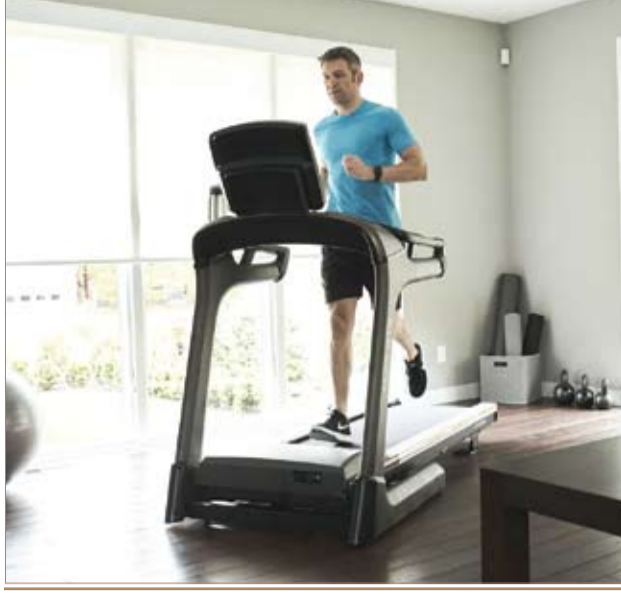


«العين السينمائي» يعلن عن فتح باب تسجيل الأفلام



حسن الرداد:

دور ضابط الشرطة تطلب مني تدريبات بدنية قاسية



كيف تستفيد من الاجهزة الرياضية في المنزل

بعد الرقم الكارثي.. انكاسة تجارب أدوية كورونا

أعلنت منظمة الصحة العالمية، أنها أوقفت تجاربها لعلاج مرضى كوفيد-19 - بعقار الملاريا "هيدروكسي كلوروكين" وعقار الإيدز "لوبينافير/ريتونافير" بعد أن فشلت في الحد من الوفيات، وجاءت هذه الانكاسة، في الوقت الذي سجلت فيه المنظمة أكثر من 200 ألف إصابة جديدة بكوفيد-19 - على مستوى العالم في يوم واحد للمرة الأولى.

وقالت المنظمة إن عدد حالات الإصابة في الولايات المتحدة بلغ 53213 حالة من إجمالي عدد الإصابات المسجلة، الجمعة، في العالم وهو 212326 حالة.

وذكرت المنظمة في بيان، مشيرة إلى تجارب كبيرة شارك فيها دول عديدة: "تظهر النتائج البدئية للتجارب أن هيدروكسي كلوروكين ولوبينافير/ريتونافير لا يسهمان بشيء يذكر في الحد من وفيات مرضى كوفيد-19 - الخاضعين للعلاج في المستشفيات. سيوقف الباحثون التجارب على الفور".

وقالت المنظمة التابعة للأمم المتحدة إن القرار، الذي اتخذ بناء على توصية لجنة دولية، لا يسري على دراسات أخرى ترتبط باستخدامها مع المرضى خارج المستشفيات أو كوقاية.

قاص يمنع القيود على كبار السن بسبب كورونا

قرر قاص كولومبي منع الحكومة من تعريض من هم أكبر من 70 من عاماً لقيود خاصة خلال نشي وباء فيروس كورونا. في حكم تم الإعلان عنه الجمعة. وقادت مجموعة من كبار السن من الشخصيات البارزة حملة ضد القيود، التي اعتبروا أنها تتألف من حمايتهم وتنتهك حقوقهم في اتخاذ القرارات الخاصة بهم.

وتنص القيود على وضع من هم أكبر من 70 عاماً قيد الحجر الصحي حتى نهاية أغسطس (آب)، في حين أن بقية الشعب يخضعون للإغلاق حتى منتصف يوليو (تموز) فقط. كما تنص على السماح لكبار السن بالخروج من زيارات ترفيهية مرات أقل في كل أسبوع، ووضعت الحكمة القيود الخاصة بأنها تمييزية. وأمرت المحكمة الحكومة برفع القيود إلى أن تتخذ المحكمة الدستورية قراراً نهائياً بهذا الشأن، حسبما أفادت إذاعة كاراكول وغيرها من وسائل الإعلام. وقال الرئيس إيفان دوكي إن الحكومة سوف تتقدم باستئناف على الحكم.

نصائح وتحذيرات للحوامل في مجال التغذية

تلعب التغذية المناسبة لدى النساء الحوامل دوراً كبيراً في صحة الجنين، فكلما كانت التغذية سيئة كلما أثر ذلك سلباً على صحة الجنين والأم. ويقدم خبراء من الرابطة الألمانية للتغذية نصائح واقتراحات في هذا الصدد.

