

جهود حديقة الحيوانات
بالعين في تجميل مساحاتها
بالنباتات المحلية



نبيلة عبيد:
أفكر جيداً قبل الموافقة
على أي عمل



الصداع عند الاطفال ..
الأسباب والعلاج

حيلة بسيطة لمنع البغار عن النظارة عند ارتداء الكمامة

تتسبب الكمامات في مشكلة مزعجة للأشخاص الذين يرتدون النظارات، لكن الخبراء اقترحوا حيلة بسيطة للغاية لحلها. وغالباً ما يواجه الكثيرون مشكلة "النظارات الضبابية"، حيث يتشكل الضباب على النظارات عند التنفس تحت الكمامة. ويحدث الضباب حين يتسرب الهواء الدافئ من فم الشخص إلى أعلى الكمامة، وبالتالي يغطي عدستي النظارة بالباردة.

وتلزم العديد من الدول كل الأشخاص بارتداء الكمامة في الأماكن العمومية، بهدف الحد من تفشي فيروس كورونا المستجد. ونقل موقع "ستايست" عن الخبير في شؤون الصحة، الدكتور هيلاري جونز، قوله "قم بارتداء نظارتك خارج القناع الطبي، حتى لا يتسرب تنفسك إلى أعلى الكمامة، وأضاف "وقبل ذلك، قم بغطس نظارتك في الماء والصابون واتركها تجف بشكل طبيعي.. وتابع "هذه الحيلة تمنع نوعاً من التأثير المضاد للضباب وهو مؤقت.. لكن الأمر يستحق.. ويشدد الخبراء على ضرورة ارتداء كمامة تناسب حجم الوجه، إذ أن الضراعات التي يمكن أن يخلفها قناع طبي كبير قد تؤدي إلى تسرب الهواء إلى النظارة.

فورد تعيد إحياء الأسطورة Bronco

أعلنت شركة فورد عن إحياء أسطورة الطرقت الوعرة Bronco، والتي ستوفر في 3 نسخ ثنائية ورباعية الأبواب، بالإضافة إلى الموديل الصغير Bronco Sport. وتتمتع سيارة فورد الجديدة بهيكل جسم يمكن تغييره ليمنح العملاء العديد من الخيارات، مثل السقف الصلب مع عناصر قابلة للإزالة والسقف القماش مع قابلية للخلع بالكامل. وفي بعض النسخ يمكن إزالة الأبواب بحيث تصبح Bronco كاربونو على الطرقت الوعرة. وتعتمد السيارة الأمريكية على سواعد محرك V6 سعة 2.7 لتر وبقوة 228 كيلووات/310 حصان، ويتوفر لها أيضاً محرك رباعي الأسطوانات سعة 2.3 لتر وبقوة 198 كيلووات/270 حصان.

ما الذي يسبب عسر الهضم وما أعراضه الشائعة؟

يمكن أن يعاني معظمنا من عسر الهضم بشكل مختلف، ومحفزاته فريدة لكل منا، من الأطعمة الدهنية إلى الكحول.

وقد يتراوح الشعور - الذي يبدو في بعض الأحيان مثل "احتراق في البطن" - من معتدل إلى شديد ويمكن أن يستمر من بضع دقائق إلى عدة ساعات.

ووفقاً للخبراء في مركز Rennie،

هناك الكثير من أعراض عسر الهضم الشائعة، التي ينبغي الانتباه إليها، ومنها:

• ألم يبدأ عادة في الجزء العلوي من البطن ويتحرك إلى أعلى خلف عظم الصدر.

• ألم خلف الضلع.

• الغثيان - أو القيء.

• تشنجات المعدة.

• انتفاخ البطن.

• الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام.

• التجشؤ المفرط.

• إحساس حارق في البطن.

- ما الذي يسبب عسر الهضم؟

غالباً ما يحدث عسر الهضم بسبب احتكاك حمض المعدة الزائد بطبقة المعدة الحساسة، أو الجزء العلوي من الأمعاء، أو المريء، ما قد يسبب وجعاً وانتفاخاً. ويمكن أن يحدث هذا أيضاً بسبب بعض أنواع الطعام والشراب أو تمدد المعدة بعد تناول وجبة كبيرة.

ويحدث عسر الهضم المستمر أحياناً نتيجة لقرحة أو تناول أدوية معينة أو حالة أخرى.

وتشمل الأسباب الشائعة لعسر الهضم ما يلي:

1- تناول اللحوم الثقيلة أو الأطعمة الدهنية يمكنك زيادة فرصك في تجنب عسر الهضم عن طريق التأكد من تناول كمية كافية من الألياف المختلفة، مثل الأرز البني والخبز الكامل والفاكهة والخضروات والحبوب.

2- التدخين

يمكن أن تتسبب المواد الكيميائية الموجودة في التبغ في ارتداء العضلات بين المريء والمعدة، ما يسمح للحمض بالتسرب إلى الجهاز الهضمي.

3- التوتر

يمكن أن يكون للتوتر والقلق تأثير كبير على عملية الهضم لدينا، ما يؤدي إلى زيادة إنتاج حمض المعدة.

4- شرب الكحول يمكن للكحول أن يتسبب بانتاج معدتك للكثير من الحمض، ما قد يهيج طبانة المعدة.

سوء الهضم- حقائق وحلول يكاد أن يكون سوء الهضم عارضاً مشتركاً بين كل الناس، بل أن بعض الحيوانات أيضاً تعاني منه. أسباب عسر الهضم متنوعة ولا تتعلق بالجهاز الهضمي فحسب، بل بالحالة النفسية للإنسان. لكن عسر الهضم المزمن له أسباب ثابتة. أغلب حالات سوء الهضم يمكن أن تشفى بشكل طبيعي، إذ أن تفسيره كيميائياً هو ارتفاع نسبة المواد الحامضية في المعدة (أو في عموم الجهاز الهضمي) ويمكن موازنتها بسهولة ببعض الملح باعتباره قاعدة توازن الحامض.

الأثار الناجمة عن سوء الهضم كما أوردها تقرير نشره موقع معهد "توتال هيلث":

«الإرهاق.

«مشكلات الغازات.

«ارتفاع الوزن أو انخفاضه بشكل ملحوظ.

«ارتباك الوظائف الأنثوية عند النساء.

«الكآبة والقلق وقد تكون ذات أثر انعكاسي في عسر الهضم، فهي سبب ونتيجة في آن واحد.

«المناعة الذاتية، فحسب الهضم المستمر يمكن أن يؤثر على نظام المناعة الذاتية في جسم الإنسان.

«سرطان المعدة والقولون والأمعاء وما حولها، قد تنجم أحياناً عن عسر الهضم المزمن إذا أهمل علاجه.

• ألم يبدأ عادة في الجزء العلوي من البطن ويتحرك إلى أعلى خلف عظم الصدر.

• ألم خلف الضلع.

• الغثيان - أو القيء.

• تشنجات المعدة.

• انتفاخ البطن.

• الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام.

• التجشؤ المفرط.

• إحساس حارق في البطن.

- ما الذي يسبب عسر الهضم؟

غالباً ما يحدث عسر الهضم بسبب احتكاك حمض المعدة الزائد بطبقة المعدة الحساسة، أو الجزء العلوي من الأمعاء، أو المريء، ما قد يسبب وجعاً وانتفاخاً. ويمكن أن يحدث هذا أيضاً بسبب بعض أنواع الطعام والشراب أو تمدد المعدة بعد تناول وجبة كبيرة.

ويحدث عسر الهضم المستمر أحياناً نتيجة لقرحة أو تناول أدوية معينة أو حالة أخرى.

وتشمل الأسباب الشائعة لعسر الهضم ما يلي:

1- تناول اللحوم الثقيلة أو الأطعمة الدهنية يمكنك زيادة فرصك في تجنب عسر الهضم عن طريق التأكد من تناول كمية كافية من الألياف المختلفة، مثل الأرز البني والخبز الكامل والفاكهة والخضروات والحبوب.

2- التدخين

يمكن أن تتسبب المواد الكيميائية الموجودة في التبغ في ارتداء العضلات بين المريء والمعدة، ما يسمح للحمض بالتسرب إلى الجهاز الهضمي.

3- التوتر

تقصف الأظافر .. أسباب وحلول

يمثل تقصف الأظافر مشكلة جمالية تؤرق النساء؛ حيث تبدو الأظافر بمظهر سيء ومن ثم تفقد رونقها. وأوضح مجلة "أبوتيكين أومشاو" الألمانية أن تقصف الأظافر له أسباب عدة، أبرزها التعرض المفرط للرطوبة، كما هو الحال عند غسل الصحون بشكل متكرر والارتداء المستمر لقفازات العمل، والذي يؤدي إلى تعرق اليدين.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة أن المنظفات الكيميائية الشديدة ومستحضرات إزالة طلاء الأظافر تندرج أيضاً ضمن أسباب تقصف الأظافر.

