاهر سلوك سلبية، طهر عليهم انخفاض حاد في مستوى أداء أجهزة المناعة.

2. العشق يجعل بدلك سالماً معافى: هذا لا يعني أنك يمكن أن تودع صالات التمرين الرياضي التي تحافظ على لياقتك، ولكن أثبتت الدراسة أن العشاق الذين يمارسون الرياضة سويًا يحققون لياقة أعلى بنسبة 15 بالمائة ممن يمارسون التمارين الرياضية لوحدهم.

3. قد يمد الحب في عمر العاشقين: لا يمكن التنبؤ

بشرى طبية لمن يعانون من آلام المفاصل

اكتشف باحثون أميركيون، طريقة مبتكرة لإيقاف ما يعرف بالخلايا الجذعية النائمة من أجل تحويلها إلى غضروف، وفي حال نجحت هذه التقنية، فإنها ستساعد بشكل كبير على تخفيف آلام المفاصل.

ويعاني بعض الأشخاص آلاماً في الركب والفخذ إلى جانب ما يعرف بـ "الفصال العظمي" من جراء تآكل الغضروف الذي يشكل دعامة للمفاصل.

وسرى الاعتقاد في الحقل الطبي أنه لا مجال لإعادة الغضروف، مرة أخرى، عندما يتعرض للتلغ في جسم الإنسان، لكن علماء أميركيين حاولوا أن يتجاوزوا هذه العقبة.

وتمكن خبراء من جامعة ستانفورد، من جعل الغضروف ينمو في جسم فأر التجارب، وهذا الأمر يشكل بشرى لمن يعانون آلام المفاصل، لأن هذا النجاح قد يسجل أيضاً وسط البشر.

وهذه الخلايا الأولية التي يمكن تحويلها إلى غضروف جديد، توجد في حالة سكون أو نوم، عند نهاية العظام، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة "نيتشر ميدسين". وأوضح الباحثون أن كل ما يلزم في هذه العملية هو إيقاف الخلايا الجذعية الساكنة، ثم القيام بتحفيظها حتى تنمو وتصبح غضروفاً مفيداً.

النساء العوامل وشراب القهوة.. دراسة تقسم الجدل

نصحت دراسة طبية حديثة، النساء الحوامل بالإقلاع عن شرب القهوة بشكل تام، نظراً إلى تبعات "الكافيين" على صحة المرأة، وهو أمر طالما نبه إليه باحثون، لكنهم ظلوا منقسمين حول النسبة الموصى بها. وبحسب موقع "سكاي نيوز" البريطاني، فإن هذه التوصية الطبية تنطبق أيضاً على النساء اللاتي يحاولن أن يجلبن، لأن "الكافيين" ليس مفيداً في حالتهم.

وفي العادة، يحث خبراء الصحة، النساء اللاتي ينتمين إلى هاتين الفئتين: أي الحوامل والراغبات في الحمل، بعدم استهلاك أكثر من 200 ميليغرام من الكافيين في كل يوم.

ويرى الأستاذ في جامعة ريكيافيك الأيسلندية، جاك جيمس، أن الكافيين يزيد من المخاطر على الحمل والولادة، وبالتالي، فإن المطلوب هو تقاويه.

وتضم هذه المخاطر الصحية خلال الحمل كلا من الولادة المبكرة والإجهاض، إضافة إلى الوزن الهزيل للرضيع.

ولا تقف الأمور عند هذا الحد، إذ تم رصد مخاطر أعلى للإصابة بالسرطان أو زيادة الوزن والسمنة، حين يولد الأطفال من أمهات كن يشربن القهوة خلال فترة الحمل.

وتم نشر البحث الطبي في مجلة "BMJ" العلمية المرموقة، اعتماداً على تحليل 37 دراسة سريرية.

هذه الأعشاب تعالج متاعب المعدة

وفرت الطبيعة الأم العديد من العلاجات لمشكلات التهابات المعدة لتقضي بشكل نهائي على هذه المعاناة من خلال بعض المكونات والأطعمة الطبيعية التي تحمل مفعولاً سحرياً في تهدئة وعلاج التهابات المعدة.

أوردت مجلة "ناطور آرست" الألمانية أنه يمكن علاج متاعب المعدة كالتهيج والالام من خلال شرب شاي الأعشاب التالية:

المليسة: الزيت العطري للمليسة له تأثير مضاد للتشنجات. ويحضر شاي المليسة بسبك من 2 إلى 4 ملاعق صغيرة من أوراق المليسة الجافة مع كوب من الماء المغلي ويترك لينقع لمدة خمس إلى عشر دقائق، ويتم شرب من ثلاثة إلى أربعة أكواب في اليوم.

الياسون والشمر والكروية: يساعد هذا المزيج على طرد غازات المعدة والأمعاء، ويتم عملية التحضير بتكسير البذور قبل التحضير مباشرة لعدم تطاير الزيوت العطرية، ويتم نقع ملعقتين صغيرتين من الخليط مع كوب من الماء المغلي، ويترك المشروب لينقع لمدة 5 دقائق، البابونج: الزيت الذي يحتوي البابونج يعمل على علاج الالتهابات والتشنجات ويعزز انتظام الجروح. ويسكب كوب من الماء المغلي على ملعقة كبيرة من زهور البابونج ويترك الشاي لينقع لمدة خمس دقائق، ويكفي لتخفيف الأعراض تناول ثلاثة إلى أربعة أكواب بين الوجبات.

أوردت مجلة "ناطور آرست" الألمانية أنه يمكن علاج متاعب المعدة كالتهيج والالام من خلال شرب شاي الأعشاب التالية:

3 طرق للتخلص من

روائح الرطوبة في الملابس

في بعض الأحيان تظهر رائحة عذبة وكريهة في خزانة الملابس تنتج عادة عن رطوبة الجو التي تلتصق بالملابس، مما يستدعي الحاجة لإيجاد حلول للتخلص من رائحة الرطوبة والعفن التي قد تقسد ملابسنا.

فيما يلي ثلاثة حلول بسيطة للتخلص من رائحة الرطوبة على الملابس، بحسب ما أوردت صحيفة إنديان أكسبريس أونلاين:

عصير الليمون: بما أن الليمون حمضي بطبيعته، فيمكنه أن يقضي على الفطريات التي تسبب الروائح الكريهة في الملابس. ما عليك سوى خلط عصير الليمون بالماء وإنشاء محلول تنظيف فعال. يمكن وضعه على المناطق التي تصدر منها الرائحة الكريهة ومن ثم مسح الملابس بالماء والصابون.

صودا الخبز: هذا المسحوق ضروري في جميع المنازل لأنه يمكن أن يعالج الكثير من مشاكلك. كل ما عليك فعله هو رش صودا الخبز على المناطق التي تبدو متعفنة، وتلك التي تبتعت منها رائحة كريهة، وستحصل على نتيجة مذهلة.

الحل: كما ذكرنا سابقاً، لا يمكن للفطريات أن تعيش في ظروف حمضية، والخل حمضي بطبيعته. صب القليل من الخل في المناطق التي ترى فيها العفن، ثم اغسلها. هذا يمكن أن يتخلص من الروائح غير المرغوب بها.