نشرت مجلة "الأم والطفل" الألمانية، مجموعة من النصائح الموجهة للنساء الحوامل في مجال التغذية الصحية المتوازنة.

فحسب المجلة، ينصح خبراء التغذية لدى الرابطة الألمانية للتغذية النساء الحوامل بالحرص على الاعتماد على تغذية متوازنة تتكون عناصرها من: 10 بالمانا من البروتينات، و20 إلى 35 بالمانا من الدهون، و45 إلى 60 بالمانا من السكريات. كما يشدد الخبراء الألمان، بتناول كميات كبيرة من السوائل، التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية، وأحماض الفوليك واليود.



الخاطئة.

التخلي عن مداعبة القطط

تجنب الحوامل مداعبة القطط خشية الإصابة بعدوى داء القوسات التي تنتقل من الحيوانات المصابة إلى البشر، لكن آخر الأبحاث الطبية بينت أن مخاطر الإصابة بهذا الداء قليلة جداً. فكل امرأة لم تصب خلال السنوات الأخيرة فاحتمال إصابتها وهي حامل قليل جداً.

الامتناع عن أكل السلامي

كذلك السلامي يُمنع الحوامل من أكله خشية الإصابة بداء القوسات والضرر بالجنين، ولكن كل واحدة لم تصب حتى الآن بهذا الداء فلا داعي لتخليها عن استهلاك السلامي أثناء الحمل.

تجنب المسابح

رغم الاحتياطات اللازمة التي تأخذ لنظافة المسابح وتعبئتها إلا أنها تعج بالأمراض المعدية والحوامل يخفن من انتقال هذه الأمراض عبر المهبّل إلى الجنين. لكن للمهبل آلية وقائية وإذا كان لا يعمل بشكل صحيح فإن خطر الإصابة بعدوى فطرية حاضر حتى لو تم تزر الحامل المسبح.

لا ينبغي السفر بالطائرة في الأسابيع الـ 12 الأولى يؤكد التقرير الصادر في موقع "كود تشيك" أن السفر بالطائرة لا يتسبب في إجهاض تلقائي للحامل، أما السبب الوحيد الذي يمنعه من الطيران هو حالة الغثيان أو نزيف دموي في بعض الأحيان تعاني منه الحامل في هذه المرحلة.

ومن بين أهم أنواع الأغذية التي يجب على النساء الحوامل تناولها باستمرار، الفواكه بشكل عام والتفاح بشكل خاص. كما يتوجب عليهن تناول اللحوم البيضاء مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. ولتزويد الجسم بكميات كافية من الدهون، ينصح الخبراء الألمان باستعمال زيت الزيتون أثناء الطبخ. وبالنسبة لسعرات الحرارة تقل عن مجلة "الطفل والأم" الألمانية، يمكن الحصول عليها من خلال تناول القنبط الأخضر.

ورغم أن المرأة الحامل يجب أن تزيد من كميات الأكل والسوائل، التي يذهب جزء منها إلى الجنين عبر الدم، إلا أن الخبراء يحذرون من الإفراط في الأكل، لأن حاجيات الجنين في اليوم لا تتجاوز 255 من السعرات الحرارية. وفي حال إفراط المرأة الحامل في الأكل، تتزايد مخاطر الإصابة بأمراض السكري الناتجة عن الحمل، أو الإصابة بالتسمم التي قد تؤثر على سلامة الأم والجنين معاً.

شائعات غير صحيحة عن الحمل والحوامل!

تشغل العديد من الحوامل أسئلة كثيرة خصوصاً إذا كان هذا هو الحمل الأول، لكن هناك العديد من النصائح التي يمكن للحوامل تجاهلها، التقرير التالي يدرج بعض الإشاعات الخاطئة.

تظهر على النساء في فترة الحمل العديد من التغيرات ما يدفع الكثير منهن إلى البحث عن أجوبة لهذه التغيرات والامتنال لنصائح تجنبنهن أعباء الحمل. كما تتعدد الكتب والمجلات المتخصصة في هذا المجال، فهل كل هذه النصائح صائبة ومفيدة؟ وهل الامتنال لها يُجنّب الحامل والجنين فعلاً مشاكل صحية؟ التقرير الذي صدر في موقع "كود تشيك" يسلط الضوء على بعض الإشاعات والنصائح

هل يفيد ركوب الدراجات للتخلص من الكرش؟

مع ازدياد وزن الكثيرين بسبب الإغلاق الذي تم فرضه لأسابيع لمنع انتشار فيروس كورونا، وازدياد المخاوف من صالات الجيم، بات ركوب الدراجات من الخيارات الآمنة لخسارة الوزن.

