

جامعة أبوظبي تؤكد جاهزيتها التامة للتعليم عن بعد



نجوان: أنا مع المنافسة الشريفة لتقديم الأفضل



شرب الماء على معدة فارغة.. للتخلص من الوزن الزائد

### كيف يعمل كوروكوين.. دواء الملاريا

بعد أن أصبح تطوير لقاح ضد فيروس كورونا المستجد عملية تحتاج إلى مزيد من الوقت ربما أكثر من عام، بحسب ما صرح به الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، أصبحت الحاجة إلى علاج فوري لإفقاد حياة المصابين به أولوية ملحة. وأعلن ترامب، عن موافقة إدارته على دواء للملاريا يسمى "هيدروكسي كلوروكوين" لاستخدامه لعلاج المصابين بكورونا وقال إن النتائج مبشرة. وقال الرئيس الأمريكي خلال مؤتمر صحافي عقده في البيت الأبيض: "سيكون بوسعنا توفير هذا الدواء بشكل فوري"، معتبرا أن ذلك قد "يبدل الوضع" بالنسبة لمكافحة فيروس كورونا المستجد.

فما هو هذا العلاج المستخدم أساساً لعلاج الملاريا وكيف يمكن أن يساهم في علاج المصابين بكورونا؟ المعلومات المتوافرة حول هذا العلاج، وفقاً لموقع "الحرية" تشير إلى أنه يتم تجربته حالياً في الولايات المتحدة والصين وأستراليا وفرنسا من أجل معرفة مدى فاعليته لعلاج وباء كوفيد-19. الناتج عن الفيروس المستجد.

مؤسس شركة تسلا الملياردير الأمريكي إيلون ماسك كان قد أشاد به قبل أيام ودعا إلى دراسته لأنه أنقذ حياته عام 2000 عندما كان مصاباً بالملاريا.

وبالفعل هناك دراسات في الولايات المتحدة، من بينها دراسة يقوم بها فريق طبي من جامعة مينيسوتا في الغرب الأوسط الأمريكي بمشاركة نحو 1500 مريض. لكن ما العامل المشترك بين الملاريا التي يسببها طفيلي، ومرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس؟ التجارب العملية أثبتت أن هذه العقار المستخدم منذ عام 1944 لعلاج الملاريا يمكن أن يستخدم لعلاج الفيروسات أيضاً.

### حصار على لينين وستالين في روسيا

قررت الحكومة الروسية اتخاذ إجراء احترازي إضافي، لمنع نقشي فيروس كورونا بالبلاد، وتمثل بإغلاق ضريحي الزعيمين السوفياتيين السابقين فلاديمير لينين وجوزيف ستالين، اللذين يجذبان مئات السياح حول العالم.

وقال جهاز حرس الكرملين إن روسيا أغلقت قبر الزعيم السوفياتي الراحل، فلاديمير لينين، في الساحة الحمراء بموسكو، أمام الجمهور، ليصبح أحدث مزار سياحي روسي يتعرض للإغلاق وسط مخاوف من فيروس كورونا.

وقال جهاز الحرس الاتحادي، الذي يتولى مهام تأمين الكرملين والرئيس فلاديمير بوتين، إن القبر، الذي يضم جثة لينين الحنطة، سيخضع للصيانة خلال فترة الإغلاق. ولم يحدد متى سيعاد فتحه. وتعتبر مقبرة جدار الكرملين، التي دفن فيها زعماء مثل جوزيف ستالين، جزءاً من نفس الفئة السياحية، وسيتم إغلاقها كذلك. وذكرت وكالة أنباء إنترفاكس أن الإغلاق مرتبط بالإجراءات التي تتخذها موسكو في محاولة لوقف انتشار الفيروس.

وتخلت روسيا رسمياً عن الشيوعية عندما انهار الاتحاد السوفياتي عام 1991، لكن قبر لينين لا يزال يحظى بإقبال من جانب السياح والشيوعيين الروس والزوار من الأقاليم الروسية. وأغلقت كثير من المتاحف، بما في ذلك متحف بوشكين في موسكو، معرض تريتياكوف، والمسارح، بما في ذلك البولشوي، أبوابها أمام الزوار، هذا الأسبوع، ضمن الإجراءات الاحترازية ضد كورونا.

## هل تعمل من البيت؟ خفف التوتر بهذه الطرق

مع بلوغ انتشار فيروس كورونا المرحلة 2 في كثير من الدول، والتي يمكن فيها أن تنتقل العدوى داخل بلدان غير التي انتشر فيها بشكل كبير، مثل الصين وإيران وإيطاليا، نصحت الكثير من الهيئات والشركات موظفيها بالعمل من البيت إذا كان ذلك ممكناً. ويمكن أن تجد ذلك مريحاً في البداية، لكنه مثير

للتوتر مع الوقت من نواح عديدة. إليك ما تحتاج معرفته عن مصادر هذا التوتر:

الإحساس بالعزلة الاجتماعية مع مرور الوقت واستمرار العمل من البيت يزيد التوتر. غياب تنظيم الوقت، والإحساس بعدم وجود إدارة تضبط إيقاع العمل. التشويش وعدم التركيز بسبب المحادثات والتفاعلات العائلية داخل المنزل. طرق تخفيف التوتر: عمل جدول لتنظيم الوقت وتحديد المهام وفقه. اختيار وقت مناسب للعمل تكون فيه إنتاجيتك مرتفعة. ترتيب الأولويات الخاصة بالعمل، وفصلها عن الأعمال المنزلية والواجبات الأسرية. تخصيص وقت للتواصل مع الأصدقاء والأقارب ومحادثتهم، وليس مشاهدة التلفزيون فقط. ممارسة التمارين الرياضية بالبيت لخفض هرمون الكورتيزول أو هرمون التوتر.

مشاهدة أعمال فنية كوميدية، فالضحك يخفف مستوى هرمون الكورتيزول.

نصائح مفيدة لنوم عميق وصحي تتمتع ممارسة الرياضة بانتظام بفوائد صحية جمة، حيث أنها تساعد على تقليل التوتر وتحسين التركيز والتمتع بنوم عميق وصحي. وأوضح الخبراء لدى "فيتنس فيرست" أن النوم الجيد لبلاهم جداً للصحة كتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة، فالنوم هو فترة يجد فيها الدماغ وظائف النظام العصبي وينظمها، مما يضمن سير هذه العملية المهمة وتخفيف الضغط.

ويتطلب الجسم أيضاً فترات طويلة من النوم لتنمية العضلات وإصلاح الأنسجة وتقوية الذاكرة ومهارات التعلم وتنظيم الهرمونات وتركيبها. وقد تسبب قلة النوم مشكلة صحية كبيرة في الجسم، فعندما يحرم الجسم من النوم، فإن العملية الحيوية للجهاز

المقاوي لا تملك الوقت لأداء وظائفها ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تراكم السموم، التي تظهر في القدرات المعرفية والسلوك والحكم. ويمكن أن يتسبب الحرمان من النوم في اضطراب الحالة المزاجية وضعف التعلم وفقدان الذاكرة، مما قد يؤدي إلى ضرر في الدماغ والجسم. وقال أبهيناف مالهوترا، مدرب النخبة الرئيسي في فيتنس فيرست: "إن النوم غير الكافي يسبب مقاومة الأوسولين، التي يمكن أن تؤثر على عمليات أجسامنا، مما يؤدي إلى تخزين الكربوهيدرات. كما يرفع ذلك من هرمون الجوع (جرلين)، ويقال من هرمون الشبع (الليبتين)، وقد يؤدي أيضاً لتقليل معدل الأيض أثناء الراحة، مما يؤدي إلى زيادة الوزن".

وأردف مالهوترا قائلاً: "من المعروف أيضاً أن قلة النوم تسبب عدم انتظام ضربات القلب وزيادة التوتر ومستويات القلق، التي يمكن أن تسبب مشاكل في القلب والأوعية الدموية. ويمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى ضعف جهاز المناعة، وانخفاض هرمون التستوستيرون والنسب الزمن وحتى التغيير في حمضنا النووي على المدى الطويل".

وأضاف مالهوترا: "إن ممارسة التمارين الرياضية تعد طريقة رائعة للمساعدة في الحفاظ على أنماط نوم منتظمة، فأي نوع من الحركة أفضل من عدم الحركة، وقد ثبت علمياً أن تمارين الكارديو والقوة واليوغا تساعد في الحصول على نوم أفضل ليلاً".

تمارين القلب (الكارديو) ثبت أن التمارين الأيروبيك تضمن نوماً عميقاً وتساعد في التخلص من الأرق؛ إذ تعتبر الأنشطة، التي ترفع معدل ضربات القلب، مثالية لتعزيز النوم؛ لأنها تسمح بتدفق الدم الجيد وإفراز "هرمونات السعادة"، التي تسمى "الإندورفين" والتي تسهل النوم بشكل أفضل. كما يمكن أن تزيد التركيز طوال اليوم؛ فممارسة تمارين متوسطة الشدة لمدة 20 دقيقة أو القيام بتمارين عالية

التمارين القوية فوائد لا حصر لها، إذ يمكن أن تساعد في بناء عضلات أقوى وفي نحت الجسم وتنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الإجهاد وتحسين الصحة العقلية وحتى تحسين صحة العظام. وقد ثبت أيضاً أنها تحسن جودة النوم بالإضافة إلى التحكم في الاستيقاظ المتكرر طوال الليل. ووفقاً للدراس الحديثة، يمكن أن يساعد رفع الأثقال وتمارين القوة في الصباح الأشخاص على النوم 45 دقيقة أسرع ويمكن أن يؤدي رفع الأثقال في المساء إلى تحسين جودة النوم الليلي.

تعتبر اليوغا مثالية لاسترخاء الجسم والعقل. ومن المعروف أنها نشاط أساسي لتخفيف التوتر، فهي تساعد على تحسين التنفس وزيادة الطاقة الجيدة والاسترخاء العقلي وتنظيم أنماط النوم. وتستهدف بشكل خاص الجهاز العصبي السمبثاوي، الذي له تأثير مهدئ ومجدد لنشاط الجسم.