وقد يكون تقصف الأظافر أكثر من مجرد مشكلة جمالية؛ حيث إنه قد يشير إلى مشكلة صحية كأحد الأمراض الهرمونية أو الصدفية أو الفطريات. وفي هذه الحالة ينبغي استشارة الطبيب للتحقق من السبب الكامن وراء تقصف الأظافر.

ولواجهة تقصف الأظافر ينبغي العناية بها جيداً بواسطة الكريمات وزيت اللوز أو زيت الزيتون، مع الإقلال من تعرضها للماء والمنظفات الكيميائية.

ويراعى أيضاً تشذيب الأظافر بواسطة مقص حاد بدلاً من المقصفة، وذلك لتجنب الإصابات الصغيرة، في حين يحافظ المبرد الزجاجي على الأظافر من التشقق والتقصف.

وفي حال تشقق وتقصف الأظافر ينبغي التخلي عن الأظافر الاصطناعية وطلاء الأظافر لعدم إجهاد الأظافر بشكل إضافي.

البلوزة الحريرية لإطلالة مريحة وأنيقة

أوردت مجلة Elle، أن البلوزة الحريرية تعد قطعة أساسية لا غنى عنها في خزانة الثياب الصيفية للمرأة العصرية، حيث أنها تمنح المرأة إحساساً بالراحة من ناحية وتضفي على المظهر لمسة أنيقة وفخامة من ناحية أخرى.

وأوضحت المجلة المعنية بالمووضة والجمال أن البلوزة الحريرية تمتاز بأنها لطيفة للغاية على البشرة بفضل ملمسها الناعم، كما أنها تحمي البشرة من السخونة وانبعاث الحرارة وتساعد على تجنب بقع العرق قبيحة المظهر.

وبفضل مظهرها اللامع تضفي البلوزة الحريرية طابعاً فخماً على أي إطلالة بسيطة. وتمتاز البلوزة الحريرية بتنوع إمكانيات تنسيقها، حيث يمكن الحصول على الإطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقها مع تنورة الضفط المرصص (Pencil Skirt) وحذاء ذي كعب عال. كما يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيقها مع سروال جينز وحذاء رياضي.

الرياضة تقي من الجلوكوما

قالت الجمعية الألمانية لأطباء العيون إن الرياضة تساعد في الوقاية من الجلوكوما (المياه الزرقاء)؛ حيث تعمل رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض وركوب الدراجات الهوائية على خفض الضغط الداخلي للعين وكذلك إمداد العصب البصري بالدم بصورة جيدة. وأوضحت الجمعية أن ارتفاع الضغط الداخلي للعين يعد أبرز أسباب الإصابة بالجلوكوما، وهو مرض غير قابل للشفاء، ولكن يمكن الحد من الأضرار، التي تلحق بالعصب البصري، من خلال الأدوية والجراحة، خاصة إذا تم تشخيصه مبكراً، وذلك للوقاية من الإصابة بالعمى.

الباريسيون يشاهدون السينما من قوارب على نهر السين

في حين تلقت سينما السيارات دفعة مع انتهاء إجراءات العزل العام تدريجياً وسط انتشار مرض كوفيد-19، يمكن لحبي السينما في باريس الآن تناول الذرة المحمص (الفشار) وهم يشاهدون فيلماً من قارب على نهر السين. وفي إطار خطة (باري بلاج) السنوية لتحويل أجزاء من نهر السين إلى شواطئ صناعية، تمكن رواد السينما أمس الأول السبت من ركوب 38 قارباً كهربائياً لمشاهدة الفيلم الفرنسي الكوميدي (لو جران بان) مجاناً. وقالت الوز بلوم (25 عاماً) "استمتعت حقاً بالسينما في الهواء الطلق. إنها تمثل بداية الصيف، وعلى الرغم من أننا بالفعل في منتصف يوليو، فهي بالنسبة لي تمثل بداية المغامرات الصيفية الباريسية.. وتابعت "استمتعت حقاً بفكرة القوارب.. مشاهدة فيلم من على مياه السين، لم أرغب في أن يفوتني هذا.. ويمكن لكل قارب أن يستوعب ما يصل إلى ستة أشخاص يعرفون بعضهم البعض. ويأمل المنظمون في إقامة عروض مماثلة خلال احتفالات باري بلاج التي تستمر ستة أسابيع. ويشاهد البعض الآخر الفيلم من كراسي الاستلقاء بينما تطفو شاشة العرض فوق نهر السين.

وأعيد فتح دور السينما في فرنسا، لكن مستويات الإشغال لا تزال منخفضة للغاية. وبينما كان الفيروس تحت السيطرة مع انخفاض الوفيات وعدد الأشخاص في العناية المركزة، زادت الإصابات اليومية قبل موسم العطلة الصيفية.



موظفو العمل المكتبي أكثر عرضة للإصابة بهذه المتلازمة

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن موظفي العمل المكتبي أكثر عرضة للإصابة بما يعرف بمتلازمة النفق الرسغي، التي تحدث بسبب تضيق العصب في معصم اليد. وأوضحت الرابطة أن أعراض المتلازمة تتمثل في الشعور بوخز أو خدر في الأصابع، خاصة الإبهام والسبابة والوسطى، وغالباً ما تظهر الآلام ليلاً. وفي وقت لاحق يمكن أن يمتد الألم ليشمل الساعد وصولاً إلى منطقة الكتف ومؤخرة العنق.

ويساعد التشخيص المبكر لمتلازمة النفق الرسغي على منع تعرض العصب لمزيد من الضرر، بينما يمكن تخفيف الضغط على العصب من خلال تركيب جبيرة أو من خلال العلاج بالكورتيزون لمدة قصيرة.

وإذا كانت المتلازمة في مرحلة متقدمة، فسيتمتع على المريض حينئذ إجراء جراحة لتجنب حدوث قصور في حركة اليد أو ضمور عضلي.

ولتجنب هذه المتاعب ينبغي أخذ فترات راحة منتظمة وتجنب التحميل الخطأ المستمر، مع مراعاة استخدام لوحة مفاتيح وفأرة تتمتعان بتصميم مريح.

موقع جديد لمشاهدة المناظر الخلابة .. من النافذة

يشعر الكثيرون بالضجر من المشهد المتكرر لإطلالات نوافذهم، وخاصة مع بنائهم لوقت طويل في المنزل خلال العزل، ويوفر موقع جديد لهؤلاء فرصة مشاهدة المناظر الخلابة من نوافذ الآخرين. ويسمى موقع WindowSwap وهو مشروع وُلد خلال فترة العزل على يدي كل من سونالي رانجيت وفاينيفاند بالاسوبرامانيام، للمستخدمين برفع مقاطع الفيديو لأجمل الإطلالات من نوافذهم، ليتمكن آخرون من مشاهدتها والتجول من منظر إلى آخر.

وسيجربك الموقع عن موقع المنظر في كل عرض، بالإضافة إلى اسم المستخدم الذي قام بتحميله. وتأخذ مقاطع الفيديو المسجلة مسبقاً المشاهدين عبر رحلة متنوعة جداً، وتتضمن مناظر من مدن مختلفة حول العالم، من مشى الهواء الطلق في أوكيناوا، إلى المناطق الريفية الساحرة في النمسا، كما ينقل أجواء المدينة الصاخبة إلى منزلك من مدينة مثل نيويورك.