ولكن هل تفيد رياضة ركوب الدراجات في التخلص من الكرش ودهون البطن؟

يتم تخزين الدهون الحشوية حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والبنكرياس داخل تجويف البطن بالقرب من الأعضاء الحيوية، ويقول الخبراء أن الرجل بحاجة إلى إنقاص وزنه إذا كان محيط خصره يزيد عن 94 سم، أما المرأة فيجب أن تنقص وزنها إذا زاد محيط خصرها عن 80 سم.

وسيزيد خطر حدوث مشاكل صحية خطيرة تتعلق بدهون البطن بشكل كبير إذا كنت رجلاً يزيد قياس خصره عن 102 سم، أو امرأة يزيد محيط خصرها عن 88 سم.

ويعد النظام الغذائي جزءاً عاماً من خطة فقدان دهون البطن، لذلك لا تهمل هذا الجانب وتعتقد أن ركوب الدراجات وحده يمكن أن يلغي الآثار السلبية للنظام الغذائي غير الصحي.

ويقلل ركوب الدراجات من دهون البطن، طالما أنك تمارس هذه الرياضة بانتظام ولفترة كافية، ولا يجب أن تقل مدة ركوب الدراجة والتمارين الرياضية الأخرى عن 30 دقيقة على الأقل في اليوم للتخلص من الكرش، ويشمل ذلك أيضاً المشي واليوغا والرقص في المنزل.

أول عارضة رقمية تنضم إلى صناعة الأزياء

بات العديد من شركات الأزياء تبحث عن أفكار جديدة تعتمد على التكنولوجيا الرقمية للتأقلم مع سياسة التباعد الاجتماعي في عصر فيروس كورونا.

وانضمت مؤخراً نيلا وهي أول عارضة أزياء رقمية في الهند إلى صناعة الأزياء مؤخراً. وببشرتها الداكنة وعينيها البراققتين، يمكن لهذه العارضة أن تمثل أكثر من 100 علامة تجارية.

ومع نيلا، باتت شركة إنيجا أول وكالة أزياء هندية تستعين بعارضة رقمية، وظهرت مؤخراً في أول عروضها على إنستغرام. ويعني اسم نيلا "القمر" بلغة التاميل، ويقول الرئيس التنفيذي للشركة أنكيث ميها "تستطيع نيلا أن تفتح الطريق لتغيير مفهوم عارضات الأزياء في الهند، فعالم الأزياء والعلامات التجارية ديناميكية للغاية، ومع الأذواق والعقليات التفضيلية المتطورة باستمرار، هناك شهية للتجارب والمغامير الأحدث، ونعتقد أن الوقت قد حان لإطلاق مفهوم نيلا كأول عارضة أزياء رقمية".

وأضاف ميها "نعتقد أن هناك فرصة كبيرة لخلق بديل في صناعة الأزياء. من استخدام الوسائط الثابتة والمتحركة، إلى عروض الأزياء الافتراضية، ويمكن اعتبار نيلا أحدث ثورة في معايير الصناعة".

وفي غضون ساعات من ظهورها لأول مرة، اكتسبت نيلا بالفعل اهتماماً من بعض ماركات الأزياء الرائدة في البلاد.

وعلى الصعيد العالمي، رحبت العديد من العلامات التجارية مثل فالتينيو وديور وبراندا بالفعل بالعارضات الرقمية الافتراضية في حملاتها، وذلك للتأقلم مع المحطات الجديدة التي فرضتها أزمة فيروس كورونا، بحسب موقع أوت لوكينغ إنديا.

روبوت يصيد كورونا في وقت قياسي

طور علماء من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة روبوتاً يساعد في محاربة فيروس كورونا، لا سيما في الأماكن العامة، مثل المدارس والمستشفيات والمستودعات. وذكرت شبكة "سي إن إن" الإخبارية الأميركية، أن الروبوت الذي تم تطويره بالتعاون مع شركة "أفا روبوتيكس"، بإمكانه تطهير الأسطح المناطق الضيقة التي يصعب على الإنسان الوصول إليها.

ويمكن للروبوت الجديد، الذي بدأت عملية تطويره في أبريل الماضي، تطهير أرضية مستودع للتخزين مساحته 4000 قدم مربع (371 متر مربع) في نصف ساعة.

وقال أحد الباحثين المشاركين في المشروع إنه جاء استجابة مباشرة لتفشي فيروس كورونا، الذي بدأ في الصين في ديسمبر الماضي، وما لبث أن اجتاحت العالم في غضون أشهر قليلة.

وأوضح الباحثون أنه يمكن للروبوت إجراء تطهير باستخدام الأشعة فوق البنفسجية في أكثر من مكان، من بينها محلات السوبرماركت والمراكز التجارية والمصانع والمطاعم.