يقدم أبهيناف مالهوترا أيضاً بعض النصائح الإضافية القيمة للحصول على نوم جيد في الليل مثل: ممارسة التنفس اللاودي (التنفس العميق والمريح) قبل النوم. النوم في غرفة مظلمة وباردة. لا تعرض نفسك لضوء الأزرق المنبعث من الشاشات قبل النوم ليلاً. اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. تجنب الكافيين والمواد السكرية أثناء الليل. تناول المكملات الغذائية مثل المغنيسيوم بعد الغشاء.

### 5 أطعمة تحسن الحالة المزاجية

يعيش العالم لحظة غير مسبوقة من التوتر والقلق بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ومع اضطراب كثير من الناس للعمل من البيت أو للاجتماع الاجتماعي، أصبحت الأطعمة وسيلة ترفيه رئيسية. بينما تحت توصيات التغذية التي تقوي المناعة على تفادي الأكلات المصنعة والحلوى، مثل الآيس كريم، والكعك، لأن السكريات تزيد قابلية الجسم للإصابة بالتهابات. إليك 5 أطعمة صحية ترفع الحالة المزاجية:

- × البنقدق البرازيلي غني بالسيلينيوم، وهو معدن هام لتقليل القلق والتوتر.
- × الأسماك الدهنية كالمسلمون والتونة والسردين والمكاريل تزود الدماغ بالدهون التي تخفف الاكتئاب.
- × الموز من الأطعمة التي تزيد الإحساس بالسعادة، بفضل فيتامين "ب6"، وتوليفة البوتاسيوم والفسفور والفيتامينات التي يحتويها.
- × الشوكولا الداكنة أحد مضادات الاكتئاب الفعالة، وهي من أدوات تحسين الحالة المزاجية.
- × العدس بكل أنواعه من الأطعمة التي تزيد الإحساس بالسعادة.

### الإسهال قد يكون أول أعراض الفيروس

عادة ما تشير التقارير والإصدارات الإعلامية إلى أن الالتهاب الرئوي والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا تظهر كعلامات أولى للإصابة بفيروس كورونا. ومع ذلك، تشير دراسة جديدة إلى أن الأعراض الأولية للفيروس بالنسبة لبعض الأشخاص قد تكون أعراض هضمية مثل الإسهال.

وبحسب الباحثين فإن فيروس كورونا يهاجم في المقام الأول الرئتين والجهاز التنفسي للشخص المصاب، ويسبب هذا، فإن أعراضه الأولية تشبه أعراض الالتهاب الرئوي، والتي تشمل ضيق التنفس والحمى والسعال الشديد. وعند تفاقم الحالة، تتحول الأعراض إلى صعوبة في التنفس وآلام شديدة في الصدر. وتشير الدراسة الجديدة التي نشرت في المجلة الأمريكية للأمراض الجهاز الهضمي، إلى أنه في حين أن أعراض الجهاز التنفسي هي أكثر الأعراض التي يتم ملاحظتها كعلامات أساسية لفيروس كورونا الجديد، فقد يعاني أشخاص آخرون من مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الإسهال. وتناولت الدراسة بيانات من 204 مصاب بفيروس كورونا، وتبين بأن 48.5% من هؤلاء المصابين وصلوا إلى المستشفى وهم يعانون من أعراض هضمية مثل الإسهال والقيء وآلام البطن. ووفقاً لنتائج الدراسة فإن أعراض الجهاز الهضمي ظهرت لدى المصابين قبل أعراض الجهاز التنفسي، بحسب ما ذكر موقع "إم إس إن" الإلكتروني.

### كيف ترد بذكاء على سؤال معرج في مقابلات العمل؟

ليس من السهل التعامل مع الأسئلة غير الملائمة في مقابلات العمل، والتي يفترض أن تتم بين المتقدم لوظيفة وصاحب العمل المحتمل بصورة تنسم بالمساواة.

وتقول فيبي بلاكتيت، خبيرة التمييز والتوظيف في جامعة بريمن: "غالباً ما يطرح على المتقدمين للوظائف أسئلة حول حياتهم الخاصة، وهو أمر غير مسموح به قانوناً، ويحتاج للمتعلم للوظيفة إلى أن يكون لديه ذكاء بهذا الشأن لأنه قد يكون من الصعب التفكير في إجابة جيدة وقت تلقي السؤال على الفور، وتنصح الخبيرة بالتفكير في إجابات محتملة مثل هذه الأسئلة مسبقاً". وتقول: "من الأفضل أن تفكر في استراتيجيات مختلفة وأن تتصرف وفقاً لذلك، مثل الهجوم المضاد، حيث يمكن لمقدم الطلب أن يقول: "هذا السؤال غير قانوني، كلاًنا نعرف ذلك"، وربما يضيف: "يمكنك سحب السؤال" أو "فقط على السؤال التالي". الشيء الرئيسي هو الحفاظ على الهدوء ومحاولة إعادة المقابلة إلى سياقها المهني مرة أخرى.

## فوائد المساج للرضيع بعد الاستحمام

يجب الطفل الرضيع التدليك بلطف أو المساج عقب الاستحمام، ويساعده ذلك على أن ينسى ويستغرق في النوم، كما تنقل لسات التدليك حب الأم إليه. وتوجد أدلة على أن المساج يحسن من اكتساب الرضيع للوزن، ومن تدفق الدورة الدموية ويساعده على الهضم، ويخفف الآلام.

وعند تدليك الطفل تجني الأم فوائد أيضاً، فنتيجة حركة اليدين الإيقاعية يتحسن إنتاج هرمون أوكسيتوسين، ويزداد إحساس الأم بالتمكن من رعاية الطفل واعتنائها بجسمه.

وينصح بالتحدث مع الصغير أثناء المساج، لأنه يتعلم الكلمات والمفردات جيداً من هذه المحادثة، وكذلك يمكنه الغناء له بلطف، ويعزز ذلك إحساسه بالاسترخاء. كما ينصح بالبدء بتدليك الساقين قبل اليدين والذراعين والظهر. والحرص على أن يكون المساج وقتاً خاصاً بين الأم أو الأب والطفل لتعزيز الرابطة معه. ويعتبر الوقت بين الوجبات مناسباً للمساج والنوم بعده، حتى لا يتجدد شعور الطفل بالجوع فيستيقظ سريعاً.



### هذا اللون يتربع على موضة عرش طلاء الأظافر

يتربع البرتقالي المحروق Burnt Orange على عرش أنوان طلاء الأظافر في ربيع-صيف 2020 يمنح المرأة طلالة جذابة تشيع أجواء بهجة والانطلاق.

وأوضحت مجلة ELLE "أن" الفرنسية أن البرتقالي المحروق يعد خياراً مثالياً لمن ترى أن البرتقالي الفاقع يعد صارخ جداً، ولكنها ترى في الوقت نفسه أن طلاء الأظافر الأحمر يعد لوناً مثلاً للغاية.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن البرتقالي المحروق يضيء على الأظافر مظهراً جذاباً دون مبالغة أو تكلف، مشيرة إلى أنه يتناغم بصفة خاصة مع الملابس، التي تكتسي بالأسود، حيث تخلق هذه التوليفة تبايناً مميزاً يحفظ الأنظار.



## الأول في الدولة

## مجلس بن حم عن بعد يدعم مبادرات الدولة ضد كورونا

المستجد، تقدم دولة الإمارات للعالم نموذجاً حضارياً متقدماً في التحصين بمواجهة الفيروس على الصعيد كافة لضمان أمن البلد على مختلف النواحي "الصحية والاقتصادية والاجتماعية"، مقرونة بسلسلة إجراءات احترازية واستباقية تهدف للتعامل الأفضل مع التداعيات العالمية التي يسببها "كوفيد 19"، مع حزم متواصلة من الحوافز الهادفة لضمان قوة الاقتصاد الوطني ودعم حيويته، خاصة أنه يرتكز على ديناميكية مرنة وقادرة على مواكبة التطورات الدولية خلال أوقات الأزمات وتؤهله للتعامل والتكيف مع التغيرات العالمية المتسارعة وما ينجم عنها من تقلبات في السوق. وأكد الدكتور بختيت سالم العامري "تتراقف الجهود الوقائية التي يعتبر كل شخص شريكاً فيها بتفهمه للإجراءات واتباع الإرشادات، مع نظرة شمولية لهذه الأزمة، بحيث لا تؤثر سلباً على القطاعات عامة، مضيفاً شكل تضافر جهود جميع الجهات في الدولة والوعي المجتمعي خط الدفاع الأول في تحسين وسلامة المجتمع، حيث تم اتخاذ المزيد من التدابير الاستباقية، فمُنذ إعلان وزارة الصحة ووقاية المجتمع عن تشخيص حالة إصابة بفيروس كورونا الجديد لأشخاص من عائلة واحدة قادمين من مدينة وهان في جمهورية الصين الشعبية في 29 يناير الماضي، أثبتت الدولة جاهزية كاملة من خلال مختلف أجهزتها القادرة على كبح سرعة انتشار المرض والتقليل من حدته، وبفضل الجهود المبذولة والتنسيق المستمر لدى الجهات المعنية، التي تهدف إلى جعل الدولة ملاذاً آمناً والحياة تسير بصورة طبيعية بالقطاعات كافة، وتميزت الدولة بالتعامل بشفافية تامة في ما يتعلق بعدد الإصابات وطرق التعامل معها، وفحص المخالطين.



الإمارات يستعمر ذلك جيداً، ولذلك فهو في تلاحم دائم مع قيادته، يثق بها كل الثقة ويلتزم بتوجيهاتها بلا حدود، وهذا ما تعكسه الأزمات التي يمر بها العالم الآن، ودولة الإمارات جزء من هذا العالم، ولكنها بفضل توجيهات ورعاية قيادتها وتلاحمها مع شعبها، تصمد أمام الأزمات وتتحداه وتواصل مسيرتها التنموية بلا توقف، وتسخر كل جهودها وإمكاناتها لحماية وتحصين شعبها واقتصادها ضد كل الأزمات.