لتعزيز مهمته كمنصة ومنتدى للحوار الفكري والثقافي

جوجنهايم أبوظبي يطلق برنامج «في الاستوديو» الافتراضي



يعد جوجنهايم أبوظبي جزءاً من المنطقتين الثقافية في السبعينيات من القرن الماضي وحتى يومنا هذا، مع تركيز مخصص على الفنون من غرب آسيا وشمال إفريقيا وجنوب آسيا. كما يسهم المتحف من خلال مجموعته الدائمة من الأعمال الفنية، والمعارض والبرامج التعليمية، في بناء وتعزيز مفهوم عاني لتاريخ الفن، يتجاوز تعريف الفن العالمي من خلال التركيز على الديناميكيات المترابطة لمراكز الفنون المحلية والإقليمية والدولية، فضلاً عن سياقاتها التاريخية المتنوعة ومصادر الإلهام الإبداعي المترابطة، عوضاً عن الاعتماد على التوزيع الجغرافي حسب

الاستوديو فرصة قيمة لتعزيز فهم الجمهور وتقديرهم للفنون خصوصاً خلال هذه الأوقات الصعبة التي يعيشها العالم والتي صبغت إمكانية الوصول إلى الفنون والثقافة للجميع. وأضافت القاسمي: "يسعى جوجنهايم أبوظبي إلى مواصلة مهمته بالتواصل المستمر مع مجتمع الفنون المحلي هنا مع هذا البرنامج طريقتي مبتكرة وفعالة لتحقيق ذلك حيث يمكن للمشاهدين اكتشاف أطراف من الإلهام والفنون من قلب استوديو الفنان وهم في منازلهم. ونأمل من خلال برنامج "في الاستوديو" الاستمرار بتنمية المشهد الثقافي لدولة الإمارات، إلى جانب تعزيز شعور التضامن المجتمعي من خلال هذه التفاعلات الرقمية. يختتم برنامج "في الاستوديو" بجلسة حوارية في 18 أغسطس المقبل، والتي تجمع بين الفنانين الأربعة المشاركين في البرنامج والمقيمين الفنيين في جوجنهايم أبوظبي؛ سارة بن صفوان

هذا البرنامج، وهم الفنانين الإماراتيين ميثاء عبدالله وهاشل للمكي، والفنانة العراقية رند عبد الجبار، والفنان البحريني الأمريكي ناصر الزباني. ينطلق البرنامج بمقابلة مع الفنانة الإماراتية ميثاء عبدالله في جاليري "بيت 15" يوم 21 يوليو الجاري، وهو عبارة عن استوديو ومساحة عرض فنية أسستها ميثاء بالتعاون مع الفنانين هاشل للمكي وعزراء الظاهري، وتعرض خلال الجولة الاستوديو الخاص بها وأعمالها الفنية والتي تتناول موضوعات مختلفة تتراوح بين القصص الشعبية والذكريات والسفر باستخدام مجموعة متنوعة من الوسائط الفنية. وفي 28 يوليو، ستعرض الفنانة العراقية رند عبد الجبار بأعمالها الفنية التي تتناول قصصاً معاصرة عن وطنها العراق ترويحاً من خلال سرد لتاريخ عائلتها، واستناداً إلى البحوث المكثفة التي قامت بها، حيث تعتمد رند في ممارستها الفنية بشكل أساسي على الآثار والأساطير

•• أبوظبي - الفجر

أطلق جوجنهايم أبوظبي برنامجاً افتراضياً "في الاستوديو" للتعريف بمجموعة من الفنانين المواطنين والمقيمين في أبوظبي من خلال سلسلة من الزيارات الافتراضية والمقابلات الفنية. يأتي برنامج "في الاستوديو" لتعزيز من مهمة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وجوجنهايم أبوظبي باعتباره منصة ومنتدى للحوار الفكري والثقافي، مؤكداً على الالتزام بالعمل مع الفنانين ودعم ممارساتهم الإبداعية المعاصرة، ضمن استراتيجية تسعى إلى زيادة الوعي بالثقافة والفنون ومشاركتها وفهمها، إلى جانب تنظيم برامج متعددة التخصصات ومنصات ثقافية لتحفيز الإبداع ونشر المعرفة في المجتمع. اختار جوجنهايم أبوظبي عدداً من الفنانين الإماراتيين والمقيمين في أبوظبي ليتم عرض أعمالهم الفنية عبر

منوعات
الفكر

«المهتدون الجدد في زيارات افتراضية لعالم إماراتية»

•• العين - الفجر

نظمت دار زايد للثقافة الإسلامية عدداً من الزيارات الافتراضية لعالم إماراتية وذلك ضمن الجهود الرامية لتعزيز التواصل مع طلبتها من المهتمين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية بما يتماشى مع احتياجات فترة التعلم والعمل عن بعد، نظراً للوضع الحالي والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية المتعلقة بالتباعد الاجتماعي. وأتاحت هذه الزيارات الفرصة للمهتدين الجدد للتعرف على "جامع زايد الكبير" من خلال وصية إخصائي الجامع الذي يعتبر أهم الوجهات الثقافية والسياحية العالمية حيث يعد أحد أكبر المساجد في العالم. ومن أضخم الأعمال المعمارية التي تميز بين مختلف مدارس العمارة الإسلامية. كما قام المهتدون الجدد بالمشاركة في الزيارة الافتراضية عن بعد إلى "صرح زايد المؤسس" في أبوظبي، حيث تعرفوا على صرح زايد المؤسس الذي أنشئ تكريماً وطنياً دائماً للشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله فراه -، واحترافاً بالإرث الملمم والقيم النبيلة للآل القائد ومؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة. وعن هذه الزيارات تقول د.فضال محمد الطنجي المدير العام للدار: تأتي مبادرة الزيارات عن بعد في ظل الظروف الوبائية الاستثنائية الحالية التزاماً بالإجراءات الاحترازية الوطنية للحد من فيروس كورونا المستجد، وحرصاً على ترسيخ

الثقافة الإماراتية وقيمتها بين المهتمين الجدد، ودعماً لبرنامج الثقافة الإماراتية الذي تقدمه الدار. حيث تتيح هذه الزيارات الفرصة للمهتدين الجدد والمهتمين بالثقافة الإماراتية للاطلاع على أهم المعالم الإماراتية، بهدف تعريفهم بإرث وطننا والتخفيف عنهم في ظل الحجر المنزلي. وأضاف المهتدون الجدد بالزيارات التي قاموا بها معبرين عن سعادتهم بالتعرف على أهم المعالم السياحية الثقافية الإماراتية.

ضمن برنامج المقهى التربوي

ندوة بعنوان عام دراسي استثنائي نظمها مركز محمد بن خالد آل نهيان الثقافي

•• العين - الفجر

عقد مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ضمن برنامج المقهى التربوي ندوة "عام دراسي استثنائي" تضمنت عدة محاور حول مخرجات التجربة الاستثنائية خلال أزمة كورونا وإلقاء الضوء على التجارب التي تم خوضها خلال الأزمة والتحديات، أقيمت الندوة تحت رعاية وبحضور الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وأدارت الندوة موزة القبيسي والتي بدأتها بتقديم الشكر للشيخة د. شما على دعمها الدائم وأشارت إلى نجاح دولة الإمارات بإبقاء العام الدراسي من خلال التعليم عن بعد وذلك النجاح جاء بفضل حكمة القيادة الرشيدة وحرص العاملين في مجال التعليم. وأشارت د.عائشة الشامسي "استاذ مشارك في كليات التقنية العليا" من خلال دراسة أخرجتها إلى العوقات التي تمت مواجهتها مثل مستوى استعداد المدرسين والمشكلات الاجتماعية للطلاب ونقص التواصل الاجتماعي في مجتمعات التعلم الافتراضية كما تطرقت الدراسة لأربعة محاور هي: الدراسات حول بيئات التعلم الافتراضية خلال الأزمة - مجتمعات البحث والاستقصاء - المنظور البيولوجي - العلاقة بين المنظور البيولوجي وإطار عمل البحث والاستقصاء. أما ن. نجاة الظاهري مديرة مدرسة الاتحاد الوطنية فقد أوضحت: أنه يوجد الكثير من التفاعل بين الطلاب والمعلمين رغم وجود بعض المشاكل لدى بعض المراحل الدراسية، ولكن تم التحكم بها وفي مداخله حنان السيد مدرسة تربية خاصة من مدرسة الحكمة الخاصة نوهت إلى الصعوبات والتحديات مع أصحاب الهمم مثل التواصل البصري والجسدي والخجل الذي يعانيه بعض الطلاب ولكن كان واضحاً تحسين أولياء الأمور تم التغلب عليها وفي مداخله د.وفاء سلامة مديرة مدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال عبرت عن فخرها بنجاح تجربة التعلم عن بعد التي أعادت الفعالية لولي الأمر في العملية التعليمية كما حسنت كثيراً من العلاقة ما بين المعلم والطلاب وأولياء الأمور مع تقنيات التعليم وكان واضحاً تحسين قدرة الطالب على الالتزام الذاتي، كما أن التجربة ركزت على مراعاة جودة حياة الطلاب. وقدمت سلمى القبالي مسؤول تطوير جودة التعليم في الوزارة ورقة عمل "الأسرة في ظل التعلم عن بعد تحديات وفرص" بدأتها قائلة مع أزمة كورونا: تغير نظام التعليم في العالم بأسره إلى "التعلم عن بعد" فأصبح الطالب يتعلم وانتقلت كثير من مهام المدرسة ومسؤولياتها إلى الأسرة، لذا يتعين على الأسرة القيام بدورها مضاعفاً، واستعرضت مجموعة التحديات التي واجهت التعلم عن بعد والحلول المقترحة للاستفادة القصوى من الفرص التي وجدت والتغلب على التحديات.