مهرجان برلين يدمج

جائزة أفضل ممثل وممثلة

أعلنت إدارة مهرجان برلين، أحد أهم المهرجانات السينمائية في العالم، أنها لن تقص بعد الآن بين جائزتي أفضل ممثل وممثلة لتجنب أي ترتيبية بين الرجال والنساء.

واعتباراً من العام المقبل ستمنح جائزة دب فضي لأفضل أداء رئيسي ومساند بدلاً من "أفضل ممثلة" و "أفضل ممثل". وأوضح مدير المهرجان ماريت ريسينبيك وكارلو شاتريان "التوقف عن الفصل بين الجوائز بحسب الجنس مؤشراً إلى إدراك أكثر مساواة للنوع الاجتماعي في أوساط السينما".

وستمنح العام المقبل جائزة جديدة بعنوان "جائزة الدب الذهبي للجنة التحكيم". وإلى جانب كان والبنديفة، يعتبر مهرجان برلين من الأهم في العالم. وينظم سنوياً في شباط/فبراير وقد تمكن من إقامة دورته للعام 2020 خلافاً لمهرجان كان الذي اضطر إلى الإلغاء بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد. أما مهرجان البندقية، فيفتتح الأسبوع المقبل مع اعتماد بروتوكول صحي صارم جداً.

لقاح الإنفلونزا يمكن أن

يخفف من مضاعفات كورونا

يؤكد الباحثون أن لقاح الإنفلونزا الموسمي المتاح بالفعل يمكن أن يمنع بعض المضاعفات المتعلقة بفيروس كورونا.

ويتعافى معظم الأشخاص من الأنفلونزا في غضون أسبوعين دون تدخل طبي، لكن الأشخاص المعرضين لمخاطر عالية، بما في ذلك البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والأطفال الذين تبلغ أعمارهم عامين أو أقل، يمكنهم الاستفادة من لقاح الإنفلونزا لأنهم أكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا.

ووفقاً لراكر السيطرة على الأمراض والوقاية منها، يمكن أن تؤدي الإنفلونزا أيضاً إلى تفاقم المشكلات الصحية المزمنة، والأشخاص المصابون بفشل القلب الاحتقاني معرضون أيضاً للخطر، ولكن العديد من الدراسات أظهرت أن لقاحات الإنفلونزا يمكن أن توفر بعض الحماية من المضاعفات المتعلقة بالقلب.

وأظهر تقرير نشر في عام 2013 وراجع 5 دراسات سابقة أن الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأكثر نشاطاً هم الأكثر استفادة من اللقاح. وأظهرت دراسة أكبر عام 2019 من الدنمارك أن مرضى قصور القلب الذين حصلوا على لقاح واحد على الأقل على مدى عدة سنوات، شهدوا انخفاضاً في خطر وفاتهم بأمراض القلب بنسبة 18%، وكانت النسبة أفضل بالنسبة للمرضى الذين حصلوا على أكثر من لقاح.

منوعات الفكر

22

أعلنها محمد بن حم

منظمة إمام تدعم ترشيح محمد بن زايد لجائزة نوبل للسلام

• العين - الفجر

أعلنت منظمة إمام التابعة للأمم المتحدة عن دعمها لترشيح صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة لجائزة نوبل للسلام وذلك استجابة لدعوات منظمات ومؤسسات قالت إنها ستعمل على ترشيح سموه للجائزة، وذلك في أعقاب إعلان معاهدة السلام المشترك بين دولة الإمارات العربية المتحدة وإسرائيل. وفي سياق متصل قال الشيخ الدكتور محمد بن حم العماري : "إن شجاعة القائد وحكمته تتجلى في مثل هذه القرارات التاريخية الجريئة، التي تنقل المنطقة لواقع جديد ينعّم بالسلام بدلاً عن الوضع الحالي المتأزم، مؤكداً أن سموه يبذل جهداً جباراً للمحافظة على أرض فلسطين ووضع العالم أمام مسؤولية الاعتراف بدولة فلسطين، مشيراً إلى أن الاتفاق الشجاع أذهل العالم بقدرات سموه في تحطيم أعظم العقبات الدبلوماسية والسياسية، وأظهرت شخصية القائد القادر على تحدي كل الصعاب من أجل الأمة العربية فتلک المفاجأة التاريخية التي صنعها سموه ستظل درسا عظيماً في كتب التاريخ ودبلوماسية الحوار لتحقيق السلام وتطلعات الشعوب".

وقالت "إمام" في بيان لإعلان دعمها لترشيح ولي عهد أبوظبي لـ "نوبل للسلام" - نعلن دعمنا لترشيح الشيخ محمد بن زايد لنيل جائزة نوبل للسلام وذلك لجهود الجائزة لإحلال السلام في المنطقة وسعيه الدائم والمستمر إلى تقريب وجهات النظر بين جميع الأطراف ونيل العنف والتطرف والعمل على تحقيق التعايش المشترك في الشرق الأوسط والعالم. واتفاقيه السلام ترسخ الدور القيادي والرؤية المتفردة للشيخ محمد بن زايد، في العديد من القضايا، التي لعب سموه فيها دوراً محورياً في رأب الصدع، ولم الشمل، لما يحظى به سموه، كزعيم عربي استثنائي، من ثقة ومكانة خاصة لدى قادة العالم.

رؤية الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، تقطع المسافة لتلو المسافة لتحقيق السلام في العالم العربي، فجاء الإعلان عن مباشرة العلاقات الثنائية مع إسرائيل، في سياق جهد من شأنه أن ينكسر بتعزيز السلام في منطقة الشرق الأوسط بأكملها.

وجاءت هذه الاتفاقية استكمالاً لإنجازات سموه المستمرة في دعم الاستقرار العالمي ومؤازرة شعوب وبلدان العالم في قضاياها، ومد يد العون والمساعدة في كل موقف، بغض النظر عن بُعد المكان أو العرق أو الدين.

الجدير بالذكر بأن البيان الثلاثي، الإماراتي الأمريكي الإسرائيلي المشترك، أكد على ضرورة مواصلة الجهود للتوصل إلى حل عادل شامل ودائم للصراع الفلسطيني الإسرائيلي، ووقف ضم أراض فلسطينية.