وينتشر فيروس كورونا بشكل أساسي عبر الأسطح، إذ يستمر عليها لمدة أيام، ومن هنا جاءت فكرة الروبوت في تطهير الأسطح التي من المحتمل أن يعلق بها الفيروس.

وأكد الباحثون أن ضوء الأشعة فوق البنفسجية، أثبت فعاليته في قتل البكتيريا والفيروسات على الأسطح، لكن هذا الضوء ضار للبشر، ومن هنا جاء تصميم الروبوت ليعمل بمفرده من دون الحاجة إلى أي إشراف بشري.

أبناء المدخنين يواجهون خطر الإصابة بالسمنة

توصل باحثون إلى أن أبناء الرجال الذين يبدؤون التدخين وهم أطفال لا تتعدى أعمارهم 11 عاماً يواجهون خطر السمنة في المستقبل مما يعزز أدلة تشير إلى أن أنماط المعيشة حتى في المراحل العمرية المبكرة قد تؤثر على الصحة مستقبلاً.

قال باحثون بريطانيون إن نتائجهم التي جاءت ضمن دراسة أكبر حول صحة الأطفال ربما تظهر أن التدخين قبل سن البلوغ عند الرجال قد يؤدي إلى تغيرات متعلقة بما يعرف بعملية الأيض أو التحول الغذائي في الجيل القادم. وقال ماركوس بيمبري أستاذ علم الوراثة بكلية لندن الجامعية الذي قاد الدراسة وقدم نتائجها في مؤتمر يوم الأربعاء أن "الاكتشاف للتأثيرات عبر الأجيال يحمل مضامين للبحث في الزيادة الحالية للإصابة بالسمنة وتقييم الإجراءات الوقائية".

وأكد ماركوس بيمبري، أستاذ علم الوراثة بكلية لندن الجامعية والمشرف على هذه الدراسة أن هذا الاكتشاف للتأثيرات عبر الأجيال يحمل مضامين للبحث في الزيادة الحالية للإصابة بالسمنة وتقييم الإجراءات الوقائية. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن معدلات التدخين في بريطانيا ومناطق أخرى من أوروبا أخذت في التراجع، إلا أن قرابة مليار شخص في العالم يدخنون، منهم حوالي 35 في المائة في بلدان متقدمة و50 في المائة في بلدان نامية.



هولندا تتجه نحو إزالة خاتمة الجنس من بطاقة الهوية

أعلنت وزيرة التربية والثقافة والعلوم في هولندا إنغريد فان إنغلسهوفن توجهها لإزالة خاتمة الجنس من بطاقات الهوية المخصصة للهولنديين خلال السنوات المقبلة، معتبرة أن هذه المعلومة "بلا جدوى". وكشفت الوزيرة في رسالة موجهة للبرلمان طلعت عليها وكالة فرانس برس أمس الأول السبت عن توجه لإلغاء هذه الخاتمة من بطاقات الهوية "اعتباراً من 2024-2025".

وتحدثت فان إنغلسهوفن عن رغبة السلطات في "محد قدر الإمكان من ذكر خاتمة الجنس" واصفة هذه المعلومة بأنها "غير مجدية". إلا أن هذه المعلومة ستبقى مذكورة على جوازات السفر بموجب قوانين الاتحاد الأوروبي. ولفتت الوزيرة إلى أن "هولندا لن تكون أول بلد يعضو (في الاتحاد) لا تتضمن بطاقات الهوية الصادرة فيه خاتمة الجنس، إذ إن بطاقة الهوية الألمانية لا تحط ذلك"، وأضافت منظمات مناصرة عن حقوق المثليين وأفراد الأقليات الجنسية الأخرى بهذا القرار معتبرة أنه "تياً ممتاز للأشخاص الذين يواجهون يوماً بعد آخر مشكلات مع هذه الخاتمة المخصصة للجنس على بطاقة الهوية".



تنطلق دورته الثالثة في 23 يناير 2021

منوعات الفكر

22

«العين السينمائي» يعلن عن فتح باب تسجيل الأفلام

15 فيلماً في عرضه العالمي الأول، مثلت الإمارات والسعودية والبحرين والكويت وسلطنة عمان، وحازت الأفلام الفائزة على 10 جوائز في مسابقات المهرجان المتعددة، وعرض أيضاً 4 أفلام روائية طويلة حائزة على العديد من الجوائز عالمياً ضمن برنامج أفلام سينما العالم، وشهد المهرجان أيضاً نقلة نوعية في دورته الثانية بإقامة حفلي الافتتاح والختام في المعلم التاريخي «قلعة الجاهلي» في مدينة العين، ونجح باستقطاب الفيلم السوداني «ستوم» في العشرين، الذي حظي بصدى كبيراً خلال عرضه، كما كرم المهرجان، في دورته الثانية خمسة سينمائيين بارزين إماراتيين وخليجيين وعرب هم الفنان البحريني الراحل علي الغريبي والفنان المصري أحمد بدير والفنان الكويتي طارق العلي والفضانة الإماراتية مريم سلطان والفنان الإماراتي ضامن جمعة، ولقي المهرجان نجاحاً كبيراً في دورته الثانية من حيث التنظيم وجودة الأفلام المشاركة بشهادة الضيوف الخليجيين والعرب والأجانب.