جهود حديقة الحيوانات بالعين في تجميل مساحاتها بالنباتات المحلية

•• العين - الفجر

من الانقراض وكيفية زراعتها ورعايتها، إضافة إلى المخيمات الشتوية السنوية للطلبة والورش التوعوية والتعليمية الخارجية التي يتم عقدها في المدارس، واستقبال المتطوعين والمدرسين من كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات للمشاركة في مشاريع وأعمال البستنة. وتساهم زراعة النباتات المحلية في تعزيز الموروث المحلي وإضفاء منظر جمالي لواجهة الحديقة وممراتها، واستخدام الموارد الطبيعية المحلية المتوفرة في مشتل المؤسسة يعمل على حماية هذه النباتات وإكثارها والتعريف بها وخاصة الأنواع المهددة بالانقراض بالإضافة إلى تحقيق مبدأ الاستدامة والإبداع في مجال تنسيق المناظر الطبيعية.

ويعتبر هذا المشروع أحد المشاريع البحثية والعلمية لمراقبة نمو النباتات المحلية ودراسة طبيعتها واستخدامها لأغراض جمع البذور وحفظها في بنك البذور الخاص بالمؤسسة.

وهناك العديد من التحديات المتعلقة بمشاريع الزراعات التجميلية ومنها كميات الري المستهلكة، وعليه تم إدخال نباتات البيئة المحلية في الزراعات التجميلية بهدف تحقيق كفاءة عالية في سياسة ترشيد استهلاك مياه الري نظراً لاحتياجاتها المائية القليلة مقارنة بالنباتات التجميلية الأخرى.

كما يعزز هذا التوجه استدامة الموارد المائية في المستقبل حيث أن النباتات المحلية ثروة وطنية يجب المحافظة عليها والمساهمة في ازدهارها. والجدير بالذكر بأن النباتات المحلية تعد أحد أهم كنوز الطبيعة نظراً لقدرتها على استيعاب الظروف المناخية الصحراوية الحارة حيث تتسم بخصائص فريدة تميزها عن باقي النباتات كما تم ذكره بالإضافة إلى مقاومتها للأمراض والآفات الزراعية.

قامت حديقة الحيوانات بالعين بتجميل مساحة تقدر بـ 1.303 متر مربع، حيث زرعت فيها نباتات محلية كالنهدي، والغضف، والضعف (الخنصور)، السنماكي أو ما يسمى في اللغة المحلية المتداول (الحلول) بالإضافة إلى أشجار الغاف والحناء والرمان ومعظمها من إنتاج مشتل المؤسسة، وأدخلت أحجار الزينة بمختلف أحجامها والمواد المعاد تدويرها مثل جذوع الأشجار. نجحت الحديقة في إكثار نوع من أنواع النخيل والذي يعتبر من النباتات المحلية المهددة بالانقراض والمعروفة باسم "الغضف"، أو النخيل المتزمق؛ وقد تم إكثارها بغرض المحافظة عليها من الانقراض.

كما قامت المؤسسة بتخصير سفاري العين والتي تعد أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم وذلك بزراعة عدد كبير من النباتات المحلية التي تتلاءم مع مناخ الدولة الذي يتميز بشدة الحرارة والجفاف خلال فصل الصيف وكذلك قدرة هذه النباتات على تحمل الملوحة وقلة المياه. ووهرت الحديقة ما يقارب 95% من مياه الري المستهلكة في ري العشب الأخضر، وهناك فرصة كبيرة لتوفير كميات هائلة من مياه الري المستهلكة في مشاريع الزراعات التجميلية باستخدام النباتات المحلية، لأن احتياجات هذه النباتات من الخدمات الزراعية الأساسية تعتبر محدودة جداً مقارنة بالأنواع الأخرى من النباتات مثل برامج التقليم، والتسميد وغيرها من خدمات الصيانة الأخرى ما يوفر المصاريف التشغيلية بشكل أكبر. وتحرص الحديقة على تنظيم ورش عمل تستهدف توعية طلبة المدارس والجامعات بأهمية المحافظة على النباتات المحلية وحمايتها



تنظيم المخيم الصيفي الأكثر استدامة للأطفال لمدة ستة أسابيع

•• دبي - الفجر



في كل من ذا جرين بلايت ومدرسة آربور، حيث يحضر موظف واحد لكل ثمانية مخيمين. ويمكن للحاضرين كل يوم الاستمتاع بتجربة تجمع ما بين المتعة والتعليم، والتعرف على الحيوانات والنباتات والأنظمة البيئية الرائعة التي يضمها كوكينا. وتعد الأنشطة التي يتضمنها هذا المخيم الصيفي السبب الذي يجعله أكثر تميزاً، حيث يتيح فرصة للقاء الحيوانات ودخول القبة البيولوجية، والمشاركة في أنشطة الاستدامة، والفنون والحرف المستوحاة من الطبيعة والألعاب بالإضافة إلى ألعاب الصيد والبحث عن الكنز في مدرسة آربور، وغير ذلك من الأنشطة التي تملأ وقت الأطفال وتسليهم. يقدم المخيم الصيفي للمشاركين مزيجاً من المرح والتعليم، بالإضافة إلى أنه يمنحهم الفرصة لمواصلة النشاط والتفاعل.

مع حلول فصل الصيف، تتعاون ذا جرين بلايت، ومدرسة آربور من أجل تنظيم المخيم الصيفي الصديق للبيئة بدأ المخيم الصيفي أمس الأحد، ويستمر لمدة ستة أسابيع، من الأحد إلى الأربعاء، ومن الساعة 9 صباحاً إلى 2 ظهراً بهدف المخيم إلى تعليم الأطفال أهمية كوكيبهم وما يمكن فعله الآن لبناء مستقبل أكثر استدامة ويستقبل المخيم الذي يقام في مدرسة آربور الأطفال من عمر 5 إلى 12 سنة، وسيوفر فرصاً رائعة للأطفال للمشاركة وتعزيز المهارات، حيث سيتم توزيع الأطفال على فئتين (5-8 سنوات و9-12 سنة) يمكن الآباء الاطمئنان إلى أن أبناءهم سيكونون في رعاية تامة تحت إشراف فريق العمل الذي يتمتع بالخبرات اللازمة



منوعات

23



يعتبر الفلفل الأخضر الحار من الأصناف الغذائية الخضرية التي تتميز بطعمها القوي واللادع خلافاً لثمار الفلفل الحلو والمملون. يستخدم الفلفل الحار في المقام الأول كنوع من التوابل التي يمكن إضافتها إلى الطعام لإعطاء مذاق خاص، كما يمكن تجفيفها أو سحقها لتتحول لمسحوق بودرة يمكن استخدامها أيضاً مع مختلف الأطباق الغذائية. تابعي أبرز فوائد الفلفل الأخضر الحار مع الدكتورة في التغذية وعلم الغذاء سينتيا الحاج في السطور الآتية:

مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية

الفلفل الأخضر الحار . . فوائد لا تصدق !



وتضيف الدكتورة سينتيا قائلة: " الفلفل الأخضر الحار مصدر طبيعي للحديد، لذلك فهو مهم للأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد. إنه يحقق التوازن في مستوى السكر في الدم، وهو غني بفيتامين ك K الذي يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويحمي من خطر النزيف الحاد الذي يحدث عندما يصاب المرء بجروح. لا شك أن الفلفل الأخضر الحار غني بالبيتا كاروتين، وهو مفيد جداً لصحة الجلد، العينين وجهاز المناعة. ويجب التأكد من تخزين الفلفل الأخضر الحار في مكان بارد ومظلم، لأنه يفقد محتواه من فيتامين C عندما يتعرض للضوء والهواء والحرارة. يتميز الفلفل الأخضر الحار باحتوائه على العديد من الفوائد الصحية لصحة القلب والأوعية الدموية، خاصة أنه يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين من خلال خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ومستوى الدهون الثلاثية في الجسم، وتجميع الصفائح الدموية، ويزيد نشاط انحلال الفيبرين، إذ يدل نشاطه على القدرة على منع تكوين جلطات الدم، والتي قد تؤدي إلى حدوث سكتة دماغية، أو نوبة قلبية. يساهم الفلفل الأخضر الحار في الوقاية من السرطان، إذ يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الجذور الحرة، وتحمي البروستات من التعرض للاضطرابات أو الأمراض".