مجلس شها محمد للفكر والمعرفة يفتتح دورته الثالثة تحت شعار «المعرفة الحقيقية رحلة سلام للنفس»

• العين - الفجر

أطلقت الشبيخة د. شها بنت محمد بن خالد آل نهيان فعاليات الدورة الثالثة من مجلس شها محمد للفكر والمعرفة تحت شعار "المعرفة الحقيقية رحلة سلام للنفس" بإستضافة الكاتب الإماراتي "عبد الرحمن النقبى" في حوار معه بعنوان "رحلتي مع القراءة" وتأتي الدورة الثالثة المتزامنة مع أزمة "كوفيد 19" ضمن الأنشطة الافتراضية للمجلس وقد استهلت الشبيخة د. شها اللقاء بالترحيب بالكاتب وقالت: نود ونحن نحمل بأيدنا نور الأمل لنبدأ دورتنا الثالثة بهذا العام الاستثنائي الذي عشناه جميعاً بين القلق ثم الترقب ثم الاطمئنان وانتهيها إلى الأمل في ذهاب تلك الجائحة إلى الانتهاء والنسيان قريباً -ياذن الله- واليوم مع بدايتها الثالثة نعود لعالم الكتب الواسع بحجم المعرفة البشرية ونستعيد رحلتنا مع أهم سلوك إنساني وهو القراءة: فالقراءة أساس العلم والمعرفة والقيم: بل القراءة هي أساس الحياة، وبلا قراءة سنبقى متجمدين عند حدود المعرفة، بلا حراك لتنتهي بنا رحلة الحياة بلا قيمة، ثم أكدت على أهمية القراءة بقولها: المجتمعات القارئة مجتمعات في حالة حركة وتطور ونمو؛ فالقراءة تراكمية، ومع قراءة فكرة واحدة تولد مئات الأفكار، وتستمر شبكة المعرفة تنسج تحتوي كل العقول الباحثة عن المعرفة لتبني مجتمعاً معرفياً حقيقياً وهكذا مجتمعنا الداخلي في مجلس الفكر والمعرفة والذي هو انعكاس لمجتمعنا الأكبر وهو دولة الإمارات العربية المتحدة، ولأننا اليوم نهنم بالقراءة وهي شعلة النور التي جمعنا في مجلس الفكر والمعرفة فكان معنا ضيف قارئ له علاقة خاصة مع الكتب والقراءة ولديه رحلة متميزة وعلاقة متشابكة مع الكتاب والمعرفة، حتماً تلك الرحلة لها أسرارها وفيها وانحناءاتها المعرفية التي شكلت رحلته معها نسعد بأن نلتقي مع ضيفنا اليوم، عبد الرحمن النقبى ليأخذنا في جولة حول رحلته مع القراءة والفكر والمعرفة، ثم أضافت بالكاتب وما يقدمه عبر مواقع التواصل من تحفيز على القراءة والكتابة، ومنهاجته القرائية بوضع أهداف محددة بتنظيم زمني وفق الأولويات والاحتياجات النفسية والروحية وملازمته للكتب في حله وترحاله وتحدياته للأرقام الموضوعية في أهدافه، وأثر القراءة عليه الإيجابية في تغيير سلوك حياته وقدم الكاتب عبد الرحمن النقبى جزيل شكره على الاستضافة واهتمام الشبيخة د. شها بما يكتبه ثم أضاف بدور مؤسساتها في الاهتمام بالبرامج القرائية إضافة لاهتمام الدولة بكافة مؤسساتها بنشر الوعي الثقافي ومهارات القراءة لكافة شرائح مؤكداً على ضرورة الاهتمام بكافة الكتب مهما احتوت حيث الوعي الكافي قادر على أن يجعل القارئ على إدراك كامل بما يقرأ دون تأثير السلبيات عليه كما شاركت عضوات المجلس بطرح أسئلة محورية تدور حول القراءة وأهميتها وكيفية جعلها عادة يومية وثقافة مجتمع دائم.

بمعايير عالمية جامعة الإمارات تطرح برامج جديدة تلبى متطلبات سوق العمل وتعلن عن تخصصات علمية جديدة



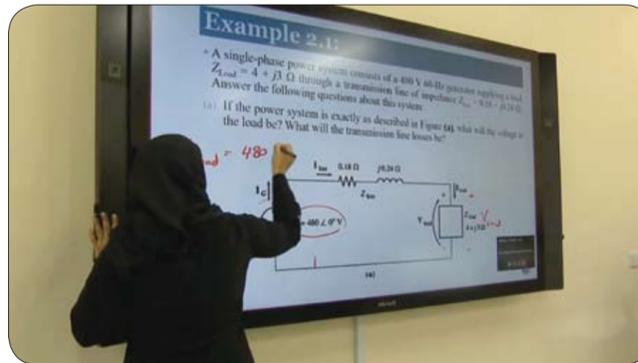
بدولة الإمارات حيث تأسست الإمارات للخدمات الصحية (EHS) عام 2010 تحت إشراف كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات باعتبار أن الهدف الرئيس من الإمارات للخدمات الصحية هو تسهيل النشاط السريري، وتقديم المشورة ورعاية المرضى. وتفيد هذه الخدمات المستشفيات، وتسهيلات الرعاية الصحية، ووزارة الصحة، والرعاية الصحية، وهيئة الصحة، والمنظمات الصحية والطبية المحلية والعالمية، وأفراد مجتمع الإمارات ككل. ونوه الأستاذ الدكتور جمعة الكعبي إلى أن نقل هذه التخصصات والبرامج العلمية إلى كلية الطب والعلوم الصحية له أهمية كبيرة في تحسين المخرجات التعليمية لدى الطلبة وإثراء البحث العلمي باعتبار أن الكلية تقدم خدمات نوعية بالرعاية الصحية تحت إشراف برنامج التعليم الطبي المتواصل وبرنامج



العمل في ظل التغييرات المتسارعة والمتطلبات الحالية وتوصلت إلى ضرورة استحداث تخصصات علمية تتواءم مع حاجات المجتمع وتتوافق مع التقدم العلمي العالمي للارتقاء بمهارات طلبة التعليم الجامعي والدراسات العليا وإعدادهم إلى سوق العمل إعداداً متميزاً لإسهامهم في تحقيق التنمية المستدامة وتطوير المعرفة وصناعة المستقبل واستعداداً للخمسين عام القادمة. ومن جهته ذكر الأستاذ الدكتور جمعة الكعبي - عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإنيابة - بأن كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات قامت جامعة الإمارات بدراسة متطلبات سوق



على الرعاية الصحية وتوجهاً طبيياً مما يتطلب تحديث الهيكل التنظيمي الأكاديمي لعدد من البرامج والتخصصات العلمية. ويبلغ عدد الطلبة الدارسين في هذه التخصصات حالياً 194 طالباً وطالبة وسيتم إلحاقهم جميعاً بكلية الطب والعلوم الصحية ويتم تخريجهم من نفس الكلية بالإضافة إلى الطلبة المستجدين الذين تم قبولهم هذا العام. وأشار مدير الجامعة بالإنيابة إلى أن تحسين جودة مخرجات التعليم العالي وتطوير المستوى العلمي والمهني والمهاري تتم على أسس علمية مدروسة وبجامعة الإمارات قامت جامعة الإمارات بدراسة متطلبات سوق



جامعة أبوظبي تطبق التعليم الهجين ابتداءً من 30 أغسطس

طرح تخصصات جديدة في الروبوتات والأتمتة وهندسة الميكاترونكس والصناعية والإنتاج الإعلامي

• علي بن حرمل: تطوير شامل للبنية التحتية التقنية وتوفير بيئة معززة لإبداع الطلبة

• تدريب أعضاء الهيئات التعليمية والتدريسية وصيانة المختبرات التطبيقية

ويستوعب المبنى، والذي استوحى تصميمه من شجرة الغاف، 2500 طالب وطالبة في مرحلته الأولى 5000 طالب وطالبة بعد اكتمال المرحلة الثانية، وتبلغ مساحة البناء 28 ألف متر مربع للمرحلة الأولى وبمساحة إجمالية تبلغ 54 ألف متر مربع أي ما يعادل مساحة قرابة 8 ملاعب كرة قدم. ويضم مبنى طحون بن محمد في العين أكثر من 70 قاعة دراسية ومختبراً تعتمد وسائل تعليمية حديثة وتوفر مساحات مفتوحة وتشجع على التعاون والتشارك بين الطلبة، إضافة إلى 137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية. كما يضم مرافق خدمية متنوعة وشاملة مثل صالة رياضية، الألبوريس، قاعة ألعاب وكافية، ردهة الطعام، قاعة النادي، قاعة الاجتماعات، ملعب داخلي، عيادة طبية، بالإضافة إلى مكتبة بها منطقة مخصصة للقراءة ومنطقة كتب وقاعات مناقشة ومجلس للطلبة، لتوفير مرافق وتجهيزات علمية وفق أفضل المعايير العالمية.