وأشار صالح بالجمري العامري "إنه في الوقت الذي يهتز فيه العالم أجمع على وقع تفشي وباء كورونا

من كوادرداء وغذاء وبغض النظر عن التحديات، ذلك أن سلامة الناس على أرض الدولة هي أولوية قصوى. ودعا عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي للإعلام بجموع وسائله أن يكون شريكاً رئيسياً في مواجهة الفيروس من خلال رفع مستوى الوعي ومواجهة الشائعات ونقل الصورة الصحيحة من دون تهويل. ومن جانبه قال عامر بن ناصر بن سمران "إن القيادة في دولة الإمارات تضع الشعب ومصالحه على رأس اهتماماتها، وتمنح الأولوية لقضايا الشعب، وشعب

العين - الفجر

أشاد مجلس الشيوخ الإسلامي بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي عن بعد، بما قامت به دولة الإمارات في التعامل مع فيروس كورونا وتطبيق إجراءات وقائية صارمة منذ بداية انتشاره خارج الصين.

وأكد المشاركون أن دولة الإمارات قدمت للعالم نموذجاً حضارياً في مواجهة فيروس كورونا على الصعيد كافة لضمان أمنها في مختلف النواحي الصحية والاقتصادية والاجتماعية مقرونة بسلسلة من القرارات والإجراءات الاحترازية والاستباقية .. مشيرين إلى متابعة قيادة الدولة الرشيدة التي تضع الشعب ومصالحه على رأس اهتماماتها وتمنح الأولوية لقضايا تطورات الموقف أولاً بأول والوقوف على كل الجهود المبذولة في هذا الصدد.

ورحب بن حم بالمشاركين في المجلس عن بعد، وهم من أهالي العين، عدداً من المسؤولين والأصدقاء وبعض الشخصيات العامة، مؤكداً أن قيادة الدولة وأجهزتها تبذل جهوداً جبارة في سبيل مكافحة وباء كورونا، عبر إجراءات وقرارات، واستراتيجية وطنية مدروسة أسهمت في الحد من الإصابات، وأثبتت فعاليتها في حماية المجتمع، في ظل توافر منظومة رعاية صحية بمستويات عالية، طهرت نتائجها في الإعلان عن شفاء حالات عديدة، واستقرار الحالات الأخرى.

وأضاف بن حم أن قيادة الدولة تتابع تطورات العمل أولاً بأول، وتتف على كل ما يبذل من جهود في هذا الجانب، حيث يطمئن صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، الشعب بتوافر الإمكانيات والقدرات،

# منوعات

## الفكر

### 22

عبر تطوير حزمة من الحلول المتنوعة والادوات والموارد

## دائرة التعليم والمعرفة تؤسس بنية تحتية متينة لنظام التعليم عن بعد في إمارة أبوظبي

أبو ظبي - الفجر

عملت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي بتفان خلال الأسابيع الماضية مع المدارس الخاصة ومدارس الشراكات التعليمية في إمارة أبوظبي، والشركات المختصة في مجالات تقنية المعلومات والاتصالات، لتجهيز المدارس لإطلاق عملية التعليم عن بعد، والتي سيبدأ العمل بها رسمياً اعتباراً من يوم الأحد 22 مارس، ويأتي ذلك استناداً إلى قرار وزارة التربية والتعليم الذي يقضي بتعطيل المدارس مؤقتاً، ضمن التدابير الاحترازية والإجراءات الوقائية المتخذة على المستوى الوطني للحد من انتشار فيروس كوفيد19.. ولضمان نجاح منظومة التعليم عن بعد في 204 مدرسة خاصة و13 مدرسة من مدارس الشراكات التعليمية في مختلف أنحاء الإمارة، أطلقت دائرة التعليم والمعرفة حزمة من المبادرات الرامية إلى تبديد كافة التحديات التي قد تؤثر على استمرارية العملية التعليمية. بالإضافة إلى تدريب الكوادر التعليمية وتعزيز مهاراتهم، شملت جهود الدائرة، مدعومة بشبكة متميزة من الشركاء المختصين في قطاعات التعليم والتكنولوجيا، التقييم العمق والاختيارات الشاملة لاختلاف منصات التعليم عن بعد، وصولاً إلى أدق التفاصيل التي تضمن توفير إمكانية الوصول والحصول على التعليم بسهولة ويسر.

وقالت هذا الصدد، قائلة معالي سارة مسلم، رئيس دائرة التعليم والمعرفة: "منذ اللحظة الأولى التي صدر فيها قرار الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث بالتعطيل المؤقت للمدارس، حافظنا على سلامة طلبتنا من انتشار فيروس كوفيد19.. اتخذنا كافة الإجراءات الضرورية واللازمة لتفعيل منظومة التعليم عن بعد. نحن نعلم أن الظروف الاستثنائية تحتاج لإجراءات استثنائية، وإنجازات متميزة التي حققناها على مدى الأيام القليلة الماضية ما هي إلا نتاج عمل جماعي يعكس التماسك المجتمعي والاتحاد في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة. وأنا اعتز بما شهدهنا من تكاتف جهود كافة فئات المجتمع لتدليل العنقبات، من أعضاء الهيئات التدريسية وصولاً إلى شركائنا في القطاع الخاص. مهمتنا في دائرة التعليم والمعرفة هي تمكين التعليم، ومن هذا المنطلق، سنستمر بالعمل بجدية وإصرار لضمان حصول أبنائنا الطلبة على تعليم عالي الجودة".

ويهدف إطلاق نظام التعليم عن بعد بفاعلية، أخذت الدائرة زمام المبادرة وبدأت بتقييم مدى جاهزية المدارس واستعداداتها، وذلك من خلال تنظيم جلسات تخطيط طارئة يوم 2 مارس، بحضور ممثلي ومدراء أكثر من 160 مدرسة خاصة في الإمارة، لبيت بعد ذلك تقديم 200 خطة عمل لاستمرارية التعليم في المدارس، والتي قامت الدائرة بتقييمها وتحديد الثغرات والدعم المطلوب لسدّها خلال فترة قياسية.

واستطاعت الدائرة بنجاح أن تنظم عمليات تبادل الخبرات بين المدارس، حيث أتاحت الفرصة للمدارس المتقدمة في مجال التعليم عن بعد لتقديم الدعم للمدارس الأخرى الأقل تجهيزاً، وكان قد تم الإعلان عن هذه المبادرة في 9 مارس، نتج عنها مذج خبرات 63 مدرسة (كل مدرسة تشارك خبرتها مع مدرسة واحدة أخرى)، الأمر الذي يساهم في تعزيز سبل تبادل المعرفة والاستخدام الأمثل للموارد.

وفي إطار جهوده الرامية إلى تعزيز جاهزية المدارس للتعامل مع نظام التعليم عن بعد، استضافت دائرة التعليم والمعرفة خلال الأسبوعين الماضيين، بالشراكة مع شركة "مايكروسوفت"، سلسلة من اللقاءات التدريبية للمعلمين من أكثر من 132 مدرسة في 11 و12 و16 مارس، لتعريفهم بأفضل الممارسات لتوفير الصفوف الافتراضية. كما أنشأت الدائرة أيضاً منصة رقمية لمشاركة ونقل المعرفة، تضم 1.014 ملفاً تعليمياً، تتيح للمعلمين الوصول إلى الموارد التعليمية والمواد اللازمة لتقديم تجربة تعليمية رقمية سلسلة للطلبة.

ومنذ الإعلان عن تعطيل المدارس مؤقتاً، خصصت الدائرة قنوات اتصال للحضانات والمدارس والطلبة وأولياء الأمور من خلال ستة خطوط اتصال ساخنة وبريد إلكتروني تم تخصيصها لهذا الغرض، وحتى تاريخه، نجحت الدائرة في التعامل مع أكثر من 2.000 مكالمة واردة، وأكثر من 1.116 رسالة إلكترونية واردة من أولياء أمور ومعلمين.

وأضافت معالي سارة مسلم: "ترعت جهود تعزيز منظومة التعليم عن بعد على رأس قائمة أولوياتنا خلال الأسبوعين الماضيين، حيث عملنا على مدار الساعة مع الكوادر التعليمية والشركاء المختصين في قطاعات التكنولوجيا وتقنية المعلومات والاتصال لضمان قدرة المدارس على توفير تجربة تعليمية تتمتع بأعلى مستويات الكفاءة ودون انقطاع. فمن خلال تسخير أحدث التقنيات والتكنولوجيا المتاحة حالياً، بدعم من شركائنا الكرام، استطعنا أن نرتقي بنظام التعليم عن بعد نحو أفاق جديدة. كما عملنا بجهد لتبديد مخاوف أولياء الأمور حول الانقطاع المحتمل في مسيرة أبنائهم التعليمية، وفي غضون أسبوعين فقط، قمنا بتطوير مجموعة من الحلول المتكاملة التي تمكن الطلبة من مواصلة التعلّم في بيئة آمنة من منازلهم."

كجزء من الشراكات المستمرة مع كل من شركة "ألف للتعليم"، و"مايكروسوفت تيمز"، و"كلاس دوجو"، وغيرها، استطاعت دائرة التعليم والمعرفة أن تجهز كافة المدارس بالمنصات اللازمة، حسب احتياجاتها، ودون أي رسوم بالقابل. ومن خلال الشراكة الاستراتيجية بين دائرة التعليم والمعرفة وشركة "أمازون" وشركة "ألف للتعليم"، ستزود الدائرة المدارس والطلبة بالأجهزة اللوحية والادوات اللازمة لدخول نظم التعليم عن بعد. وبالتعاون مع شركة "دو"، عملت الدائرة على ضمان توافر خدمة الإنترنت في مختلف المناطق التي يقطنها الطلبة. وحتى تاريخه، توفر الدائرة أكثر من 15:150 جهازاً لوجياً، و7.000 شريحة مزودة بخدمة الإنترنت، و3.000 جهاز "ماي فاي".

ومع تفعيل منظومة التعليم عن بعد في المدارس، وضعت دائرة التعليم والمعرفة كافة الإجراءات اللازمة لضمان تواصل الطلبة وأولياء الأمور مع الفرق المعنية في المؤسسات التعليمية بغرض توصيل الأجهزة وحل التحديات التقنية وتوفير المواد التعليمية.