خصائص مضادة للبكتيريا
بداية تقول الدكتورة سينتيا الحاج إن "الفلفل الأخضر الحار يستخدم في عدد كبير من البلدان الآسيوية في تحضير الطعام، وهو من التوابل المستخدمة مع كل من: اللحم، الدجاج، الباستا والأرز أيضاً. - فقير جداً بالسعرات الحرارية، وهو يساعد في تحسين وضع مرضى السكري؛ لأنه يساهم في التخفيف من أعراض المرض ويحفز إنتاج الأنسولين في الدم. - يلعب الفلفل الأخضر الحار دوراً كبيراً في علاج آلام المفاصل، وقد أظهرت الدراسات ذلك، خصوصاً وأن تناول منتج يحتوي على الفلفل الأخضر يخفف من آلام المفاصل بنسبة 20%. وخلافاً لما هو متعارف عليه، فالفلفل الأخضر الحار يخفف من الإصابة بقرحة المعدة لا سيما وأنه يحتوي على مادة تقلل من أضرار الغشاء المخاطي للمعدة. - يساعد الفلفل الأخضر الحار في الحفاظ على صحة القلب؛ لأنه يحتوي على مكون الكابسيسين الذي يحسن جريان الدم ووظائف القلب، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويخفف مستويات الكوليسترول ويقلل خطر تجلط الدم. هذا ويساهم الفلفل الأخضر الحار في علاج التهابات الحلق وتخفيف عوارض الإنفلونزا؛ لأنه يحتوي على كميات عالية من الفيتامين سي C. وهو يعمل عند تناوله على تحسين المزاج، ويساعد في علاج التهابات الجلد؛ لأنه يمتلك الكثير من الخصائص المضادة للبكتيريا".



- مكافحة التجاعيد وعلامات تقدم السن.
- خسارة الوزن الزائد، قد يساعد تناول الفلفل الأخضر الحار على خسارة الوزن الزائد عند تناوله، وذلك يعود للأسباب التالية:
- احتوائه على مادة الكابسيسين التي تساعد على تسريع عمليات الأيض عبر رفع درجة حرارة الجسم الداخلية بشكل طفيف.
- تكهته اللاذعة التي تساعد على جعله أحد الأغذية الطبيعية الكابحة للشهية.
- احتوائه على كمية قليلة من السعرات الحرارية.
- علاج الشقيقة؛ من فوائد الفلفل الأخضر الحار أنه قد يساعد على علاج الشقيقة، وذلك بسبب احتوائه على مادة الكابسيسين والتي قد يكون لها تأثير مسكن للألام المختلفة، بما في ذلك آلام الرأس.
- مكافحة السرطان؛ قد يكون لمادة الكابسيسين المتواجدة بنسب مرتفعة في الفلفل الأخضر الحار فوائد عديدة عندما يتعلق الأمر بمكافحة السرطان، إذ قد تساعد هذه المادة على منع نمو وانقسام الخلايا السرطانية، خاصة الخلايا السرطانية المسؤولة عن سرطان الثدي.
- فوائد أخرى؛ لا تقتصر فوائد الفلفل الأخضر الحار على ما ذكر فحسب، بل قد يكون له العديد من الفوائد المحتملة الأخرى، مثل:
- تقوية بصيالات الشعر وتحسين صحة الشعر بشكل عام.
- تحسين المزاج.
- تقوية جهاز المناعة ومكافحة الالتهابات المختلفة.
- علاج الإمساك.
- علاج نزلات البرد وتخفيف أعراضها.

فواكه في الصيف . . تساعد على حرق دهون البطن وإنقاص الوزن

تسبب فيروس كورونا المستجد في إغلاق الصالات الرياضية حول العالم وحدوث تغيرات في أنماط الحياة اليومية للملايين.

ومن أكثر الآثار السلبية لحالة الإغلاق كانت اكتساب الكثيرين للوزن الزائد بسبب التواجد المستمر في المنازل وعدم القيام بأي نشاطات.



4- الخوخ يجب تناول الخوخ على الأقل خلال موسمه في فترة الصيف، حيث يحتوي على نسبة وفيرة من فيتامين سي والبيتا كاروتين، كما يعمل على تقوية المناعة وخفض الوزن.

2- البطيخ يحتوي البطيخ على الماء بنسبة عالية جداً هي 90%. ويعمل على ترطيب الجسم، خاصة في موسم الصيف، كما يساهم في خفض الكوليسترول، وتعزيز فرص فقدان الوزن بشكل كبير.

ومن أكثر الدهون المزعجة، هي تلك التي تتكون حول البطن، وبحسب موقع "Eat this"، فإن بعض الفواكه الصيفية تساعد على حرق دهون البطن واستهلاك المزيد من السعرات الحرارية وبالتالي تؤدي في النهاية إلى فقدان الوزن.

5- الأناناس يتميز الأناناس باحتوائه على مضادات الأكسدة التي تقوي من الانتفاخ ومشكلات المعدة، كما يساعد على حرق دهون البطن بشكل فعال.

3- الفراولة يحتوي كوب من الفراولة على 47 سعرا حراريا، 3 غرام من الألياف، 141% من الحصص اليومية اللازمة من فيتامين سي، إلى جانب فيتامين B6 والحديد، وتساعد الفراولة على محاربة الأنيميا والوقاية من زيادة الوزن.

1- الكرز يعد الكرز مصدرا غنيا بالريسفيراترول، وهو واحد من مضادات الأكسدة، التي تعمل على تحويل الدهون البيضاء إلى دهون بنية تزيد عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية.



يقلق العديد من الأهل حول الصداع الذي يصيب الطفل، ويعتقدون بأنه علامة على الورم الدماغي أو دلالة على مشكلة طبية خطيرة، لكن معظم حالات الصداع عند الأطفال والمراهقين لا تكون ناجمة عن مرض خطير. فالصداع أمر شائع جداً عند الأطفال والمراهقين، فقد وجدت أن ٥٦% من الصبيان و ٧٤% من البنات بين عمر ١٢-١٧ عاماً يعانون الصداع.

معظم الحالات لا تكون ناجمة عن مرض خطير

الصداع عند الاطفال . . الأسباب والعلاج

هذه الحين يلزم للطفل نظارة طبية.
- قلة أو الإفراط في ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والتي من أعراضها الصداع.
- صعوبة النوم أو الإفراط فيه.
- البقاء فترات طويلة أمام الحاسوب والأياد أو التلفاز.
علاج صداع الأطفال والوقاية منه:
وفي كل الحالات فإن شعور طفلك بصداع يستوجب عليك أخذه للطبيب لمعرفة الأسباب الجذرية والحقيقية لمعالجتها باكراً.
- الحرص على التأكد من تناول وجباتهم ومشروباتهم بانتظام خاصة وجبة الإفطار، وأن يأخذوا قسطاً كافياً من النوم وامتنع عنه الوجبات السريعة.
- يفضل عند شعور الطفل بالصداع أن يأخذ وضعيه الاستلقاء على ظهره في غرفة مظلمة وهادئة ووضع قطعة قماش مبللة على عينيه، ثم يطلب من الطفل أن يتنفس بسهولة وعمق وتشجيعه على النوم فهو يسرع من الشفاء.
- تقليل الضغوطات التي تحيط بالطفل والحرص على توفير بيئة أسرية آمنة وهادئة له.
- زيارة الطبيب لإجراء الفحوصات الطبية للطمأنينة على حالة الطفل ولتفادي الصداع الذي يعاني منه والالتزام بتناول الأدوية التي يصفها الطبيب.
- يجب أن يتمتع طفلك بممارسة الرياضة بانتظام.
- ابعدي طفلك عن أماكن التدخين فرائحة الدخان تسبب الصداع.
- قللي من جلوس الطفل أمام شاشة الكمبيوتر أو الأياد لفترات طويلة.