سيتم وفق الإجراءات الاحترازية والوقائية المتبعة. وقال بن حرمل: "أنجزت الجامعة خلال الفترة الماضية مشاريع صيانة شاملة لشبكة البنية التحتية التقنية ودمت الشبكة ببرامج وتقنيات متطورة لتعزيز جودة التعليم الهجين، وكذلك تدريب أعضاء الهيئات التدريسية والإدارية على البرامج التكنولوجية المتطورة للتعلم عن بعد بالإضافة إلى تطوير شامل للمختبرات التطبيقية في الجامعة بمختلف فروعها. وأكد بن حرمل اعتزاز جامعة أبوظبي بطرح تخصصات جديدة مبتكرة، والتي حصلت على الاعتماد من قبل الوزارة، بما يعزز مسيرة الجامعة المرتكزة على التميز والريادة في تطبيق استراتيجي ومساهم حقيقي في ردف سوق العمل في الدولة بكوادر متخصصة للمساهمة في تنفيذ المشروعات الوطنية والملاقة، وفي مقدمتها مشروع الإمارات للوصول إلى المريخ، والدكاء الاصطناعي، والتقنيات الحيوية، والعلوم الصحية، وغيرها من المشروعات التي تمثل نقلة نوعية جديدة مسيرة دولة الإمارات العربية المتحدة وهي تحتضن بمئويتها 2071. والاضاف بن حرمل أن إطلاق هذه التخصصات الجديدة المبكرة يترجم استراتيجية الجامعة في دراسة احتياجات سوق العمل والاستجابة لمتطلباته ووجود رؤية كبيرة لدى الطلبة في توفير هذه البرامج التي تفتح أمامهم آفاق العلم والعمل وتدعم مراكزهم الوظيفية وتعكس بالقدرة على جميع مجالاتها، حيث تبذل الجامعة جهوداً كبيرة في سبيل تهئية بيئة تعلم تواكب الثورة الصناعية الرابعة وهو ما تسهم في تحفيقه هذه التخصصات الجديدة المبكرة لاسيما هندسة الميكاترونكس والصناعية والروبوتات والأتمتة التي تعد تخصصات مطلوبة جداً في سوق العمل الحالي. وقال البرفسور وفار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "يجمع نظام التعليم الهجين بين التعليم

• أبوظبي - الفجر

أتمت جامعة أبوظبي جاهزيتها لانطلاق الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2020-2021 بفرعها في العين و"طحون بن محمد" في العين ودبي والظفرة، وأنجزت الجامعة استراتيجية شاملة لدعم البنية التحتية التقنية في فروعها وتهئية بيئة تعليم معززة لاستمرارية الأعمال في الظروف الحالية، واعتماد التعليم الهجين تطبيقاً لتوجهات وزارة التربية والتعليم، وتنطلق الدراسة في الفصل الأول يوم 30 أغسطس الجاري وفق المعايير والشروط المحددة لنموذج التعليم الهجين.

ويشهد الفصل الدراسي الجديد إطلاق 3 تخصصات جديدة هي: كيتي الهندسة والآداب والعلوم وتضم تخصص الإنتاج الإعلامي ضمن برنامج بكالوريوس الآداب في الإعلام والروبوتات والأتمتة ضمن برنامج بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية وهندسة الميكاترونكس الصناعية ضمن

تحت شعار الجسر

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يكشف عن عروض الأداء في موسمه السادس



مقاطع فيديو مؤثرة". وأضاف براغين: "نعمل في الموسم السادس ومن خلال برنامج (خارج خشبة المسرح) على تقديم عروض وتجارب تفاعلية بإمكانها

حيث يسهم في تقريب الجمهور الوعي الفني للمجتمع بكل فئاته. ويهدد المناسبة قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "عندما تصبح المسافة شرطاً لسلامة، فإنها تخلق تحديات وقيوداً صعبة، لكن مركز الفنون تمكن من الاستجابة لهذه التحديات والتغيرات بشكل سريع من خلال الاعتماد على الابتكار والإبداع. لقد أتاحت لنا علاقاتنا المتينة مع الفنانين بالعمل معاً للوصول إلى طرق إبداعية لا يمكن لمركز الفنون أن يقدمه وإعادة تصور الفعاليات الحية في بيئة غير مادية، تتخطى مشاركة

كبيرة، حيث يسعى مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي إلى إتاحة عروض فنون الأداء في ظل هذه الظروف، وهذا بعد النجاح الكبير الذي حققته سلسلة "الجسر"، حيث كشف عن عروض الأداء المصممة بشكل كامل لتتناسب مع إجراءات التباعد الجسدي التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". على العالم أجمع، ويهدف المركز من خلال موسمه الجديد إلى استكشاف طرق وأساليب جديدة تربط بين الجمهور والفنانين، وبين مجتمع أبوظبي المترابطة. وستلعب العروض الأدائية مركز الفنون هذا الموسم دوراً استثنائياً كحلقة وصل بين الفضول والإلهام من

• أبوظبي - الفجر

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق موسمه السادس تحت شعار "الجسر"، حيث كشف عن عروض الأداء المصممة بشكل كامل لتتناسب مع إجراءات التباعد الجسدي التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". على العالم أجمع، ويهدف المركز من خلال موسمه الجديد إلى استكشاف طرق وأساليب جديدة تربط بين الجمهور والفنانين، وبين مجتمع أبوظبي المترابطة. وستلعب العروض الأدائية مركز الفنون هذا الموسم دوراً استثنائياً كحلقة وصل بين الفضول والإلهام من

منوعات العقل

23

يلجأ العالم إلى العقاقير وحسب التنحيف والعمليات الجراحية والرياضة والحميات الغذائية كحل لتخسيس الوزن، ولكن منطقتي البطن والأرداف من أكثر المناطق في الجسم التي تتراكم فيها الدهون فإن معظم يلجؤون إلى الريجيم الذي يحرق تلك الدهون، وتعد الأعشاب من الحلول المثالية خاصة لدى الخبراء والمختصين في الريجيمات فهي أولاً وقبل كل شيء تعد أفضل من العقاقير والمواد الكيميائية كما أنها تحتوي على فوائد عظيمة من أجل التخسيس مثل: الزنجبيل والنعناع والقرفة، حيث تساعد على حرق الدهون والحصول على قوام ممشوق وبطن مشدود ومسطح. وسنذكر في هذا المقال عن وصفات ريجيم البطن والأرداف بالأعشاب.