## جامعة أبوظبي تؤكد جاهزيتها التامة للتعليم عن بعد



الطلبة والعاملين، من خلال التنسيق التام من الجهات المعنية واتباع التوصيات والبروتوكولات الصادرة عنها.

دعت الحاجة إلى استخدامها. وكانت جامعة أبوظبي قد اعتمدت جملة من الإجراءات الوقائية والاحترازية اللازمة لضمان صحة وسلامة

النجاح الأكاديمي والتوجه والإرشاد بما يضمن مواصلة تقديم الدعم اللازمة لهم.

وفي هذا الصدد، قال البروفيسور فيليب هاميل، نائب مدير الجامعة المشارك لنجاح الطلبة: "في الوقت الذي توجب مع مختلف المؤسسات الأكاديمية في كثير من أنحاء العالم أن تغلق أبوابها لمواجهة انتشار فيروس كوفيد19.. حرصت جامعة أبوظبي على الاستناد إلى خبراتها في التعليم عن بعد والانتقال من التعليم في القاعات الدراسية إلى منظومة قادرة على مواصلة العملية الأكاديمية ولكن عن بعد، حيث عمل أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في الجامعة جنباً إلى جنب على مدى الأسبوعين الماضيين لضمان استمرار تلقي الطلبة لمحاضراتهم."

وأضاف هاميل: "نضع صحة وسلامة طلبتنا وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الجامعة على رأس قائمة أولوياتنا، كما نحرس على القيام بدور محوري في جهود وقف انتشار فيروس كوفيد19 - حول العالم، من خلال التواصل الدائم مع المؤسسات المعنية وتلقي التوجيهات اللازمة فيما يتعلق بهذا الشأن، حيث نواصل الاطلاع على الوضع عن كثب، كما نعمل على استكشاف مزيد من وسائل التعلم عن بعد في حال

أبو ظبي - الفجر

عض قرار وزارة التربية والتعليم بإغلاق المؤسسات الأكاديمية في الدولة لمدة أربعة أسابيع، اتخذت جامعة أبوظبي كافة الإجراءات اللازمة لتفعيل منظومة التعليم عن بعد والبدء بتقديم تجربة تعليمية رقمية للطلبة من خلال سلسلة من التقنيات التعليمية الحديثة المتوفرة في الجامعة.

وتتضمن الوسائل والمصادر الرقمية المعتمدة في جامعة أبوظبي نظام "بلاك بورد"، التخصص في إدارة التعلم ويُعتبر منصة افتراضية توفر للطلبة إمكانية الحصول على مواد تعليمية رقمية، إضافة إلى قيامهم بإتمام الاختبارات والفروض الدراسية، وكذلك برنامج "مايكروسوفت تيمز"، المنصة التي توفر إمكانية التفاعل الحي بين الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، كما تتيح للطلبة التعاون ضمن مجموعات بشكل رقمي. ويوفر مايكروسوفت تيمز واجهة تساهم في ضمان استمرارية العملية التعليمية الشاملة وتقوم الطلبة الأكاديمي. وكانت جامعة أبوظبي قد حولت عدداً من خدمات الدعم الأكاديمي التي تقدمها للطلبة رقمياً بما في ذلك خدمات مركز

## للأنشطة الأكاديمية والبحثية المشتركة

## مذكرة تفاهم بين الجامعة الكندية دبي وجامعة ليون الفرنسية

تعد جامعتا ليون في ليون، وسانت اتيان في فرنسا مركزاً مرموقاً للتعليم العالي والأبحاث يتكون من 12 مؤسسة عضو و25 مؤسسة زميلة، ويستضيف ما يزيد على 140000 طالباً من بينهم 20000 طالب دولي. يضم هذا الصرح العلمي أيضاً 17 كلية للدكتوراه مسجلاً بها 5400 طالب دكتوراة. تأسست الجامعة الكندية دبي في 2006، وهي تقدم برامج قائمة على المنهج الكندي، كما أنها تمثل بوابة الطلاب لتلقي تعليمهم العالي وإجراء أبحاثهم والحصول على فرص عمل في كندا. تقدم الجامعة مجموعة كبيرة من البرامج في العديد من التخصصات في مجالات الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي، والاتصال، والآداب والعلوم، والهندسة والإدارة، بما يسمح للطلاب بالاستفادة من العملية التعليمية الحاصلة على التصديق الحادي والأربعين على المستوى الإقليمي والثامن في دولة الإمارات العربية المتحدة وفقاً لتصنيف كيواس للجامعات في المنطقة العربية.

من المشروعات والمبادرات المشتركة. تستهدف مشاركة التدريب والدرجات العلمية، وتبادل الطلاب بيننا وبين الجامعة الكندية دبي. يمكننا معاً تطوير مشروعات علمية مشتركة."

عقب السيد: جاك كومبي، رئيس مولين ليون قائلاً: "سوف يرتفع التعاون بيننا وبين الجامعة الكندية دبي إلى مستوى جديد، وتنتقل إلى أن تصبح دبي واحدة من أعضاء جامعة اتحاد ليون للجامعات في المستقبل العاجل."

علق نائب رئيس ليون الكبرى الاين جاليانو قائلاً: "إن ليون مشروع تجاري مزدهر ومركز أكاديمي متميز. لقد حققنا نمواً متزايداً على مدار السنوات القليلة الماضية، ويسعدنا رؤية ثمار التعاون بين ليون ودبي في مختلف المجالات مثل التجارة والنقل والسياحة، واليوم يستكمل هذا التعاون مساره ليضم البروفيسور خالد بن عبدالله، رئيس جامعة ليون قائلاً: "إنه لمن دواعي سرورنا إطلاق هذه الشراكة التي نرى أنها ستكون بادرة إطلاق العديد

المطبوعات، والمواد البحثية، وتنفيذ مشروعات مشتركة في مجال تطوير الأبحاث والتدريس والهيئات التعليمية، وإعداد مبادرات فنية وثقافية ترمي إلى نقل المشاركة المجتمعية.

صرح البروفيسور كريم شلي في حفل توقيع مذكرة التفاهم قائلاً: "تمثل هذه الشراكة فرصة كبيرة للجامعة الكندية دبي وطلابها؛ إذ تسمح لنا بإطلاق برامج جديدة، وتمكين باحثينا الأكاديميين من الاستفادة من خبرة جامعة ليون في تطوير برامج بحثية مشتركة، وإطلاق فرقاً ثنائية اللغة (فرنسية وإنجليزية)، وربما قد تصل إلى تطوير برامج ثلاثية اللغة (إنجليزية وفرنسية وعربية). تركز الشراكة الجديدة في جوهرها على الأبحاث والابتكار والريادة، وتسعى إلى ابتكار مثلث تعليمي يجمع بين أوروبا وكندا والشرق الأوسط".

أضاف البروفيسور خالد بن عبدالله، رئيس جامعة ليون قائلاً: "إنه لمن دواعي سرورنا إطلاق هذه الشراكة التي نرى أنها ستكون بادرة إطلاق العديد

دبي - الفجر

عقد كل من الجامعة الكندية وجامعة ليون شراكة فيما بينهما لإطلاق أنشطة أكاديمية وبحثية مشتركة عقب توقيع مذكرة تفاهم مشتركة في دبي مؤخراً.

وقّع هذه المذكرة البروفيسور كريم شلي، رئيس الجامعة الكندية دبي، والبروفيسور خالد بن عبدالله، رئيس جامعة ليون في حضور سعادة بطي سعيد الكندي، رئيس مجلس أمناء الجامعة، والسيد جاك كومبي، رئيس جامعة جان مولين ليون، والسيد الاين جاليانو، نائب رئيس ليون الكبرى، ولقيف من كبار المسؤولين والأكاديميين بالجامعة الكندية.

تستهدف مذكرة التفاهم مجموعة من الأنشطة التعاونية مثل استكشاف إطلاق برامج جديدة، وتطوير برنامج خدمة لبلدوم التدريب مع عدد من المؤسسات الأعضاء في جامعة ليون، وكذا تبادل الهيئات الأكاديمية والطلاب. تناولت المذكرة تبادل



## منوعات

# الفكرة

23

لا بد أنك سمعت هذا النصيحة، وهي شرب الماء على الريق (على معدة فارغة) للتخلص من الوزن الزائد، ولكن المذهل أنها قد تكون صحيحة، ولكن كيف؟  
الماء مكون أساسي في الجسم، إذ يشكل ما نسبته 60% من الوزن، وهو ضروري للقيام بالعديد من الوظائف، وعدم توفير احتياجات الجسم من الماء سيؤدي إلى عواقب قد تصل إلى الموت.  
وإذا كان الشخص يستطيع البقاء من دون طعام لأيام وربما أسابيع، وذلك يعتمد على ما يحتويه جسمه من دهون، فإنه لا يستطيع البقاء من دون ماء لأكثر من بضعة أيام، لأن الماء يحمي أجسامنا من الجفاف، كما أنه ضروري للحفاظ على وظائف أجهزة الجسم المختلفة بما فيها الجهاز العصبي والعضلات.

يحمي أجسامنا من الجفاف ويحافظ على وظائف أجهزة الجسم المختلفة

## شرب الماء على معدة فارغة . . للتخلص من الوزن الزائد

بالجسم، مضيئاً أن الماء يساعد أيضاً في تثبيت الشهية والسيطرة على الجوع. فشرب كوب من الماء قبل تناول الأكل يمكن أن يساعد في الحد من أكل الوجبات الخفيفة وغير الضرورية.  
4- وفقاً لموقع مجلة (فوكوس) الألمانية فإن شرب كأس ماء كبير مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم له تأثير إيجابي على الصحة، لأن شرب الماء على معدة فارغة يُحسن عمليات تجديد الخلايا والتطهير التي يقوم بها الجسم تلقائياً كل ليلة، ويقوي من فعالية الكبد.