مرض مثل: الحمى أو زكام أو التهاب الجيوب الأنفية والتهاب البلعوم والتهاب الأذن الوسطى.
- قد يكون سبب الصداع نتيجة اضطرابات نفسية داخلية متراكمة كما يفسرها أطباء الأطفال، فالطفل في سن الخامسة يشتكي لمدة 4 أو 5 أيام من الصداع وآلام في البطن وقيء، وفي بعض الحالات يصاب الطفل بالصداع نتيجة لحالة من التوتر العصبي والقلق النفسي من مشاكل اجتماعية ونفسية أو الخوف والاضطرابات مع الأصدقاء في النادي أو المدرسة.
- تلعب الجينات الوراثية سبب في معاناة الطفل من الصداع النصفي الذي يتم وراثته إما من جينات الأب أو الأم، لكنه يختلف عن الصداع النصفي في البالغين بأنه يكون أقل زمناً فينتهي بعد نصف ساعة على الغالب ويكون مصحوباً بشحوب وفتور وغثيان.
- عدم شرب المياه بكمية كافية تلبى حاجة الجسم تؤدي إلى الإصابة بالصداع.
ويعتبر الكافيين من المواد التي تسبب الصداع لدى الطفل نتيجة تناوله الشوكولاتة والمشروبات الغازية، ومشروبات القهوة والشاي.
- يتسبب ارتفاع ضغط الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم في الصداع.
- السقوط على الرأس أو إصابة رأس الطفل بألم وكدمات وقد تكون الإصابة مؤلمة فتسبب له الصداع بشدة.
ورم في الدماغ وهي من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى شعور الطفل بالصداع.
- بداية التسنين عند الطفل الصغير قد يصاحبه الصداع.
- قد يعاني طفلك من مشاكل في النظر من الوارد جداً أنها قد تسبب له الصداع سواء كانت قصر في النظر أو مرض الاستجماتيزم وفي

لقد اثبتت الدراسات بأن 7% من الأطفال يشعرون بصداع يؤثر بالسلب على كافة الأنشطة التي يقومون بها، كما أن 10% من مجمل زيارات الأطفال للعيادات للشكوى من صداع الأطفال.
لذلك من الصعب أن يتظاهر الطفل أمام والديه بالصداع من أجل الخداع وادعاء المرض، لذا يجب على الأهل عندما يشكو الطفل من الصداع أن تؤخذ شكواه بعين الاعتبار.

أسباب الصداع عند الأطفال؟
تكون معظم حالات الصداع عند الأطفال ناجمة عن



من خلال تحفيز نقاط محددة في صيوان الأذن

العلاج بوخز الأذن . . تجديد توازن الجسم

تشهد تقنية العلاج بوخز الأذن المدهشة تقدماً مستمراً، ويزداد شيوعها كوسيلة لمعالجة الأوجاع والاضطرابات الهضمية والأرق وحالات الإدمان، حتى أنها تستعمل تزامناً مع علاجات السرطان.

على صعيد آخر، يعطي العلاج مفعولاً لافتاً على مستوى الاكتئاب والقلق والضغط النفسي واضطراب النوم، نظراً إلى قدرته على تجديد هدوء المرضى من دون آثار جانبية.

منافع إضافية

العلاج بوخز الأذن فاعل لوقف الغثيان والتقيؤ لدى مرضى السرطان، الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، بغض النظر عن نوع السرطان الذي أصابهم. صحيح أن استعماله لا يزال محدوداً في هذا القطاع، لكنه ربما يتحول قريباً إلى خيار تكهيلي لعلاجات السرطان التقليدية. وعلى صعيد آخر، يمكن الاستفادة من العلاج بوخز الأذن بعد الخضوع لجراحة أو تزامناً مع أخذ علاج بالأشعة. نتيجة لذلك ستخف حدة الأوجاع العصبية ونوبات الحر التي تصيب المرضى. يستطع هذا العلاج أيضاً أن يستهدف أكثر الأوجاع حدة، كتلك التي تترافق مع جراحة استئصال الثدي. وإذا تضررت الأعصاب بسبب العلاج الكيميائي واضطراب الجهاز العصبي كله، يمكن اللجوء إلى العلاج بوخز الأذن لتقليل الأوجاع العصبية.

دائم، ما يعني أنها تبقى على الأذن لفترة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع قبل أن تسقط من تلقاء نفسها. أو يمكن أن يستعمل الطبيب جهازاً لحقن الغاز المجمد تحت ضغط معين، يصل ذلك الغاز إلى نقاط محددة ويعطي مفعول المسامير الصغيرة، ولكن من دون ترك أي أثر واضح.

أي اضطرابات يستهدفها العلاج؟

يمكن أن يستهدف العلاج بوخز الأذن نحو 50 اضطراباً ومرضاً على الأقل. بعد تشخيص الحالة بدقة، يمكن أن يخفف هذا العلاج معظم الأوجاع العصبية، فضلاً عن الأوجاع المرتبطة بالروماتيزم وآلم عرق النسا وآلم العنق والآلم العصبي وانسداد فقرات الظهر. أضف إلى ذلك أنه خيار فاعل لمعالجة الاضطرابات الهضمية (تشنج المعدة، واضطرابات وظيفية، وارتجاع معدي مريئي، ونفخة...).

يتركز مفعول العلاج بوخز الأذن على المستوى العصبي، وتوضح هذا الاستنتاج عبر تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي. لوحظ أن تحفيز نقاط واقعة في صيوان الأذن يؤثر في الدماغ؛ تشكل الرسائل كافة التي تنتقل بين الدماغ والجسم ما يشبه الشبكة، وتصبح الأذن الواقعة بين المنطقتين أداة لبث المعلومات.

تحفظ الأذن الرسائل الآتية من الدماغ، الذي يرسل ملايين المعلومات إلى الجسم كل ثانية، ثم يعيد الأخير معلوماته إلى الدماغ أيضاً. من ثم، يبرز جزء من تلك المعلومات كلها بالأذن.

عند تحفيزها بالإبر، يُطلب من الدماغ والجسم معاً أن يغيّرا عدداً من اختلافاتهم. يتعلق الهدف الأساسي طبيعياً باستعادة التوازن العام.

إبر ومسامير وتبريد

من خلال تحفيز نقاط محددة في صيوان الأذن، يسمح العلاج بوخز الأذن بتجديد توازن الجسم. يمكن تنشيط تلك النقاط بطرائق متنوعة. أولاً، تُستعمل إبر بأحجام مختلفة ويكون بعضها شبيهاً بالمسامير وشبه



منوعات

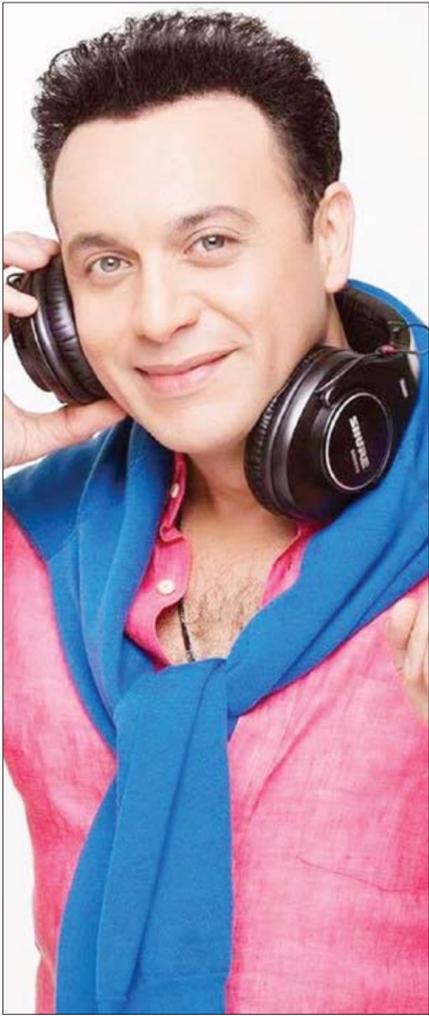
الفكر

27

شهيتي للعمل مفتوحة ولن أتاخر في العودة مجدداً

نبيلة عبيد: أفكر جيداً قبل الموافقة على أي عمل

حصلت الفنانة نبيلة عبيد على إجازة تقضيها في منزلها بعدما عرض مسلسلها الدرامي "سكر زيادة" في رمضان الماضي. وفي هذا الحوار نتحدثت نبيلة عن المسلسل وكواليسه بالإضافة إلى ردها على فكرة تقديم جزء جديد من العمل.



مصطفى قمر يجهز (لن يهيمه الأمر 2)

أعلن الفنان مصطفى قمر بدء العد التنازلي لطرح ألبومه الجديد (لن يهيمه الأمر 2) قريباً، في إشارة إلى جزء ثان من الألبوم الذي حمل نفس الاسم، وطرح في فترة تسعينيات القرن الماضي. وأشار قمر إلى أن الألبوم الجديد (لن يهيمه الأمر 2) يضم أغاني (حاجنيك - دقي عودك - حنونة - مسافر - عجوز في المدينة - سؤسنة - حبك على جيبني)، وفقاً لما كتبه عبر حسابه على (انستغرام). وتعاون قمر في الألبوم الجديد مع عدد كبير من الشعراء وملحن واحد فقط هو أشرف السرخوجلي، ومن الشعراء رضا زايد والراحل سامح العجمي، ولحن قمر عدداً من أغاني الألبوم. وألبوم لن يهيمه الأمر، طرح عام 1996، وضم أغاني أهل الغرام، جحا، سلموني، كان لي يوم حبيب، نامت المدينة.