تعد أفضل من العقاقير والمواد الكيميائية

وصفات ريجيم للبطن والأرداف بالأعشاب

التحضير:
- ضعي في كوب من الماء الدافئ ملعقة واحدة من القرفة.
- قومي بعصر الليمونة وأضيفيها إلى الكوب. وبإمكانك إضافة ملعقة عسل نحل طبيعي إن أردت تحليتها.
- اشربي هذا المنقوع كل يوم قبل وجبة الإفطار بساعة واحدة، واستمري لمدة شهر كامل على هذا الروتين مع الحرص على أداء تمارين شغل البطن لأجل نتيجة أفضل، وستجدين نتيجة مذهلة.

وصفة القرفة والزنجبيل لتخسيس البطن والأرداف بالأعشاب
المقادير:
- ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- كوب من الماء الغلي

طريقة التحضير:
- قومي بإضافة ملعقة القرفة والزنجبيل إلى كوب الماء الغلي واتركيه لمدة عشر دقائق، ويمكنك أن تقومي بغليهم والنتيجة واحدة.
- اشربي المنقوع ثلاث مرات يومياً لمدة شهر وسوف تترين نتيجة مرضية.
- كما يمكن اللجوء إلى طرق أخرى ووصفات لا نهائية للتخسيس بواسطة الأعشاب مثل منقوع أوراق الزعتر ومنقوع أوراق الميرمية وغيرها. وختاماً فإنه كما للأعشاب تأثير سحري ورائع فإنه لن يكون خلال ساعات وإنما يجب الالتزام فيه لمدة زمنية بصبر والحرص على أداء تمارين رياضية خاصة تمارين شغل البطن لأجل نتائج أفضل.

والليمون وأوراق الميرمية والشاي الأخضر. طريقة تخسيس البطن والأرداف بالأعشاب يمكنك تخسيس منطقتي البطن والأرداف بالأعشاب باتباع الوصفات التالية:

وصفة القرفة والليمون لتخسيس البطن والأرداف بالأعشاب
المقادير:
- ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة

نصف حبة ليمون
- كوب من الماء الدافئ
طريقة

يغذي جمالهم ويزيده، ونظراً لكون البداية من المظاهر الواردة منذ القدم ومن أكثر ما يهم البشر خاصة النساء فكان لا بد من إيجاد طريقة لعلاجها، ومع كل هذا فإن صاحبات الأجسام البدينة مهما حاولن اتباع أنظمة لتخفيف الوزن فإنهن يصلن في يوم ما إلى الشعور باليأس؛ وهذا لشدة وصعوبة وقسوة بعض الحميات التي يستخدمنها، وفي هذا الصدد سنذكر في هذا المقال عن طرق تخسيس الوزن الزائد مضمونة ومجزية وذات فاعلية، وأهم ما فيها أنها من مواد طبيعية متوفرة لدى الجميع وبطريقة سهلة لا تحتاج إلى كثير من الحرمان وتحويل اهتمامات الحياة كلها إلى الريجيم، وإنما خطوات بسيطة يتم اتباعها بطريقة معينة وتعمل نتائج مذهلة.

هل يمكن تخسيس الوزن بالأعشاب؟

يمكن للأعشاب أن تعطي مفعولاً سحرياً في حرق الدهون والتخسيس، فضلاً عن كون الأعشاب تعد من المصادر الأساسية لمضادات الأكسدة وتعمل على مكافحة الأمراض المزمنة وأمراض القلب وغيرها من الفوائد للجسم، فهي تحتوي على فوائد عظيمة أيضاً من أجل التخفيف من الوزن حيث يعمل بعضها على ضبط الشهية وتقليلها مما يساعد على خفض السعرات الحرارية مثل الزنجبيل والقرفة التي تعمل على الحد من زيادة نسب السكر في الجسم، وغيرها مثل الهيل والكمون والكرم

نزول الوزن
تسعى معظم السيدات بالفطرة؛ نظراً لحبهن الجمال والظهور بأروع الصور إلى عمل كل ما



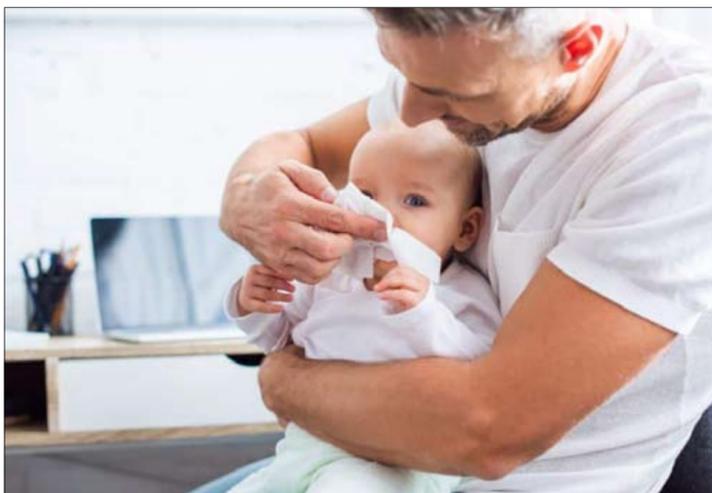
مشكلة تقيؤ الرضيع المتكرر . . كيف تتغلبين عليها؟

لحسن الحظ أكثر حالات التقيؤ عند الرضع تكون مؤقتة، وغالباً تزول خلال 6 أشهر. أما الترجيع فهو درجة خفيفة من إخراج الطفل الرضيع للحليب بعد كل رضعة، غالباً ما تكون على شكل دفعات متتالية.

وتتحسن خلال 6 أشهر.
- التقيؤ المتكرر والمستمر عند الرضيع المصاب بحالة ترجيع الحليب يعطي حليباً خاصاً ضد الارتجاع.
- التقيؤ بسبب تضيق بواب المعدة يحتاج للجراحة.
نصائح لتخفيف حدة التقيؤ البسيط:
- قللي عدد الرضعات إذا كان طفلك يرضع كثيراً من الحليب ووزنه زائد.

أرضعي طفلك ورأسه أعلى من بطنه.
- قومي بزيادة عدد الرضعات، لكن مع تخفيف كمية الحليب في كل رضعة، أرضعيه كل ساعتين كمية أقل من الحليب.
- احمليه بعد الرضعة مباشرة بوضعية الوقوف أو نصف الجلوس مع الربت الخفيف على ظهره لمدة نصف ساعة.
- لا تضغطي على بطنه بعد الرضاعة مباشرة، ولا تضعي له حزاماً.
- إذا كان عمره 5 أشهر أو أكثر فأضيفي بعض الأطعمة للحليب الصناعي، إذا كان الطفل يتلقاه بحيث يصبح قوامه أكثر تماسكاً، مثل السيريلاك.
- يمكنك إعطاؤه، إذا كان يتلقى الحليب الصناعي، نوعاً خاصاً ضد الارتجاع (AR) وهو نوع من الحليب، وإذا لم يتحسن طفلك بعد اتباع هذه التعليمات فعليك مراجعة طبيبه الخاص، وفي حال صاحب التقيؤ علامات الجفاف، الدم، المادة الصفراء، انقطاع التبرز، وانتفاخ بطنه لأكثر من 24 ساعة، فيجب معالجته في المشفى، وإعطاؤه السوائل عبر الوريد.