### كيف تستهلك الماء؟

1- يمكنك شرب ثلاثة أكواب من الماء فور استيقاظك وقبل تناول طعام الإفطار.  
2- يقول البعض إن شرب كوبين من الماء قبل ثلاثين دقيقة من وجباتك ثلاث مرات في اليوم لمدة 12 أسبوعاً قد يساعد في خسارة ما يصل إلى كيلوغرامين من وزن الجسم.  
3- يُعد شرب الماء من العادات الصباحية الشائعة في عدة بلدان، ففي اليابان مثلاً وضعت الجمعية الطبية اليابانية عدة قواعد لشرب الماء على معدة فارغة. ومن بين أبرزها شرب ما يقارب نصف لتر من الماء مباشرة بعد الاستيقاظ، حيث يُفضل البدء بكأس صغير من الماء وزيادة الكمية تدريجياً. علاوة على ذلك، الانتظار حوالي 45 دقيقة ثم تناول وجبة الإفطار بعد ذلك، حسب ما أورد موقع (فوكوس) الألماني.



وهناك وظائف كثيرة للماء مثل،  
- حمل المواد الغذائية في الجسم.  
- نقل الفضلات التي تخرج من خلاله خارج الجسم.  
- يشكل وسطاً لتدوير فيه الفيتامينات والمعادن والسكريات والأحماض الأمينية (التي تكون البروتينات) مما يمكن الجسم من استخدامها في عملية الأيض وصناعة الطاقة.  
- يشكل مادة زلقة تخفف الاحتكاك بين أجزاء الجسم المختلفة، وتمتص الصدمات نظراً لطبيعته السائلة.  
- تنظيم حرارة الجسم عبر دوره في عملية إفراز العرق بتبخيره ممتصاً الحرارة الفائضة في الأنسجة.  
- يعطي الدم حجمه ويحافظ على ضغطه من الهبوط.  
- وعندما يقل الماء ينخفض حجم الدم، وهذا يحفز جزءاً من الدماغ اسمه تحت المهاد (هيبوثالاماس) ليطلق سلسلة من الإشارات تجعلنا نشعر بالعطش، مما يدفعنا لشرب الماء وتعويضه. أما إذا فشل الجسم في الحصول على الماء فتظهر عليه أعراض التعب والضعف وفقدان الشهية، ثم تتطور إلى فقدان القدرة على النوم وضعف التركيز وتسارع التنفس، ثم تنتهي بالموت.  
ويوصي الأطباء بشرب ما لا يقل عن لترين إلى ثلاثة من الماء يومياً حتى يقوم الجسم

أن شرب المزيد من الماء يومياً يقلل نسب السكر والكوليسترول بالدم، حسب نتائج دراستهم المنشورة بمجلة (التغذية البشرية).  
2- وفقاً لدراسة طبية أميركية نشرت عام 2016، فإن شرب المزيد من المياه يومياً يجعل الأشخاص يسيطرون على أوزانهم، ويحد من امتصاص الجسم جرعات زائدة من السكريات والصدوديوم والدهون المشبعة التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب. وأوضح الباحثون بجامعة إلينوي الأميركية

له العديد من الفوائد الصحية؟ فحسبك يكون يشتهي الماء عندما تستيقظ، ولذلك عليك شرب كوب من الماء، وستكون صحتك أكثر حيوية.  
ويقال إن سر بشرة النساء اليابانيات -التي تبدو وكأنها مصنوعة من الخزف الخالي من العيوب- أن لدى اليابانيين هذا التقليد، وهو شرب الماء على معدة فارغة بعد الاستيقاظ كل صباح.  
وهناك وظائف كثيرة للماء مثل،  
- حمل المواد الغذائية في الجسم.  
- نقل الفضلات التي تخرج من خلاله خارج الجسم.  
- يشكل وسطاً لتدوير فيه الفيتامينات والمعادن والسكريات والأحماض الأمينية (التي تكون البروتينات) مما يمكن الجسم من استخدامها في عملية الأيض وصناعة الطاقة.  
- يشكل مادة زلقة تخفف الاحتكاك بين أجزاء الجسم المختلفة، وتمتص الصدمات نظراً لطبيعته السائلة.  
- تنظيم حرارة الجسم عبر دوره في عملية إفراز العرق بتبخيره ممتصاً الحرارة الفائضة في الأنسجة.  
- يعطي الدم حجمه ويحافظ على ضغطه من الهبوط.  
- وعندما يقل الماء ينخفض حجم الدم، وهذا يحفز جزءاً من الدماغ اسمه تحت المهاد (هيبوثالاماس) ليطلق سلسلة من الإشارات تجعلنا نشعر بالعطش، مما يدفعنا لشرب الماء وتعويضه. أما إذا فشل الجسم في الحصول على الماء فتظهر عليه أعراض التعب والضعف وفقدان الشهية، ثم تتطور إلى فقدان القدرة على النوم وضعف التركيز وتسارع التنفس، ثم تنتهي بالموت.  
ويوصي الأطباء بشرب ما لا يقل عن لترين إلى ثلاثة من الماء يومياً حتى يقوم الجسم

### فوائد شرب الماء صباحاً:

1- ترطيب الجسم، ففترة النوم التي تستمر من ست إلى ثماني ساعات طويلة دون أي استهلاك للمياه،  
ولذلك فإن شرب كوبين أو ثلاثة أكواب من الماء مباشرة عند الاستيقاظ طريقة جيدة لترطيب الجسم بسرعة.  
2- إيقاظ الأمعاء وتحريكها.  
3- زيادة مستوى اليقظة لديك، فالجفاف يؤدي للتعب والإرهاق ويجعلك تعاني من الجفاف. من دون أن تستهلك أي شيء بعد فترة طويلة، فإن أول ما تستوعبه في الصباح يمكن أن يكون صدمة للجسم.  
4- تحفيز عملية الأيض، بحيث يصبح الجسم يحرق المزيد من السعرات الحرارية، مما يساعد على التحكم بالوزن أو إنقاصه.  
5- تحسين البشرة وتألقها.  
6- تخفيض الوزن.



## شرب الشاي يطيل العمر

توصلت دراسة حديثة إلى أن متوسط العمر المتوقع للأشخاص الذين يشربون الشاي بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع هو أكثر بـ ١,٢٦ سنة، مقارنة مع الأشخاص الذين نادراً ما يشربون الشاي.

وقالت الكاتبة أغاثي كورتيس، في هذا التقرير الذي نشرته صحيفة (البايس) الإسبانية، إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في العالم، وذلك وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، حيث تؤدي إلى حوالي ٣١% من الوفيات المسجلة.



الشخص الذي يشرب الشاي بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع هو مستهلك عادي.  
وأضاف: يحتوي كوب من الشاي الأخضر على حوالي ثمانين ملليغراماً من الفلافونويد، مما يعني أن المستهلك العادي، وفقاً للدراسة، يشرب حوالي 240 ملليغراماً أسبوعياً من هذه المركبات المضادة للأكسدة.  
من الصين إلى الغرب  
أوردت الكاتبة أن الخبير الصيني دونغفينغ يرى أن فوائد الشاي الأخضر على السكان الآسيويين تختلف عن الغرب، إذ غالباً ما يشرب الغربيون الشاي مع إضافة السكر أو الحليب، مما قد يؤدي إلى فقدان الآثار الصحية للشاي. ويضيف منسق الدراسة أن الأطعمة الأخرى أو المشروبات التي تحتوي على مكونات مماثلة، مثل الفلفل والبصل والثوت على سبيل المثال، يمكن أن تكون أيضاً خيارات صحية.  
وأفادت الكاتبة بأن الفلافونويد الموجود في الشاي يحمي من الالتهابات ويقلل من الإجهاد التأكسدي في الجسم.

ونقلت الكاتبة عن منسق الدراسة والباحث في قسم علم الأوبئة بالأكاديمية الصينية للعلوم الطبية، دونغفينغ غو، أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية تقل بنسبة 39%، إذا استمرت هذه العادة لمدة ثماني سنوات على الأقل.  
ووفقاً لنتائج الدراسة، كانت الآثار أكثر وضوحاً مع الشاي الأخضر، على الرغم من أن نسبة المستهلكين الذين اعتادوا شرب الشاي الأسود كانت ضئيلة نسبياً، أي في حدود 8%.  
وتجدر الإشارة إلى أن الشاي الأسود يمر بعملية تهيوية، لذلك، فإن مادة البوليفينول التي يحتوي عليها تتأكسد وتتحلل وتفقد نشاطها. وبالتالي، يميل الشاي الأخضر إلى أن يكون البديل الأفضل بفضل قدرته على إعطاء أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية التنكسية (أمراض تسبب العجز وموت الخلايا).  
وأوضحت الكاتبة أن العالم في معهد الحنز والبيروكيماويات التابع للمجلس الأعلى للبحوث العلمية، فرانسيسكو ج. بلو، يعتقد أن هذه الدراسة شاملة وكاملة، ولكن هناك شيء فاجه، حيث يقول: ما لم انتباهي في هذا العمل، هو أن

وفي الصين، كانت حالات الوفاة الرئيسية ناتجة عن السكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية.  
وقام باحثون من مؤسسات صينية مختلفة بتحليل خصائص الشاي وفوائده الصحية، وتوصلوا إلى أن تناول هذا المشروب بشكل منتظم، وخاصة الشاي الأخضر، يقلل من الوفيات الناتجة عن هذه الأمراض ومخاطر التعرض لها.  
ونشرت الدراسة في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، واستخدم العلماء بيانات تتعلق بحوالي مئة ألف شخص و902 من البالغين الصينيين، 31.6% منهم يشربون الشاي ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.  
وخلصت الاستنتاجات إلى أنه على مدى أكثر من سبع سنوات من المتابعة، كان عدد نوبات أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بتصلب الشرايين أقل لدى الأشخاص الذين يشربون الشاي، كما انخفض معدل الوفيات بنسبة تصل إلى 30% في المتوسط.  
الشاي الأخضر







# منوعات الفكر 25



يميل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى أن يكون لديهم عدد أقل من الإمساك والإسهال من الأطفال الذين يتناولون تركيبة صناعية؛ لأن حليب الثدي أسهل في الهضم، وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يعد الإمساك أمراً شائعاً ويمثل نحو ٣٪ من زيارات العيادات الخارجية للأطفال، وما يصل إلى ٢٥٪ من زيارات أطباء الجهاز الهضمي للأطفال.