سرد قصص تعكس حياة الحجر الصحي واستثمار البقاء المنزلي في صنع أفلام من البيت تعرضها في الدورة الثالثة من المهرجان، بأفكار جديدة ومختلفة تظهر التغييرات التي طرأت على نمط الحياة بشكل عام، مؤكداً أنه تم تمديد فترة تقديم الأفلام حتى 10 نوفمبر، وهو نفس آخر موعد لتقديم أفلام المسابقات الرسمية الأخرى للمهرجان. ومن ضمن الشروط التي وضعتها إدارة «العين السينمائي» للمسابقات، أن تكون مدة الفيلم تتراوح بين 3 دقائق إلى 15 دقيقة، والمشاركة متاحة للإماراتيين والجميع القيمين في الدولة من مختلف الجنسيات وأن تكون مواضيع الأفلام عن الأوضاع الجديدة واستثنائية تحت عنوان «اصنع فيلماك في زمن كورونا»، حيث جائته فكرة استحداث هذه المسابقة لتتماشى مع الأوضاع الجديدة التي يعيشها العالم مع جائحة «كوفيد 19»، وتأتي المبادرة لتشجيع المواهب المبدعة المحليين والمقيمين في الإمارات، على الاستمرار في صنع أفلامهم وتحفيز إبداعهم في



مع خلال الموقع الإلكتروني: WWW.alainfilmfest.com وحول الاستعداد لتجهيزات الدورة الثالثة من المهرجان، واستقبال واختيار عدد الأفلام المشاركة، قال عامر سالم المري، مؤسس ومدير عام المهرجان: يستمر «العين السينمائي» في تقديم كل ما هو مميز ومختلف من مبادرات ومسابقات في خدمة «الفن السابع»، ودعم الفيلم المحلي والخليجي، ولا يزال مستمراً أيضاً في دعم الشباب وإبراز أعمالهم السينمائية عبر شاشات المهرجان، لافتاً إلى أنه رغم تأثير «كورونا» على صناعة السينما وإقامة المهرجانات، إلا أن «العين السينمائي» تحدى الفيروس المستجد، وأعلن عن إقامة المهرجان مع وضع خطط جديدة في حال استمر الوضع كما هو عليه، سواء بالالتزام بالإجراءات الصحية والوقائية مع الاحترازية، أو إقامة المهرجان «أونلاين»، مثل بعض المهرجانات العالمية الأخرى، التي اتخذت من العالم الافتراضي منصة لإطلاق فعالياتهما. وأوضح مدير المهرجان، أنه في ظل ما

•• العين - الفجر
أعلن مهرجان «العين السينمائي» عن فتح باب تسجيل الأفلام المشاركة في دورته الثالثة والتي ستطلق في مدينة العين 23 يناير 2021، ووجه إدارة المهرجان دعوتها للسينمائيين الإماراتيين والخليجيين والمقيمين في دولة الإمارات لتقديم أفلامهم، ليكون منصة لاكتشاف وتقديم أفضل إنتاجات ومواهب السينما في المنطقة، وسيبدأ المهرجان تلقي طلبات الأفلام المنافسة على الجوائز في فئات الأفلام الروائية والوثائقية الطويلة والقصيرة ضمن مسابقاتها الرسمية الستة: «القصير الإماراتي الطويل والقصير» و«القصير الخليجي الطويل والقصير» و«القصير لأفلام الطلبة» و«القصير لأفلام القيمين».. وسيخلف باب التقديم 10 نوفمبر 2020، كما يمكن للمشاركين العثور على نموذج التقديم، والاطلاع على كافة التفاصيل والقواعد واللوائح الخاصة بتقديم الطلبات للدورة الثالثة