مضاعفات القيء،
- الجفاف والحموضة أو القلوية في الدم واضطراب في أملاح الدم.
- يمكن للإقياء الشديد أن يؤدي إلى تمزق مالوري - وايس Mallory-Weiss tear في المريء عند الوصل العدي المريئي.



لعل أكثر الأمراض الشائعة في فصل الصيف، هي مجموعة من الأمراض الموسمية، التي تتسبب فيها الحرارة العالية للجو، وما يترتب عليها من مشكلات، مثل ضربة الشمس، التسمم الغذائي، الأمراض الجلدية، وغيرها... اكتشفي هذه الأمراض، وطرق الوقاية منها في الآتي:



منوعات الفكر

26

أكثر الأمراض الشائعة في فصل الصيف



الصيف، بسبب تناول الطعام خارج المنزل أثناء الرحلات والنزهات، وفساد الأغذية بسبب تعرضها للحرارة فتقل فترة صلاحيتها، وتعرض للحموضة، وبالتالي فإن فرص الإصابة بالتسمم ترتفع.

الأمراض التنفسية
لا يختلف الصيف عن الشتاء في تسببه بالأمراض التنفسية، مثل نزلات البرد والالتهاب الرئوي، خصوصاً مع التعرض للتلوثات، والسموم أمام المروحة، والتلذذ بيل الرأس يومياً، إلى جانب نزول حمامات السباحة والسفر والتعرض للضربات الهوائية القوية، كلها أمور تكثر في الصيف، فتجعله يتسبب بنزلات البرد، إلى جانب الجو المحمّل بالأتربة، الذي يتسبب في تهيج الشعب الهوائية، وتجنب الإصابة بالبرد، عليك بالتالي:

- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات - تجنب السلوكيات التي تغير درجة حرارة الجسم فجأة، مثل التكييف، أو غسل الرأس بماء بارد، وغير ذلك.



ضربة الشمس
حالة مرضية، يتسبب فيها التواجد الطويل تحت أشعة الشمس المباشرة، مع بذل مجهود بدني عال، خصوصاً مع نقص السوائل من الجسم، ومن أشهر أعراضها:

- الدوخة والصداع.
- الغثيان والتقيؤ.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ألم شديد في الرأس، قد يكون مصحوباً بهلوس وهذيان.
- صعوبة في التنفس.
- جفاف الجسم والعطش الشديد.
- تغير لون الجلد.
تزداد فرص الإصابة بضربة الشمس عند ارتفاع درجة الحرارة إلى 40 مئوية، وإذا كان الشخص مجهوداً وسين التغذية ولا يتناول السوائل الكافية. كذلك سن الشخص ووضعه مع الأمراض المزمنة يلعبان دوراً في سوء الحالة.

وللوقاية من ضربة الشمس، عليك الالتزام بالتالي:
- تناول كميات مناسبة من السوائل يومياً.
- استعمال أدوات الوقاية، من مظلة أو قبعة.
- عدم البقاء لفترة طويلة تحت أشعة

والفطريات ومشكلات الجفاف والالتهابات، كذلك الإكزيما والحساسية، جميعها أمراض جلدية يكثر التعرض إليها بسبب فصل الصيف، تعريجه إلى أسبابها:

- جفاف العرق بأملاحه على الجلد يسبب تهيج الجلد.
- ارتداء الأقمشة الخشنة على الجلد.
- ارتداء الأقمشة المصنعة التي لا تمتص العرق وتحبس فوق الجلد.

- تجاهل ترطيب البشرة يومياً.

- تجاهل غسل الجلد يومياً بعد الخروج من المنزل والتعرض لحرارة الشمس.
- عدم تغيير الملابس يومياً.

التسمم الغذائي
التسمم الغذائي يكثر في فصل



مرض الزهايمر.. طريقة علمية بسيطة لمنع تطوره



يتوقع أن يصل عدد المصابين بالزهايمر، حول العالم، عام 2030 إلى 65 مليون شخص يعانون بشكل مباشر أو غير مباشر من حال في الدماغ تسمى "تلف الأعصاب"، تؤدي إلى الفقدان التدريجي للخلايا العصبية.

وقد اكتشف فريق من الباحثين من كلية الصيدلة في جامعة "لافال" في كندا، عاملاً جديداً يمكن أن يؤثر على ظهور أعراض مرض الزهايمر، وهو الحرارة.

يقول د. فريدريك كالون، المؤلف الرئيسي للبحث المنشور في مجلة Neurobiology of Aging أو بيولوجيا الأعصاب في الشيخوخة: "نحن نعلم أن درجة حرارة جسم الإنسان تنخفض مع تقدم السن والسبب جزئياً هو أن عملية الأيض أو التمثيل الغذائي تنبسطاً".

وعمل الباحثون خلال التجربة على مجموعتين من الفئران. وكانت المجموعة الأولى (المعدلة وراثياً) مصابة بمرض الزهايمر. أظهرت الفئران تراجعاً وانحطاطاً في عمل الدماغ ومشاكل في الذاكرة بعد 6 أشهر من بداية المرض. وكانت المجموعة الثانية بصحة جيدة. النتيجة، لاحظ العلماء في البداية أن الفئران المصابة بمرض الزهايمر كانت تواجه صعوبة أكثر من غيرها أجسادها، حيث بلغ متوسط الفارق حوالي 1 درجة مئوية، وعلاوة على ذلك، فإن أعراض المرض المثلثة بفقان الذاكرة، فقدان الشعور بالزمن والاتجاهات، والصعوبات في التعبير شفهياً وكتابةً، كانت تزيد عندما يتم تعريض الفئران المرضية إلى درجات حرارة منخفضة.

ولكن، وفقاً لما يقوله د. فريدريك كالون، لم يكن بالإمكان عكس النتيجة. وأضاف "لذا قمنا بتعرض الفئران المرضية إلى بيئة



منوعات

الفكر

27



عابد الفهد ينضم لأسرة مسلسل "نبض"

وقع النجم السوري عابد الفهد والكاتبة نادية الأحمر والمخرج محمد لطفي، تعاقدتهم على مسلسل "نبض" الذي يعد واحداً من أضخم الإنتاجات العربية لهذا العام.

المسلسل من إنتاج إيد الخرزو بالاشتراك مع نايف وديالا الأحمر وذلك بعد نجاحهم معاً في رمضان الأخير من خلال مسلسل "هوس" و"الساحر".

من المتوقع بداية التصوير قريباً بإمارة أبو ظبي بالإمارات العربية المتحدة وجاري حالياً استكمال باقي فريق العمل.