الرضاعة الطبيعية ضرورية خلال الـ 6 أشهر الأولى

## الإمساك عند الأطفال . . الأعراض وطرق العلاج



الجسدية، وقد يؤدي إلى تغيير في تواتر البراز وربما الإمساك.

هل تسبب حمية المرأة المرضعة في الإمساك لدى الرضيع؟  
قد تسبب المرضعات كيف يؤثر نظامها الغذائي على حليبها،  
وما إذا كان اختيارها للأطعمة يمكن أن يؤثر على صحة الطفل الهضمية،  
وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)،  
لا تحتاج النساء إلى تجنب الأطعمة المحددة أثناء الرضاعة الطبيعية.

أعراض الإمساك عند الأطفال

البكاء لفترات طويلة  
رفض الإطعام  
وجود البطن المنتفخ  
وجود نزيف في المستقيم  
تمرير البراز الصلب أو الدموي  
البكاء أثناء حركة الأمعاء  
تعاني من فقدان الوزن أو زيادة الوزن  
تختلف عادات الأمعاء الطبيعية من طفل لآخر.  
يجب على الآباء ومقدمي الرعاية مراقبة عادات الأمعاء لدى طفلهم وتدوين أي تغييرات.  
القيام بذلك قد يساعدهم على تحديد متى يحتاجون إلى اصطحاب الطفل إلى الطبيب.

علاجات للإمساك:

من الممكن علاج الإمساك عند الرضاعة الطبيعية في المنزل باستخدام العلاجات المختلفة:  
التغييرات الغذائية.  
ممارسة الرياضة.  
تدليك.  
حمام دافئ.

أسباب الإمساك عند الرضاعة الطبيعية

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، بأن يكون للأطفال حليب الثدي حصرياً حتى 6 أشهر بعد الولادة.  
خلال هذا الوقت ينصحون بعدم إعطاء أي أطعمة أو سوائل إضافية للطفل؛  
إلا إذا أوصى الطبيب بذلك. بعد أول 6 أشهر،  
يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية إدخال الأطعمة الصلبة في نظام الطفل الغذائي.  
عدم وجود سوائل كافية؛ تساعد السوائل على تمرير البراز عبر الأمعاء بسلاسة.

المرض: يمكن أن تسبب الالتهابات انخفاضاً في شهية الطفل أو تؤدي إلى القيء والإسهال،  
مما قد يؤدي إلى الجفاف والإمساك.  
الحالات الطبية التي تؤثر على الجهاز الهضمي:  
مثل مرض Hirschsprung.  
يمكن أن تسبب الإمساك وأعراض الجهاز الهضمي الأخرى.

حجب البراز:

قد يتجنب

الأطفال عن

قصد تمرير

براز صلب أو

مؤلم،

وهو سلوك يشير الأطباء

إليه على أنه حجب.

الأطفال الذين لديهم طفق الحفاضات

قد يحبون أيضاً لتجنب الألم.

الإجهاد:

التعرض لبيئات جديدة أو السفر

أو تغيرات الطقس قد يكون مرهقاً للطفل.

يمكن أن يؤثر الإجهاد على صحتهم



## أعراض القولون الهضمي بالتفصيل



يعاني عدد كبير من اضطرابات الجهاز الهضمي دون معرفة منهم بأنها

أعراض تتصل بالقولون الهضمي وتتطلب العلاج الملائم.

في الآتي نظرة عامة على أعراض اضطرابات الجهاز الهضمي:

(من دون وصفة طبية أو تشوهات كيميائية- حيوية، أو غيرها من الحالات غير الطبيعية المكتشفة حتى بعد إجراء تقييم كامل للحالة).  
والألم التي تسبب الاضطرابات الوظيفية ليست واضحة.  
ومن الواضح أن المرضى الذين يعانون اضطرابات وضعفاً في وظيفة الحركة / أو الإحساس بالألم؛ أي أنهم يرون أحاسيس معينة غير مريحة (على سبيل المثال،  
انتفاخ تجويف الأنبوب- وتسمى اللمعة

من دون إيجاد سبب واضح بعد إجراء التقييم).  
تشمل الآلام المصاحبة في الجزء السفلي من الجهاز الهضمي ما يلي:  
• الإمساك.  
• الإسهال.  
• الغازات والانتفاخات.  
• ألم في البطن.  
• ألم أو نزيف في المستقيم.  
كما هو الحال مع أعراض الجهاز الهضمي العلوي، تكون الشكاوى إما بسبب مرض عضوي أو اضطراب وظيفي

تشمل بداية الآلام المصاحبة في الجزء العلوي من الجهاز الهضمي ما يلي:  
• ألم في الصدر.  
• ألم في البطن مزمن ومتكرر.  
• عسر الهضم.  
• الشعور بوجود كتلة في الحلق.  
• رائحة الفم الكريهة.  
• الضواق (الحازوقة).  
• غثيان أو قيء.  
• الاجترار.

بعض شكاوى الجهاز الهضمي العلوي تترجم بشكل وظيفي (بعبارة أخرى







على الرغم من أن كل شخص يرغب في الحصول على بشرة جميلة ونضرة، فإنه قد يرتكب بشكل يومي أخطاء تضر بالبشرة وتثير ظهور حب الشباب والطفح الجلدي وتساهم في جفاف الجسم. وفي التقرير الذي نشره موقع (أف بي ري) الروسي، استعرضت الكاتبة ماروسيا كوط مجموعة من العادات اليومية التي تضر بالبشرة:

من بينها التدخين وعدم شرب الماء

## أخطاء وعادات يومية تضر بشرتك

تتوسع المسام تحت تأثير الماء الساخن مما يتسبب في تهيج البشرة وتخلص الجسم من الدهون الطبيعية، الأمر الذي يؤدي إلى جفاف البشرة.

9- فرش ماكياج متسخة  
قالت الكاتبة إن خبراء التجميل يوصون بتنظيف فرش الماكياج على الأقل مرة واحدة شهرياً، نظراً لتراكم الكثير من الأوساخ عليها مما قد يلحق ضرراً بالبشرة، لذلك، ينصح بغسلها جيداً بالصابون لإعادة استعمالها مرة أخرى.

10- مستحضرات التجميل منتهية الصلاحية  
أشارت الكاتبة إلى أن استخدام الكريمات منتهية الصلاحية من الأمور التي تضر بالبشرة، نظراً لتغير التركيبة الكيميائية للمادة بعد فترة معينة، وقد يتسبب استخدام هذه الكريمات في ظهور الحساسية والطفح الجلدي وحب الشباب.

يساعد شرب الكمية الموصى بها على تجنب الوقوع في مثل هذه المشاكل والحصول على جسم رشيق.

### 4- التعرض لأشعة الشمس

يتجاهل البعض استعمال كريم الوقاية من الشمس قبل الخروج من المنزل، وفي الحقيقة، تؤدي الأشعة فوق البنفسجية إلى جفاف البشرة، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة، لذلك، ينبغي استخدام الواقي الشمسي في الطقس المشمس وحتى عند الذهاب إلى المحلات التجارية، وشراء مستحضرات تجميل تتكون من مواد وقائية تحمي البشرة من أشعة الشمس وتحافظ على رطوبتها.

### 5- استخدام الكثير من الكريمات

أضافت الكاتبة أنه ينبغي توخي الحذر عند استخدام مستحضرات التجميل، لأن استخدامها بشكل غير صحيح من شأنه أن يلحق ضرراً بالبشرة، إلى جانب ذلك قد يؤدي سوء الاستخدام المفرط وتطبيق كمية كبيرة من الكريم إلى جعل الجلد إما دهنياً وإما جافاً للغاية. في الأثناء، يوصى باستخدام الكمية المنصوح بها فقط، وغسل الوجه قبل وضع الكريم عليه.

### 6- التدخين

يعتبر التدخين عادة سيئة ينبغي التخلص منها من أجل الحفاظ على الصحة، وبالإضافة إلى إلحاق ضرر بالرئة والأسنان، يؤدي التدخين إلى ظهور تجاعيد في الوجه وتغير لونه ليصبح رمادياً باهتاً، وحرمان الجسم من الحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

### 7- تقشير الوجه

أوردت الكاتبة أن إساءة استخدام هذا الإجراء من شأنه أن يؤدي إلى عواقب سلبية، بما في ذلك فقدان الدهون الطبيعية التي تعتبر الطبقة الواقية للوجه، ويصبح أكثر عرضة للأثار السلبية لأشعة الشمس.

### 8- الماء الساخن

1- استهلاك السكر والملح والدهون  
أفادت الكاتبة بأنه ينبغي استبعاد السكر والملح من النظام الغذائي، أو ببساطة تقليل كمية استهلاكها إلى الحد الأدنى. وبشكل عام، يمكن استبدال السكر بالعسل. أما الملح فيمكن استبداله بجميع أنواع التوابل. في الواقع، يمكن أن يؤدي تناول الشوكولاتة والأطعمة المقلية إلى ظهور طفح جلدي، مما يستوجب استبعاد الأطعمة الغنية بالدهون من النظام الغذائي الرئيسي كلما أمكن ذلك. في المقابل، تحتوي الفواكه على عناصر غذائية مفيدة من شأنها أن تساعد على الحفاظ على نضارة البشرة.

### 2- النوم دون إزالة الماكياج

يوصي الخبراء بضرورة إزالة الماكياج قبل الخلود إلى النوم وعدم تجاهل ذلك، بسبب حاجة الجلد إلى الراحة، وفي هذا السياق، يؤدي انسداد المسام بسبب مستحضرات التجميل إلى ظهور حب الشباب والرؤوس السوداء والطفح الجلدي وغيرها من العيوب، وإذا كنت على سفر، ينصح بأخذ مزيج ماكياج أو منظف لإزالة الماكياج قبل النوم.

### 3- تناول كميات قليلة من الماء

يؤكد أخصائيو التغذية والتجميل أن الشخص البالغ يحتاج إلى شرب ما لا يقل عن لترين من الماء بشكل يومي، لا سيما وأن نقص السوائل في الجسم يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة، فضلاً عن ظهور تجاعيد إضافية، علاوة على ذلك،



## ماسك طبيعي لزيادة الكولاجين في البشرة وشدها

بات معروف أن الفيتامينات هي سرّ أساسي لشدّ بشرتك طبيعياً فهي تمدّ الجلد بالكولاجين الذي يغذيه ويعزز شبابيه. أما الأناناس فهو من أكثر الفواكه الإستوائية المحببة لدى الكثير منا.