• كيف تترين تجربتك في مسلسل "سكر زيادة"؟

-أشعر بسعادة كبيرة من ردود الأفعال على المسلسل خاصة أن التجربة جاءت بعد غياب عدة سنوات عن الشاشة وكنت أترقب بخوف وحنن، لعدة أسباب من بينها الغياب بالإضافة إلى خوضي تجربة الكوميديا للمرة الأولى بعمل فني، وبخلاف ما حدث من أجواء خوف بالتصوير نتيجة أزمة فيروس كورونا وما تبعه من إجراءات احترازية وتوقف للتصوير فإن الكواليس كانت جميلة للغاية والمسلسل من أكثر الأعمال التي استمتعت بالعمل فيها ورد الفعل عليها جاء إيجابياً بشكل كبير.

• لكن ثمة انتقادات ارتبطت ببطلات العمل وأنت واحدة منهن؟

-التنقد مهم لأي فنان، لكن النقد في المطلق ويدون إبداء أي أسباب منطقية من الناحية الفنية لا يسمى نقداً، العمل واجه ظروفًا صعبة بالفعل ليخرج للنور وتحاملنا على أنفسنا حتى نلحق بالعرض في رمضان، والتجربة جمعتني مع فنانين مخضرمين لهم تاريخ طويل، فأول مرة أعمل مع نادية الجندي التي كنت أتواجه معها في شبكات التذاكر بالسينما لسنوات، ومعنا سيدة المسرح العربي سميحة أيوب، وهاله فاخر، والنقد مجرد المرحلة العمرية لنا كبطلات للعمل لا يعتبر نقداً خاصة أن هناك من هن أكبر منا في العمر ويقدمن أعمالاً فنية في الخارج فهذا الأمر لا يحدث سوى لدينا فقط.

• لماذا خرجت شائعات كثيرة عن علاقتك بنادية الجندي خلال التصوير؟

-فوجئت بهذا الأمر، ولست بحاجة لأخفي شيئاً حدث بالفعل، فعلاقتنا بالتصوير كانت أكثر من ممتازة ولم يحدث أي خلاف ولو بشكل عابر، بل على العكس ساعدت ظروف تواجدها في لبنان لفترة طويلة على قضاء وقت أطول سوياً خارج التصوير بحكم إقامتنا معنا في نفس الفندق، ودائماً أقول أن من تسيبوا في الإيقاع بيني وبينها بنقل أحداثها مغلوطة أصبحوا بعيدين عنا الآن، ومن ثم بعد هناك مجال لهم ليقولوا أحداث لم تطل.

• لكن مسألة الشارة رفضت الحديث عنها.

-بالفعل، فالإتفاق من البداية مع الشركة المنتجة على أن يتم وضع الأسماء بطريقة تناسب تاريخنا، وهو ما حدث بالفعل، لكن الإتفاق في البداية كان أن يتم الظهور بشكل مختلف عما خرج عليه العمل وبطريقة مبتكرة أيضاً، لكن الظروف جعلت الإتفاق يتغير ليظهر بالصورة التي شاهدتها الجمهور، والحقيقة أن جميع من شاهدته أعجب به وبالفكرة خاصة أنها مناسبة لطبيعة العمل وأحداثه وهذه نقطة بغاية الأهمية، فالشارة جزء من العمل وصوت نانسى عجم في غنائها إبهجني.

• ألم تقبلي من التجربة بسبب طبيعتها الكوميديا؟

-الخوف موجود في كل تجربة أقوم بها حتى اليوم، فأنا أفكر جيداً قبل الموافقة على أي عمل، ووجود المخرج وإلحاحه جعلني أشعر بالطمأنينة من البداية فهو حرص على النقاش معي بشكل مفصل، ورغم أنها المرة الأولى التي أعمل فيها مع ورشة كتابة إلا أنني وجدت المسألة بصالح العمل لاسيما أن العمل مأخوذ من فورمات أميركي شهير، فكل كاتب قام بإضفاء زاوية مختلفة على الشخصيات في الكتابة.

• لكن ثمة تغييرات حدثت في التصوير.

-بالفعل هناك حلقات كتبت بالكامل أثناء التصوير وتغيرت أحداث بالكامل وهذا الأمر للمرة الأولى يحدث معي، لكنه نتيجة الظروف الاستثنائية التي عملنا فيها حيث تم إلغاء التصوير الخارجي وتراجع عدد من ضيوف الشرف عن المشاركة في العمل بسبب ظروف وقف الطيران.

• بمناسبة الحديث عن ضيوف الشرف، ألم يزعجك وجود عدد كبير من الفنانين كضيوف العمل؟

-على العكس، الفكرة كانت جيدة ومتناسبة مع طبيعة العمل وأحداثه، كما أن هناك مساحات من الكوميديا لم يكن من المناسب أن تقوم بها كأبطال وكانت أكثر مناسبة لضيوف الشرف بسبب طبيعة أعمارهم، فجميع المشاركين اضافوا للعمل وأدوارهم تركت بصمة مهمة ساعدت في نجاح العمل.

• إلى أي مدى ساعدك المخرج وإلحاحه في تقديم العمل بشكل مختلف؟

-وائل من المخرجين المتميزين، وهو ساعدني كثيراً على المستوى الشخصي وتحديداً منذ بداية المشروع، مروراً بجميع المراحل، وحتى أول أيام التصوير كنت أشعر برعب وخوف وهو من قام بطمأنتي، وحرص على أن يكون إيقاع العمل متماسكاً مع التصور الذي وضعه منذ البداية حتى فيما يتعلق ببعض الايضهات التي قام بإضافتها في العمل، فكل شخصية بالعمل وليس دوري فقط عمل عليه وإلحاحه بشكل مميز.

• تردد أن هناك جزءاً ثانياً من العمل.

-هذا الأمر بيد الشركة المنتجة في المقام الأول لكن النجاح الذي حققه العمل يجعلني متحمسة للفكرة من حيث المبدأ خاصة أن الأحداث تتحمل وجود مزيد من الحلقات لكن في النهاية القرار ليس بيدي وحدي.

• ما مشاريعك القادمة؟

-حتى الآن لم اتفق على عمل جديد خاصة أنني حرصت على قضاء الفترة الماضية في منزلي للحصول على راحة بعد الجهود الذي بذلناه في التصوير، ولا أخرج من منزلي بسبب أزمة فيروس كورونا، لكن شهيتي للعمل مفتوحة ولن أتاخر في العودة مجدداً.

صابرين كوميديانة في فيلم (النمس والإنس)



تجسد الفنانة صابرين دوراً كوميدياً خلال أحداث فيلم (النمس والإنس) للنجم محمد هندي، فهي من عشيرة الجن، وتورط هندي في العديد من المصائب في إطار كوميدي.

وانطلق تصوير الفيلم قبل فترة قصيرة في استوديو شريف عرفة، وهو الديكور الرئيسي للعمل، ولم يستقر صناع الفيلم على موعد نهائي لعرضه بدور العرض حتى الآن، حيث حددت الجهة المنتجة خطة للتصوير وهي 6 أسابيع.

ويشارك في بطولة فيلم (النمس والإنس) منة شلبي، وعمرو عبدالجليل، وبيومي فؤاد، ومحمود حافظ، وعدد آخر من الفنانين، إضافة لظهور أكثر من فنان كضيف، منهم شيكو، والعمل من إخراج شريف عرفة، وتدور أحداثه في إطار كوميدي كعادة هندي في أعماله.

وكان آخر ظهور لصابرين في السينما ضيفة شرف في فيلم (تراب الماس) للمخرج مروان حامد، والذي تم عرضه عام 2018، كما عرض لها في رمضان الماضي مسلسل (ليالينا 80)، تأليف أحمد عبدالفتاح، وإخراج أحمد صالح.

هالة صدقي ترفض تقديم مسلسل (الإمبراطور)



رفضت الفنانة هالة صدقي بصورة قاطعة تقديم مسلسل (الإمبراطور) الذي يقدم المسيرة الذاتية لصديقتها المقرب الفنان الراحل أحمد زكي، مؤكدة أنه لو كان حياً "نص أرنب" قائلة: ذهبت برفقة أمي لرفض الفكرة، لأن هناك تفاصيل كثيرة في حياته كان يرغب في إخفائها عن جمهوره، مشيرة إلى أن محمد رمضان

لا يصلح لتجسيد الشخصية. وقالت صدقي، في حوار إعلامي، إن دورها في فيلم "الهروب" مع النجم أحمد زكي كان "وش السعد" عليها، كما كشفت للمرة الأولى سر غيابها عن شاشة السينما خمس سنوات كاملة، بسبب ظهورها بلباس البحر في فيلم "نص أرنب" قائلة: ذهبت برفقة أمي لمشاهدة الفيلم بالسينما وبدأت أسمع التعليقات وأمّي تنظر لي وأنا أشعر بالخجل، ومنعتني أمي من التمثيل في السينما لمدة خمس سنوات، لأن كل الأفلام التي عرضت علي كان فيها إغراء وملابس بحر".