نجم بدأ مشواره الفني بالمشاركة في الفيلم القصير (القاهرة منورة بأهلها) للمخرج يوسف شاهين، ومن بعدها فيلم (مرسيدس) وفيلم (صبيان وبنات) للمخرج يسري نصر الله، وبعد ذلك تغيب عن عالم الفن خمس سنوات وعاد مرة أخرى، ليلعب بطولة فيلم (المدينة) عام ٢٠٠٠ للمخرج يسري نصر الله، فحقق نجاحاً واسعاً حصد من خلاله جائزة أيام قرطاج السينمائية.

وتكرر التعاون مع نصر الله ليشترك في أدوار أصغر في (باب الشمس)، (الرحيل والعودة) ٢٠٠٤ و(جنينه الأسماك) ٢٠٠٨.. اشتهر كذلك في دور عبد ربه عسكري الأمن المركزي في فيلم (عمارة يعقوبيان)، ٢٠٠٦ من إخراج مروان حامد، انه النجم باسم سمرة..

أعشق المسرح وأتمنى الوقوف عليه مرة أخرى

باسم سمرة: المنصات الإلكترونية هي المستقبل في عالم الفن

• ما الجديد في فيلم (ساعة شيطان)؟
الفيلم سيقدم مجموعة من الشباب وإحداث الفيلم جديدة تدور في إطار شبابي ويتحدث عن لعبة ظهرت في روسيا تلعب علي كسب الأموال من خلال اللعبة حتى يتمك اللاعب في ممارسة اللعبة وتكون سبباً في انتحار وقتل ناس كثيرة تلعبها.

• هل تحب ممارسة الألعاب الإلكترونية؟
- إطلاقاً لم أتابع الألعاب الإلكترونية، ولا أحب أن أعبها لأن الألعاب تؤثر علي الأطفال والكبار بالسلب وليس بالإيجاب، وبالفعل كانت سبباً في قتل أشخاص كثيرين بسبب ممارسة تلك الألعاب ولا أشجع عليها كثيراً.

• تعاونك مع المخرج (أبرام نشأت) يعد الأول من نوعه حدثني عنه؟
- أبرام نشأت من الشباب الناجح والطموح وأنا أبدي إعجابي بأعماله وسعيد بذلك التعاون في فيلم (ساعة شيطان) وأتمنى نجاح ذلك العمل عند طرحه في دور العرض، وأتمنى أن يجعني بأبرام، أعمال قادمة قريباً.

• ما سر ابتعاد باسم سمرة عن الدراما الفترة الأخيرة؟
- لم تعرض علي أدوار مختلفة لذلك أرفض الأعمال التقليدية وأحاول علي قدر المستطاع أن أبحث عن أعمال جديدة في الدراما لتقديم نوع مختلف من الأعمال القادمة لكن بالفعل في عمل قادم قريباً جداً، وسأقدم نوعاً جديداً سأعلن عنه فور الانتهاء من دراسته وأتمنى أن يحوز علي إعجاب الجمهور.

• هل باسم سمرة راض عن آخر أفلامه (صندوق الدنيا) و(دماغ شيطان)؟
- فيلم (صندوق الدنيا) كان له رد فعل مميز وسط الجمهور وفاز بالمركز الرابع، محققاً 835 جنيهاً منذ طرحه بالأسواق، وكان في تقدم ومناقش جيد حتى جاءت أزمة فيروس (كورونا) لم يتم استكمال عرضه في دور العرض ولم يأخذ حقه جيداً، أما فيلم (دماغ شيطان) بطولة رانيا يوسف، سلوى خطاب، أشرف طلبة، نادية خيرى، ومن تأليف عمرو الدالي، وإخراج كريم إسماعيل، للأسف كان يوجد مشاكل متعلقة بالإنتاج وأتمنى يكون عجب الناس.

• اشتاق الجمهور لرؤية باسم سمرة علي خشبة المسرح؟
- طبعاً أحب أن أشارك في عمل مسرحي جديد لأن بداياتي كانت المسرح لكن المسرح حالياً ليس مثل زمان لكن أنا عاشق للمسرح وأتمنى الوقوف عليه مرة أخرى.

• هل تمارس أي نوع من أنواع الرياضة جيم أو ركوب الخيل؟
- الآن للأسف لم أمارس أي رياضة بسبب انتشار فيروس (كورونا)، في الفترة الأخيرة خوفاً على أسرتي لكن قريباً ستستقر الأحوال إلى الأفضل وأعود إلى هواياتي المفضلة.



نرمين الفقي: أتمنى أن يلقي (لؤلؤ) إعجاب الجمهور



أعربت الفنانة نرمين الفقي، عن سعادتها بالتواجد في مسلسل "لؤلؤ" المقرر عرضه في الموسم الشتوي، مشيرة إلى أنها ستظهر من خلال هذا العمل بشكل مختلف وجديد.

وقالت الفقي، في تصريح صحفي، إنها تقدم في المسلسل شخصية مطربة كبيرة تعيش في حالة صراع مع البطولة في عمر التي تجسد شخصية فتاة تحلم بأن تكون مطربة شهيرة.

وأشارت إلى أنها أنهت كافة التحضيرات الخاصة بالمسلسل قبل البدء في تصويره، متمنية أن يكون العمل قوياً ومؤثراً ويلقى إعجاب الجمهور لدى عرضه.

وأوضحت أن التحضيرات

غادة عبدالرازق: (موسم الحساب) مليء بالإثارة والأحداث المشوقة

أعربت الفنانة المصرية غادة عبدالرازق عن سعادتها بالتعاقد مع المنتج صادق الصباح على مسلسل (موسم الحساب) والمقرر أن يعرض في الموسم الدرامي الرمضاني المقبل.

وأضافت: (نستعد حالياً للتصوير، من أجل اللحاق بالموسم الرمضاني المقبل، وكنت حريصة على أن يكون دوراً جديداً ومختلفاً، وهو بالفعل هكذا، ومليء بالإثارة والأحداث المشوقة).

وقالت عبدالرازق إنها تلعب دائماً على الأدوار المختلفة والمثيرة للجدل، من دون النظر إلى فكرة الشكل والملايس الأنيفة، كما فعلت في مسلسل (الكابوس)، الذي لعبت دورها فيه من دون ماكياج، وبالحجاب طوال الوقت، لتؤكد أنها قادرة بأدائها التعبيري الوصول إلى المشاهد، لافتة إلى أن ذلك نابع من رؤيتها بأن هذا هو المعيار الحقيقي لأي ممثل صادق مع نفسه.

وتعاقدت الشركة المنتجة للمسلسل أيضاً مع شريف سلامة لتستكمل بقية الفريق، والعمل من تأليف أيمن جمال وإخراج ياسمين أحمد.



الفكر

إذا كان جسمك على شكل تفاحة؟ هكذا تخسر الدهون المتركمة!

يتميز جسم النساء على شكل التفاحة بالأكثاف والساقين الجميلتين إضافة إلى المعدة المستديرة والمليئة. هذه الخصائص من هذا الجسم تختلف عن غيره من أشكال الأجسام، ما يتطلب تمارين رياضية خاصة بمتطلبات كل جسم من الناحية الرياضية والغذائية. كيف نخلق التوازن بين المنطقة العليا والمنطقة السفلى للجسم على شكل التفاحة؟

أولاً - من ناحية الملابس الرياضية:

- يجب دائماً تحديد الخصر الوهمي من أجل إبرازه، وذلك من خلال عقد الثياب عند الخصر.