مسام واسعة وظاهرة. إضافة إلى أنه يعمل بمثابة مرطب، فيعطيك بشرة ناعمة ونضرة.

إن غنى ماء جوز الهند بالفيتامين C والمواد المضادة للأكسدة، تساعد على الحدّ من إصابتك بحرقه نتيجة تعرّضك إلى أشعة الشمس. ما عليك سوى تطبيقه على وبشرتك وتركه لمدة 30 دقيقة، ثمّ غسل وجهك بالماء البارد.

طريقة التحضير والتطبيق:  
امزجي المكونات في الخلاط لتتحول إلى مزيج متماسك. طبّقي القناع لمدة 10 دقائق على البشرة قبل غسلها.

قولي وداعاً لعلامات الشيخوخة، البقع الداكنة والخطوط الرفيعة.

يتمتّع ماء جوز الهند بخصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، ممّا يقلل من ظهور حبّ الشباب على وجهك أو الإصابة بعدوى من أي نوع. هو وسيلة طبيعية لمكافحة هذه المشكلة الجمالية المزجة التي تعاني منها خصوصاً المراهقات، والتمتّع ببشرة مثالية.

يعمل ماء جوز الهند بمثابة تونر طبيعي، يكافح الاحمرار والتهيجات التي تصاب بها بشرتك، كما يساعد على تقليص حجم المسام إذا كنت تعانيين من

لناكهة الأناناس قدرة فعالة في تخفيف آثار البقع الداكنة والعيوب التي تظهر في البشرة.

### حبّة من الفيتامين C

فوائد الفيتامين C على البشرة كثيرة، من أبرزها: الفيتامين C أساسي لتعزيز إنتاج الكولاجين الذي يعدّ العنصر الأهم في الحصول على بشرة ناعمة وخالية من العيوب.

هو أساسي لإعناش بشرتك ومنحها إشراقاً لا مثيل لها، إذ يكمن دوره في إعطاء عمليّة إنتاج الميلانين في البشرة وهي المادة المسؤولة عن منح البشرة لونها الداكن أو الفاتح.

يتناسب كل أنواع البشرة ولا يسبب أيّة عوارض جانبية.

يمنع ظهور التصبغات والشوائب في البشرة وينشط عمل الخلايا لمحاربة كل أشكال الالتهابات والحساسية.

### كوب من مياه جوز الهند

فوائد مياه جوز الهند على البشرة لا تعدّ ولا تحصى، من أبرزها: يحتوي ماء جوز الهند على حمض اللوريك المضاد للميكروبات والذي يحدّ من ظهور الالتهابات الجلدية. هو غني أيضاً بروتين السيستوكينات الذي يحفّز نمو وتجديد الخلايا في البشرة، إذ،

### المكوّنات:

3 قطع مثلجة من الأناناس:

ليس غريباً أن تجدي ثمرة الأناناس في العديد من الكريمات للبشرة والمستحضرات المضادة للتجاعيد وذلك لفوائدها الجمالية الكثيرة، والتي من أبرزها: الأناناس غني بالفيتامين سي الذي يحفّز عملية إنتاج الكولاجين ما يشدّ البشرة ويمنع ظهور التجاعيد فيها يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين ك الذي يحفّز بدوره الدورة الدموية ويسهل وصول الأوكسجين إلى الأنسجة

رغم أنها فاكهة مشهورة بطعمها اللذيذ وعصيرها الذي يروي العطش خلال شهور الصيف الحارة، أثبت الأناناس أنه كنز من الفوائد الصحية والتجميلية ومن أهم الحلول البسيطة والطبيعية لمختلف مشاكل بشرتك. من هنا سنعرّفك على طريقة تحضير ماسك الأناناس والفيتامين C لزيادة الكولاجين في البشرة وشدها.

### ماسك الأناناس والفيتامين C





## منوعات

# الغناء

27



حجزت لنفسها مكاناً في عالم الغناء وصنعت اسماً خلال السنوات الماضية، لتثبت موهبتها وقدرتها على تقديم ما يميزها عن غيرها من مغنيات جيلها، خصوصاً في اللون الشعبي، طرحت أخيراً أغنية (قولولي معلش) التي حققت نجاحاً كبيراً، أشاد بها الجمهور في الشارع المصري، وتستعد حالياً لتصوير أول أفلامها الذي ترفض الحديث عن مضمونه. عن كواليس الأغنية وأعمالها الجديدة، كان مع المغنية الشابة

نجوان هذا الحوار:

أرغب أن يظل الجمهور يتذكرني بأغنياتي مهما مر عليها الزمن

## نجوان: أنا مع المنافسة الشريفة لتقديم الأفضل

والطربي والدرامي)، لكنني أميل إلى الشعبي بشكل أكبر. • ما طموحك في مجال الغناء؟ - أن أقدم أغاني تخلد في أذهان الجمهور حالياً والأجيال المقبلة، لأن الأغاني الحالية تنجح لمدة شهر وتتصدر الترتيب في السوشيال ميديا، بعد ذلك ينساها الجمهور وينسى صاحبها، لذلك أرغب أن يظل الجمهور يتذكرني بأغنياتي مهما مر عليها الزمن. • من المغنية التي تنافسك؟ - منذ دخولي الوسط الفني لا أشغل بالي بأحد ولا أركز مع أحد، فقط أعمل، لا أبحث أو أشغل نفسي بمن رقم 1 أو 2 أو 3، أنا مع المنافسة الشريفة لتقديم الأفضل، الحمد لله عندي سلام مع نفسي. • هل واجهت نفضة من أخريات؟ - أكيد طبعاً، لكنني لا أشغل بالي وأفضل التركيز في عملي فقط لا غير. • من المغني الذي ترغيبين في مشاركته دويتو؟ - لا يوجد حالياً، في السابق كنت أرغب في التعاون مع وائل جزار الذي اشتركت معه في أكثر من حفلة، إذا وجدت الفكرة المناسبة للدويتو سيكون مع مغني من خارج مصر.

90، بطولة غادة عبدالرازق وإخراج عبدالمنعم ربيع. • ما المسلسل الذي تشاركين فيه؟ - مسلسل لايت كوميدى، لن أستطيع الإفصاح عن اسمه، لكنه يضم نخبة من الممثلين الذين تشرفت بالتعاون معهم، سعيدة بالمشاركة فيه. • ما تقييمك لتعاونك مع المخرج عبدالمنعم ربيع؟ - هذا أول تعاون يجمعني به كمخرج، سبق وتعاونت معه كمنتج في أعمال الغنائية، أتوقع أن يكون من أفضل المخرجين على الساحة الفنية بعد عرض فيلم (حفلة 9). • ما سبب اعتذارك عن المشاركة في الفيلم كمنظمة؟ - لأن الشخصية لم تكن تناسبني على الإطلاق، تميل إلى الإغراء، (بصراحة الإغراء مثنى سكتي)، لا أحب أن يكون أول عمالي في التمثيل من هذه النوعية المرفوضة بالنسبة لي تماماً. • هل توجد أعمال أخرى ستشاركين فيها كمنظمة؟ - نعم، تعاقدت مع عبدالمنعم ربيع للمشاركة في فيلم جديد سيتم تصويره خلال الأشهر المقبلة، لن أستطيع أن أتحدث عن تفاصيله حتى أبدا التصوير. • ما الشخصية التي تجسدتها؟ - شخصية كوميدية، مساحتها جيدة ومؤثرة في الأحداث الفيلم، لن أفصح عن تفاصيلها. • هل تفضلين الكوميديا؟ - أحبها جداً، اعتبرها أفضل بكثير من أدوار الإغراء. • كيف تدعمين موهبتك في التمثيل؟ - دائماً قبل خوض أية تجربة في حياتي أسعى لمعرفة كل تفاصيلها، لا أحب عمل شيء لا أفهمه، لذلك أتدرب حالياً على التمثيل من خلال كورس في معهد السينما، أجريت اختباراً في نقابة المهن السينمائية ونجحت الحمد لله. • ما رأيك في حال الغناء الشعبي حالياً؟ - لا تعليق، اختلت الموازين بعد ظهور لون جديد من الموسيقى فرض نفسه بقوة رغمًا عن الجميع، مضطرون لمواكبة العصر، لا يمكن أن نهاجم هذا اللون بعدما أصبح له شريحة كبيرة في المجتمع، بمرور الوقت لن يصح إلا الصحيح. • هل يمكنك غناء مهرجانات؟ - بالتأكيد، بعدما فرض نفسه وأصبح له جماهيرية كبيرة، إذا فكرت في تقديمه سيكون بشرط أن تكون فكرة الأغنية (حلو)، مع الابتعاد عن الإسفاف والابتدال في الكلمات، بصراحة توجد كلمات وقحة، أريد كلمات محترمة ولا تخدش حياة أحد. • هل تفضلين اللون الشعبي؟ - المغني يستطيع الغناء بكل الألوان، في حفلاتي أقدم كل الأغاني (الشكري