مسبار الأمل يقترب من المدار

•• دبي- الفجر
في إشارة إلى اقتراب موعد انطلاق المسبار إلى المريخ وتحقيق الحلم العربي والإسلامي، تظهر لنا صورة شعار مسبار الأمل على متن محطة الفضاء الدولية. فقد نقش زايد حكمته في صدور رجال الوطن الذين عاهدوه على تحقيق الأحلام عندما أراد الوصول إلى الفضاء، ضارباً بذلك أروع مثال لكل الشباب الطموح. ذلك الحلم الذي اعتبره البعض بعيد المثال. لكن بعد وصول رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري إلى محطة الفضاء الدولية، لم تعد فكرة الوصول إلى الفضاء عائقاً أمامنا، إنما مهد الطريق للجيل القادم لينشأ على مبدأ التحدي وعشق النجاح. وما كان إنجاز هزاع المنصوري إلا خطوة تقربنا أكثر من حلم المريخ. طموح آخر وقفه لنا هزاع المنصوري أثناء تواجده على متن محطة الفضاء الدولية بالتقاط هذه الصورة. فقد دخلت دولة الإمارات السباق العالمي لاستكشاف الفضاء الخارجي من خلال مشروع «مسبار الأمل» الذي تم تطويره في 6 سنوات فقط. وهو أول مشروع عربي من نوعه لاستكشاف كوكب آخر، يحمل رسالة أمل لكل شعوب المنطقة لإحياء التاريخ الزاخر بالإنجازات العربية والإسلامية في العلوم.

وفي تغريدة لرائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري قال «بعد 10 أيام، وسجل مسبار الأمل هذا الشعار من جديد إلى الفضاء.. هذه المرة سيحمله أول مسبار عربي إسلامي إلى وجهة أبعد من محطة الفضاء الدولية.. إلى كوكب المريخ. هكذا يفوندا الأمل... أن نصل بطموحاتنا وإنجازتنا إلى أبعد مدى».



لنجاح منهجها في التعليم عن بعد دائرة التعليم والمعرفة تمنح أكاديميات الدار للتعليم تقييم بدرجة متميز

•• أبو ظبي- الفجر
أشادت دائرة التعليم والمعرفة- أبوظبي بالنهج المبتكر الأكاديميات الدار للتعليم عن بعد، وذلك بعد سلسلة من عمليات المراجعة والتفتيش منح مفتشو دائرة التعليم والمعرفة- أبوظبي تقييم "متميز" لكافة أكاديميات الدار في إمارة أبوظبي والتي تضم أكاديمية البطين والعين واللؤلؤة والني والمعمورة وبيت ياس وأكاديمية الباسنية، وذلك بناءً على مجموعة من المعايير التي قدرت مدى جودة عمليات التدريس والتقييم عن بعد لكل مدرسة، خلال الفترة الأخيرة شملت موضوعات التقييم فرص التعلم والحماية والمراقبة والسلامة والتواصل والمشاركة، بالإضافة إلى عدد من الحوار الأخرى. وأبرزت التقارير القيادة القوية والنهج الشامل للتعلم عن بعد في أكاديميات الدار للتعليم، وكذلك التخطيط الفعال والاستخدام الجيد للمنصات والأدوات الرقمية بطرق مبتكرة وفعالة. ومن جانبه قال ستيفن شاربيلز، مدير التعليم في أكاديميات الدار: "التقييم المتميز من قبل دائرة التعليم والمعرفة-أبوظبي يعتبر دليلاً ملموساً على حرصنا والالتزامنا بتوفير البرنامج الأكاديمي الأكثر شمولاً لجميع طلابنا، وذلك باستخدام أحدث التقنيات الرقمية بالإضافة للأساليب ومنهجيات التعليم المبتكرة والمتطورة". وأضاف: "يؤكد التقييم الذي حصلنا عليه بدرجة "متميز" أن أكاديميات الدار نتقدم احتياجات كل من الطلاب وأولياء الأمور في قطاعنا التعليمي دائم التطور، ويسعدني للغاية أن مخططنا ونهجنا للتعليم عن بعد قد حصل على هذا التقدير الهام من الدائرة". حصلت أكاديمية اللؤلؤة بالإضافة لتقييم "متميز" على اعتماد عالمي من قبل الهيئة الدولية للتعليم العالي (الأداء) التي تمنح الاعتماد وفقاً للنتائج الاستثنائية التي يحققها الطلبة ومدى استعدادهم لدخول سوق العمل بعد تخرجهم. وتعتبر أكاديمية اللؤلؤة هي المدرسة الوحيدة في إمارة أبوظبي التي حصلت على هذا الاعتماد لتتضمن إلى نخبة المدارس العالمية التي تنتهج خطة تعليمية مدروسة ومبتكرة وتتعاون لضمان تحقيق أفضل النتائج. وفي هذا الصدد صرح البروفيسور دييورا اير، المؤسس والرئيس التنفيذي (التعليم العالي الأداء): "تهدف المدارس ذات المستوى العالمي لبناء جيل متسلح بالعلم والمعرفة، واثق بإمكاناته الفكرية، قادر على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، مستعد لدخول ميادين العمل كافة، ولقد أثبتت أكاديمية اللؤلؤة قدرتها على مواكبة التطور وتسييد هذه الأهداف عبر بناء جيل من الطلبة المتميزين بعلمهم وأسلوب تفكيرهم".