- إبراز منطقة الأكثاف الجميلة للفت النظر إليها وتحويله عن الشكل والغذاء، مع التشديد على تناول أطعمة صحية ولذيذة باعتدال، لأنها المسؤولة الأولى والأخير عن شكل جسمك.

منطقة الوسط.

ثانياً - من ناحية التمارين الرياضية:

- مارسي تمارين الكارديو للتخلص من الدهون في الجسم.

- مارسي تمارين مخصصة لعضلات الخصر والمعدة.

- مارسي تمارين شد الجسم.

ما هو عدد أيام التمرين؟

للسيدات اللواتي يتمتعن بجسم على شكل التفاحة، يجب ممارسة الرياضة من ثلاث إلى أربعة أيام مع تحديد المدة الزمنية بين 30 إلى 45 دقيقة. إذا، عند اتباع هذه النصائح تحصلين على التوازن المطلوب من ناحية الشكل والغذاء، مع التشديد على تناول أطعمة صحية ولذيذة باعتدال، لأنها المسؤولة الأولى والأخير عن شكل جسمك.



رؤية طفلك أخطاءك تفيده بخمسة طرق

تحرص الأم على إخفاء أخطائها ولحظات ضعفها عن أطفالها لاعتقادها أن هذا يمنحهم القوة والثقة، لكن رؤية طفلك أخطائك ولحظات ضعفك أحياناً يعود على الطفل بفوائد عديدة، منها:

1 - أخطاؤك تعلم طفلك كيفية التعامل مع أخطائه يتعلم الطفل بالمحاكاة، لذلك فرؤيته لك وأنت تتعاملين مع أخطائك، يمكن أن يكون درساً جيداً لن يشاء في كيفية التعامل السليم مع أخطائه، ومواجهة عيوبه ولحظات ضعفه بشجاعة وثبات.

2 - أخطاؤك تظهر لطفلك أن الضعف ليس عيباً تواضعك بالسماح لطفلك برؤية أخطائك، تعلمه أنه لا بأس من الوقوع في الأخطاء ما دام الشخص سواجها بشجاعة ويعمل على تصحيحها، هذا يؤهل الطفل للحياة الواقعية، ويجعله غير خجول من أخطائه التي أصلحها، وأن كل ما يتعرّض به هو إضافة إلى حياته، كما يساعده هذا على إقامة علاقات اجتماعية وعاطفية صحية في المستقبل.

3 - أخطاؤك تخلق لطفلك بيئة آمنة للاعتراف بأخطائه إن جلب طفلك إليك عندما يقع في خطأ ما ليترف لك ويطلب مساعدتك هو أمر في غاية الصعوبة، إذا احتاج إلى الكثير من الجهد لبناء الثقة بينك وبينه، لهذا فإن رؤية طفلك لأخطائك تجعله يشعر بالراحة والأمان عندما يأتي إليك معترفاً بأخطائه، فهو يعلم أنه لن يتعرض لأحكام قاسية.

4 - أخطاؤك تعلم طفلك أنه لا يوجد شخص مثالي مهما بلغت محاولات الشخص، فلن يصبح مثالياً أبداً، لذا فالسعي نحو الكمال دائماً ما يعود على الشخص بالإحباط، ولأن الضغط على الطفل من أجل الوصول إلى الكمال والمثالية أصبح أفة العصر، فإن رؤية طفلك لأخطائك يمنحه الاسترخاء ويعلمه أنه لا يوجد شخص مثالي، وأن الكمال مستحيل.

5 - أخطاؤك تعلم طفلك أن التعلم والتطور جزء أساسي من الحياة بينما تسمحين لطفلك برؤيتك وأنت تواجهين أخطاءك وتصلحينها وتتعلمين منها، يتعلم هو أن الحياة تقدم باستمرار فرصاً للتحسن والتطور، وأن عليه اغتنام هذه الفرص للتعلم والتغيير للأفضل.



سياح يستمتعون بالمنظر الخلاب لفراند كانيون في ريم الجنوبية بالولايات المتحدة. ا ف ب

قرأت لك

الموز



تحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء وحوالي 25% نشا و2% من وزنه سكر عنب وسكر قصب ودهون والياف وبروتين - ومن الاملاح المعدنية 60 مليغرام حديد وحوالي 40 مليغرام كالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين B2.

فوائده:

- يستعمل في مكافحة زيادة املاح الصوديوم.
- يمنع تصلب الكلى والشرايين.
- مقاوم للإسهال.
- يحمي الجسم من فقر الدم ويساعده في افراز الملح نظرا الى وجود البوتاسيوم فيه.
- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد على تهدئة قرح المعدة. والكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب.

سؤال وجواب

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟ جزيرة هونشو
- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟ في المحيط الهادي
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟ أميبيا
- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟ المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟ الزهرة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك 70 مليون رأس غنم في نيوزيلندا مقابل 4 ملايين نسمة من السكان.
- أصغر طائر في العالم هو طائر طنان النحل وتم العثور عليه في كوبا.
- القيل الأفريقي لديه 4 أسنان فقط.
- أول قاموس في اللغة الانجليزية كتب في عام 1755م.
- أندر نوع من الماس هو الماس الأخضر.
- شركة ماستر كارد كانت تسمى سابقا MasterCharge.
- الرجال يصابون بصعقات البرق أكثر بـ 7 مرات من النساء.
- هل تعلم أن العمر الافتراضي للذباب المنزلية ما بين 10 إلى 25 يوماً.
- هل تعلم أن السرعة القصوى للدلافين تبلغ 60 كيلو متر في الساعة، 37 ميل في الساعة.
- هل تعلم أن أصغر نوع كلاب هو تشيهواوا.
- هل تعلم أن السرعة القصوى لأسماك القرش هي 70 كيلو متر في الساعة، 44 ميل في الساعة.

قصة كركور الصغير

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيراً ووحيداً لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فيبقى عليها.. وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزماً او اقل من القزم لكنه طفل، فهل من مجيب؟ حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلاً صغيراً بحجم الكف اسماه والده كركور، عاش كركور ويقي على هذا القاس لا يكبر ابداً لكنه كان يمتاز بخاصية عجيبة وغريبة، فيعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفرج، وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جداً ولا يسعني هذا البيت، فضحكت الام وضحك الاب. فقال كركور: حسنا هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملء كفيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الاب والام واضعاف المرات، ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قصراً عظيماً وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة، فغضب الناس وثاروا، لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه. واول من تأذى من ذلك كان والد كركور.. فقد ضربه احد الحراس فادمى رأسه، ففزعت ام كركور وصرخت، ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث.. فثار وتطير الشر من عينيه، واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه. فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بقدمه والقي به عند النهر، وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاثة رجال، فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر وأقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة، واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيداً حتى نظف المكان ثم صرخ وقال: الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله، عيشوا في سلام واشكروا الله، ومشى كركور واخفى في الظلام، حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