الفكر

نصائح لخسارة السعرات الحرارية بالمنزل



خسارة السعرات الحرارية للمحافظة على الوزن المثالي هي طموح جميع نساء العالم. فيما الريجيم الصحي والمتوازن وممارسة الرياضة أمر لا بد منه لجسم رشيق وجميل، يمكن للنساء المشغولات أن يقمن ببعض الخطوات المنزلية لعدم اكتساب بعض الكيلوغرامات الزائدة.

- الحركة المنزلية: قد تخسرين 200 وحدة حرارية من مجرد أن تنتقلي في المنزل إما خلال التكم على الهاتف أو حين تقومين بالأعمال المنزلية.

- ابقى بعيدة عن المكسرات: خاصة إذا كانت في وعاء كبير. تحتوي المكسرات على نسبة مرتفعة جداً من الدهون، بحيث إن حفنة واحدة من المكسرات المشكلة تحتوي على 175 سعرة حرارية. ابتدي عنها وستوفرين 500 سعرة يومياً.

- لا تأكلي أمام التلفزيون: إذا تناولت الطعام أمام التلفزيون، فستأكلين زيادة 288 سعرة على الأقل. بدلاً من ذلك، تناولي الطعام على الطاولة وبيدي ساعة من مشاهدة التلفزيون بساعة مشي في الخارج.

- حذري من إضافات السلطة: السلطة خيار صحي وخفيف للمحافظة على الوزن، ولكن ما تضيفيه إليها قد يزيد من السعرات اليومية.

الجبنة، المكسرات، الأفوكادو، الفواكه المجففة وغيرها قد تكسبك الكثير من السعرات.

- استبدلي الصحن الكبيرة بأخرى صغيرة: هذه الطريقة جيدة جداً توفر عليك الكثير من السعرات يومياً وستشعرين بالشيء.

- ابتدي عن التثبيس والمقرمشات: لا، لا يمكنك أن تتناولي من كيس كبير من هذه المقرمشات لأنه سيريكك كثيراً، بحيث لن تستطعي التوقف حتى ينتهي الكيس وبذلك تكسبين أكثر من 1000 سعرة حرارية!

قرأت لك

شم الليمون والمزاج



حت خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يضيف الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه، ويعد الليمون من المصادر الهامة لتزويد الجسم بالأيلاف، فنجد

إفراغ كوب واحد من الثمرة على السلطة أو رشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، سيحصل الجسم على 9.5 غرام من الأيلاف. وتوصي المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الأيلاف يراوح بين 52 و83 غراماً في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يمد الجسم بنسبة مهمة مما يحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ52.1% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 105.1%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- ما هو أطول حيوان في العالم؟
أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين
- ما هو أكبر بلد في العالم؟
أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتله كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط
- ما هو أكبر حيوان في العالم؟
أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

5 أخطاء يرتكبها جميع الأطفال .. حتى طفلك المهذب

كما لا يوجد أم مثالية، لا يوجد طفل مثالي، فمهما كان طفلك مهذباً وهادئاً، سيفاجئك ويخرج عن السياق أحياناً ويقع في بعض الأخطاء، وهنا عليك تقبل أن طفلك بشر، وأنها يخطئ ويصيب، وأنه بحاجة إلى ارتكاب الأخطاء حتى يتعلم منها. وإليك 5 أخطاء يرتكبها جميع الأطفال.. حتى طفلك المهذب الهادئ..

1- طفلك يتصرف بطريقة غير متوقعة

إن كان لديك طفلان، أحدهما هادئ والآخر مشاغب، بالتاكيد يصبح تركيزك على الطفل المشاغب، حيث تتوقعين المشاكل منه طول الوقت، ولكن الغريب أن طفلك الهادئ قد يفاجئك من حين لآخر ويثير غضبك بخيارات أو سلوكيات مختلفة تماماً عن نمط شخصيته.

طفلك الهادئ المهذب الذي لا يخطر في بالك أن يقول هذا الكلام أو يمارس ذلك الفعل... ها هو يفاجئك بتصرف بنحو مخالف لتوقعاتك... ولكن لا تقلقي، تقبلي فكرة أن يخطئ، صححي له السلوك الخاطئ، واطلبي منه أن يتعلم من الخطأ، وتوقفي أن يفعل أشياء أخرى خارج السياق، فلا داعي للصدمة.

2- طفلك يتصرف مثل أقرانه

عندما يكون لديك طفل هادئ ومهذب، من السهل أن تعتمد على فكرة أنه بالتاكيد لن يرتكب نفس أخطاء الأطفال في نفس سنه، ولكن ابنك بشر، مهما كان مهذباً، سيرغب يوماً في تجربة ما يفعله أقرانه، أو ربما يقع في هذه السلوكيات دون أن يشعر، فتوقعي أن تتصل بك المدرسة يوماً لأن طفلك الهادئ مارس أعمالاً مشاغبة داخل الصف.

3- طفلك يستسلم لضغط الأصدقاء

الأطفال يشكلون ضغطاً، كل واحد منهم على الآخر، من أجل تجربة أشياء ليست آمنة، وقد يخضع طفلك لضغط أصدقائه، دورك هو توعيته على الضغط الذي قد يمارسه بعض أصدقائه عليه، وكيف يقاوم هذا الضغط، وإن حدث أن استسلم مرة، فلا تكوني قاسية، فهذا وارد، المهم هو ألا ينحرف في الخطأ.

4- طفلك يكذب

من وقت لآخر قد يقع طفلك في الكذب، ربما يحاول إخفاء خطأ ارتكبه، لا تجزعي، نحن البالغون نقع في الكذب أحياناً، حاولي أن تناقشي طفلك في أسباب كذبه، وأن تعلمينه إلى أن هناك هامشاً من الخطأ مسموح له به، ولكن عليه أن يواجهه ويتحمل مسؤوليته، وأن يتعلم من أخطائه، لا يخفيها بالكذب.

5- طفلك يحصل على درجات مدرسية متدنية

إن كان طفلك متفوقاً، ولكنه حصل على درجة متدنية في إحدى المواد، عليك البحث عن أسباب إخفاقه هذه المرة، ولكن لا تشعره أنه خذلك، عليك أن تجعله يشعر بحبك غير المشروط له، وستلاحظين تحسنه مرة أخرى.



طائر البلشون الرمادي يقف على صخرة في قناة تؤدي إلى جزيرة Sacalin في دلتا الدانوب برومانيا. " أ ف ب "

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المائة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : البوم والخفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.

قصة القلادة المرصعة



في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى الفتريات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدتها بالصادفة فوفقت لتتلفت حولها كثيراً قبل أن تمد يدها وتحمل القلادة وتنظر إليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسسها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، وأسرت وانضمت إلى صديقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صح، هل هي مخجلة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن.. هل تبحث بنفسها عن صاحبة القلادة هل .. أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت اسكانها بالاندماج وسط زميلاتها والاستمتاع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبها وتمنى نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها ستشتري حذاءً جديداً مثل صديقتها بل ربما اشترت أيضاً بعض الذهب والاسطوانات الحديثة ومسجلاً جديداً.. وهدية لأمتها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرت صاحبة القلادة الشرطة لتبحث عنها وربما إن باعتها أمسك بها رجال الشرطة.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصدة.. أه ستفقد المدرسة وستفقد حب أمها وأبيها وأخواتها.. وصديقاتها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصدة.. سيسبب الخبر أراجا لأهلها.. أصيبت بصدا عكر مزاجها فاقتربت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدر هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستفقد الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فظيع وتوقفت تفكيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت ببطنٍ وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المراض وخرجت حين أحست بأحد فأسرعت ودخلت حماماً آخر وأغلقتها عليها وكانت إحدى الشريطات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتمتد ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئاً ثم استكملت تفتيش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما هدأ من روع مدير المتحف وظهرت ابتسامته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها ولا أطلقت الصفارات، وأعتقد أن اللصة عرفت ذلك فتركها في الحمام فحمد الله. سمعته كاترين فقالت في نفسها نعم حمداً لله ولكني لست لصدة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق ولا كنت مت رعباً فلنذهب القلادة إلى الجحيم وهنا اقتربت المشرفة لتطمئن عليها فابتسمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداغ إلى الجحيم!