استعداداً لافتتاحه في أغسطس

إنجاز 90% من الحرم الجديد لجامعة أبوظبي في العين

• مليون ساعة عمل في الحرم الجديد لجامعة أبوظبي في العين منذ تدشين أعمال الإنشاء

الجامعي الجديد سيقدم برامج معتمدة عالمياً ومحلياً للطلبة، إضافة إلى مجموعة من الخبرات والمرافق المتميزة، بعضها هو الأول من نوعه في الإمارات. ويستوعب المبنى الجديد 2500 طالب وطالبة في مرحلته الأولى و5000 طالب وطالبة بعد اكتمال المرحلة الثانية. وتبلغ مساحة البناء 28 ألف متر مربع للمرحلة الأولى وبمساحة إجمالية تبلغ 54 ألف متر مربع أي ما يعادل مساحة قرابة 8 ملاعب كرة قدم. ويضم المبنى أكثر من 70 قاعة دراسية ومختبراً تعتمد وسائل تعليمية حديثة وتوفر مساحات مفتوحة وتشجع على التعاون والتشارك بين الطلبة، إضافة إلى 137 مكتباً للهيئات التدريسية والإدارية. كما يضم الحرم الجامعي الجديد مرافق خدمية متنوعة وشاملة مثل صالة رياضية، الأيروبيكس، قاعة ألعاب وكافيه، ردهة الطعام، قاعة النادي، قاعة الاجتماعات، ملعب داخلي، عيادة طبية، بالإضافة إلى مكتبة بها منطقة مخصصة للقراءة ومنطقة كتب وقاعات مناقشة ومجلس للطلبة، لتوفير مرافق وتجهيزات علمية وفق أفضل المعايير العالمية.



عالية المستوى تعزز الابتكار وتثري المعرفة من خلال برامج معتمدة دولياً وأبحاث تطبيقية ودور مجتمعي فاعل. وأضاف بن حرم أن الحرم الجامعي الجديد سيلبي التوسعات المنشودة في أعداد الطلبة، ويوفر لهم بيئة تعليم تواكب العصر، خاصة في إطار ما سجلته

•• العين - الفجر
أعلنت جامعة أبوظبي عن إنجاز 90% من أعمال الإنشاء في الحرم الجامعي الجديد في العين استعداداً لافتتاحه في شهر أغسطس المقبل واستقبال الطلبة في فصل الخريف. ويقع الحرم الجامعي الجديد في منطقة عشارج بالعين، ويطلق معايير استدامة بتقييم درجة "لؤلؤة واحدة"، ويعمل في المشروع أكثر من 350 عاملاً يومياً، حيث يتم اتخاذ كافة إجراءات الصحة والسلامة المعمول بها وفقاً لتوجيهات الدفاع المدني في أبوظبي. وأكد الدكتور علي سعيد بن حرم الظاهري، رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي اعترافاً بجهود جامعة أبوظبي التي شهدتها الحرم الجامعي الجديد لجامعة أبوظبي في العين معرباً عن تقديره لجهود الكوادر التي ساهمت في هذا الإنجاز، مشيراً إلى أن الحرم الجامعي الجديد في العين يمثل إضافة نوعية لمسيرة جامعة أبوظبي ويعزز رسالتها كمؤسسة وطنية رائدة تحرص على تزويد الطلبة بتجربة تعليمية

«حقبة جديدة في التعليم الطبي»

«جامعة الخليج الطبية» توقع اتفاقية مع «مستشفيات وعيادات مجموعة ثومبي»