• كيف كانت ردود الفعل على أغنيك الجديدة (قولولي معلش)؟ - من أكثر الأغنيات التي حققت لي صدى كبيراً في الشارع المصري بفضل الله تعالى، تجاوزت خلال أيام من طرحها الثلاثة ملايين مشاهدة، هذا في حد ذاته نجاح كبير، أكثر شيء أسعدني أن والدتي تابعت الأغنية رغم أنها لا علاقة لها بالموسيقى نهائياً، فوجئت بها تسألني بالنص (هو انت عاملة أغنية أسمها قولولي معلش)، سعدت جداً بأنها شاهدت الأغنية وأعجبها. • من صاحب فكرة الفيديو كليب الخاص بالأغنية؟ - عبدالمنعم ربيع، لم تكن نخطط لتصويرها، كان السكربت مختلفاً، تم طرحها كغاية فيلم سيظهر قريباً، لذلك تم تصويرها بهذا الشكل. • هل تعبر عن مواقف تعرضت لها في حياتك؟ - ليس بالضرورة أن تعبر الأغنية عن مواقف مررت بها، لكنها بشكل عام تعبر عن مواقف تعرضت لها فتيات كثيرات في الحياة عموماً، أيتها فتاة عندما تعرض لموقف معين تحب تسمع كلمة (معلش)، لذلك قلت (قولولي معلش) على الدنيا وعلى الوحدة وعلى الخدر وعلى الصحاب الأندال) وأيضاً على مواقف كثيرة تعرضت لها في حياتنا اليومية. • كيف تختارين أغنياتك؟ - أحب اللغة السهلة البسيطة، المواقف التي تعبر عن حال الشعب، استخدم كلمات ترددها باستمرار على لساننا مثل (مدد) ومنطقتنا (معلش)، باختصار أحب تقديم ما يصل إلى قلب الجمهور ويعبر عنهم. • ألم تفكري في طرح ألبوم غنائي؟ - طرحت ألبوماً العام الماضي، بعد ذلك أجلت طرح أية ألبومات جديدة، أهتم حالياً بـ (السنغل)، أنتظر طرح أغنيتي المسلسل والفيلم، إن شاء الله يحققان نجاحاً جيداً. • ما الأغاني (السنغل) التي تحضرينها حالياً؟ - أحضر أغنية من كلمات وليد رياض، ألحان عصام إسماعيل، توزيع إسلام شيتوس، سأغنيها ضمن أحداث مسلسل سيرعش في رمضان المقبل، كما أشارك أيضاً بأغنية ضمن أحداث فيلم (حفلة



## سوسن بدر تنضم لـ (خيطة حرير)



انضمت النجمة سوسن بدر إلى قائمة أبطال مسلسل (خيطة حرير)، للفنانة مي عز الدين، لتجسد دوراً مهماً ومحورياً خلال أحداث المسلسل، وهو من إنتاج شركة سينرجي. ولم يحسم صناع العمل مشاركتهم في السباق الرمضاني المقبل حتى الآن، وخاصة أنه يتبقى شهران ونصف الشهر على حلول الشهر الكريم، ويتولى إخراج إبراهيم فخر، وتأليف محمد عبدالملك، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي رومانسي، وانطلق تصويره منذ أيام بمدينة 6 أكتوبر. من ناحية أخرى، تشارك النجمة سوسن بدر في مسلسل (ونحب ثاني ليه) مع النجمة ياسمين عبدالعزيز، من إنتاج (سينرجي). ومن المقرر أن تخوض من خلاله السباق الرمضاني المقبل، حيث تعد سوسن ثالث المنضمين لأسرة المسلسل، الذي كتب أحداثه عمرو محمود ياسين، وإخراج مصطفى فكري.

## بلقيس فتحي: أتمنى أن تصل رسالة (أرجوك)



من خلال فيديو كليب غنائي جريء، طرحت بلقيس فتحي قبل فترة أغنية جديدة بعنوان "أرجوك" أهدتها لجمهورها عبر قناتها الرسمية على الانترنت، لتحتل بها الترتيب العربي بعد انطلاقتها بساعات، خاصة أنها تخوض من خلال فكرة الكليب للمرة الأولى قصة عائلية اجتماعية مختلفة. وهنا تكشف عن تصريح بلقيس في ما يتعلق بأحداث أغنياتها التي أثارت جدلاً واسعاً فور طرح بعض المقاطع الصغيرة منها عبر الانترنت. ترأب بلقيس فتحي ردود الفعل الأولى لأغنياتها الجديدة "أرجوك" التي احتلت الترتيب الأول في السعودية عبر تويتر، وأطلق رواد السوشيال ميديا هاشتاغ خاص يحمل اسم الأغنية عبر تويتر لعرض تجارب مشابهة لقصة الأغنية. وأكدت بلقيس أنها سعيدة جداً بردود الفعل تجاه الأغنية حيث لستها

### مشروع عالي

على الصعيد الآخر، توجهت بلقيس فتحي قبل أيام إلى الولايات المتحدة الأمريكية، تحديداً إلى ولاية لوس أنجلوس، للتحضير لمشروع عالي ضخم تتكتم عن تفاصيله، حيث عادت قبل أيام من هناك لارتباطاتها الفنية، ومن المقرر الإعلان عن المشروع بكافة تفاصيله حين إنهاء تحضيراته كاملة.



# الفكر

اعداد الشاعر  
عبد الله العكبري

## حكمة

نطلبك يا بارينا  
قبل نولتي هيا  
ياربتي تب علينا  
واصرف عنا (الوباء)  
سيف السعدي



عام  
زايد

## عام - زايد

شروات من مروا منكيف  
وان عاد له فارضاه تشريف  
لحب لي له قلب هزيف  
وايشوجه لعاية الصيف  
وحمائم في فن امنيف  
وان زارني له ف الكرى طيف  
عسن برق بات رفيف  
وسمي ايسوقه بارد الريف  
ربعه وصار ابحوزة القوم  
فرحة امعبد من عقب صوم  
وصاب الغضي مدقوق لوشوم  
ورقا نعلت راس مزوموم  
إتوقظ العشاق م النوم  
أسعد ولو في لحظة احلوم  
مزنه كسا لغيب بردوم  
به مرعد دنان وغيوم  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



ما يلتفت للناس في كوكب الارض  
إلا (محمد) يوم وقع الشراير  
المون و الفرعات في نظره فرض  
وشرعه على دستور منهاج (زايد)  
(عتيق خلفان الكعبي)

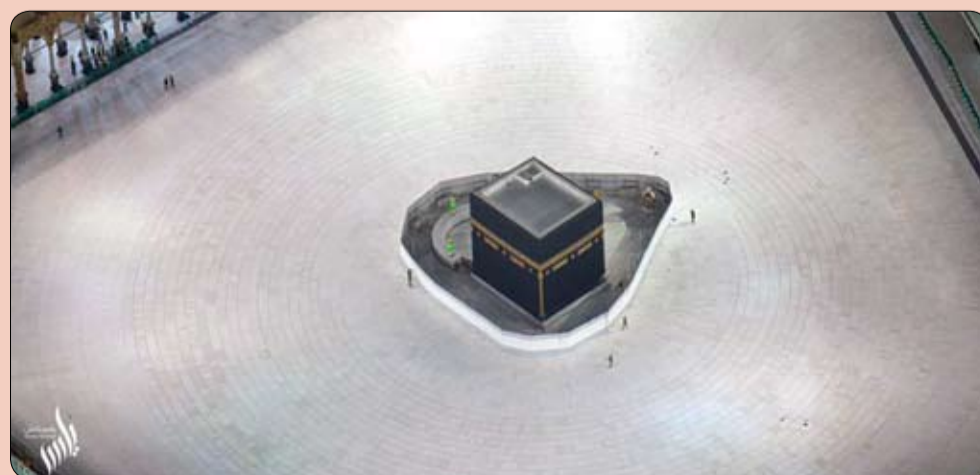


## الشبل من ذاك الأسد

إهداء لسعادة الشيخ مسلم بن حم العامري وسعادة الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري  
بمناسبة اختيار سعادة الشيخ سعيد بن حم العامري عضواً في البرلمان الإماراتي للطفل  
التابع للمجلس الوطني الاتحادي.

حي القصيد اللي على فخر القصيد  
واسعيد يشبه والده، مطمح بعيد  
لبرلمان أبوه نبراس عتيد..  
مازادت العضوية إلتخصه رصيد  
ونجله على نهجه من الفعل المجيد  
له ف المعاني نهج عنه مايحيد  
امسابق إسنيته عساها في مزيد  
شيخ ولد شيخ ولد شيخ. و اعيد..  
من لابة اللي عاده فكأك قيد..  
إمسلم ، الله يجعل العمر المديد...  
جوده وطيبه في العرب ك يوم عيد  
ونجله محمد قدوة الجيل الجديد  
ما قال ابركن يوم للمجد التليد  
حتى غدا ف المنزلة طود وطيد  
واسعيد مثل ابوه مع جده اكيد  
نعم الابو والجد ثم نعم الحفيد  
الله عسى يحفظه ذالغالي سعيد  
كلنا فخر بسعيد نجل بوسعيد

عبدالله العكبري



## شعرك قرام! -- Sh3r-gram!

من فضي صدرك ، و انا مزحوم صدري : وين اروح ب زحمتي ، لا صرت قاضي ؟

سماز



## كلنا خليفة

لا من بغيت البيوت اللي تسر الفواد  
اللي ما قد قالها قبلي سعد الاكلي  
اذكر خليفة ابن زايد وريث الشداد  
متربع فوق عرش الحكم في بوظبي  
ولاه ربي علينا .. رحمة للباد  
ماخذ سمات الصحابة في زمان النبي  
زيد بن مسافر الطيمري

## ريتويت



المرأة اللي حلقت بين النجوم  
بين المحافل تفتخر في بلدها  
تستاهل الايام ماهو فقط يوم  
افعالها يا لطيب كل شهدها  
\*\*\*\*\*



الرزق .. من ربك وربي : مقسم  
سبحانه المعطي و سبحانه الحي  
افرد يديتك ل الصباح .. و تبسم  
قل للحنن مالك من احلامنا شي

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com

@HaFajer

أيها الطالب ..  
اسمع الكلام والزم بيتك  
يا طالع الشارح تعوذ من ابليس  
يمكن خروجه فيه أكبر خسارة  
تري التزامك ماهو سجن ومحاييس  
خلك فطن واسمع كلام الوزارة  
احذر لتسلم من هموم وكوابيس  
واجه كورونا بالوعي والحضارة  
يحميك ربي من فيروس وفيروس  
دامك على علم ودراية وطهارة  
أدرس ولا يهتك جدار ومتاريس  
إدارة الصحة ترى أفضل إدارة  
لاتشغل أفكارك هروج وهواجيس  
الله يعز آلي حمانا بقراره  
حكمانا حب وحنان وأحاسيس  
بقلوبهم شعب التزم في مساره  
مهما يمد الليل بأقصى الفوانيس  
بعض الليالي ضوها من شرارة  
عروق الضمأ