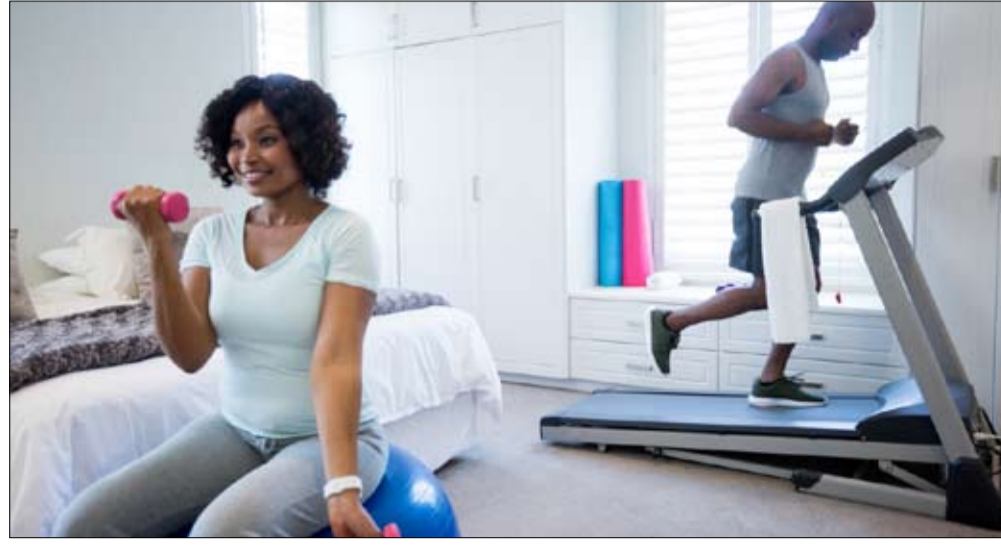
من أن فريق الرعاية الصحية لدينا سيهتم بأخصائيي الرعاية الصحية المستقبليين من طلاب جامعة الخليج الطبية وسيمدونهم بخبرتهم الواسعة ومعرفتهم، 8 يشمل قطاع الرعاية الصحية في مجموعة ثومبي 5 مستشفيات أكاديمية في مواقع مختلفة من الإمارات العربية المتحدة إضافة إلى شبكة عيادات ثومبي التي تضم 12 عيادة عائلية و46 صيدلية وأكبر شبكة مختبرات تشخيصية خاصة حصلت على اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم الأمراض CAP مؤلفة من 5 مختبرات تابعة للمجموعة. جامعة الخليج الطبية في عجمان تعد مركزاً إقليمياً في مجال التعليم الطبي والبحث والرعاية الصحية، إذ تستقطب مرافقه الحديثة الطلاب والأطباء والباحثين والمرضى.

الطبيين واكتساب خبرة عملية في أحدث تقنيات الرعاية الصحية. لن تعمل الأنظمة المعتمدة دولياً في مستشفيات وعيادات ثومبي على إعداد الطلاب لهمة الرعاية الصحية العالمية فحسب، بل ستزودهم أيضاً بالكفاءات المستقبلية. وفي معرض تعليقه على هذه المناسبة، قال السيد أكبر محيي الدين ثومبي، نائب رئيس قطاع الرعاية الصحية في مجموعة ثومبي "نحن سعدون بالتكامل الناجح مع جامعة الخليج الطبية، ستعزز الاتفاقية المعايير العالية لرعاية المرضى في مستشفيات وعيادات ثومبي. إضافة إلى أهمية طلاب جامعة الخليج الطبية في دعم مستشفياتنا وعياداتنا التي تشتهر بمعايير تقديم الرعاية الصحية المتفوقة. وأنا واثق

الرعاية الصحية والبحثة في وجود جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، يمكننا من تحويل بعض مستشفياتنا بسرعة إلى مستشفيات قادرة على توفير رعاية صحية متقدمة لمرضى (كوفيد-19). كما تم تحويل معمل الأبحاث المركزي إلى منشأة فحص (كوفيد-19) حيث أجري ما يقارب من 40000 اختبار وذلك بفضل تكامل البنية التحتية والقوى العاملة من الأطباء والمرضات والطلاب المتطوعين من جامعة الخليج الطبية. علاوة على ذلك، نهج هذه الاتفاقية مع قسم الرعاية الصحية في مجموعة ثومبي الطريق لزيد من التعاون والشراكات، وتوسيع مرافق عملية التدريب السريري لطلاب الجامعة، الذين بات بإمكانهم الآن التعلم من كبار الخبراء

•• عجمان- الفجر
كشفت جامعة الخليج الطبية، الجامعة الطبية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط، عن توقيعها اتفاقية مع مستشفيات مجموعة ثومبي لتطويرها كمراكز أكاديمية وبحثية طبقاً لمعايير وزارة التربية والتعليم وهيئات الاعتماد الدولية مثل اللجنة الدولية المشتركة (JCI). تؤسس الاتفاقية لحقبة جديدة من التعليم الصحي لجامعة الخليج الطبية بالتعاون مع المستشفيات والعيادات الأكاديمية التابعة لمجموعة ثومبي، هذه المبادرة هي الأحدث في الجهود المستمرة التي تبذلها جامعة الخليج الطبية لتعزيز تطبيق نظامها الصحي الأكاديمي. وقع الاتفاقية البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية والأساتذة أكبر مويدين ثومبي، نائب رئيس قطاع الرعاية الصحية لمجموعة ثومبي، بحضور مديري العمليات بمستشفيات وعيادات مجموعة ثومبي في عجمان يوم 30 يونيو 2020. تهدف الاتفاقية إلى تطوير البنية التعليمية والأكاديمية لمستشفيات وعيادات ثومبي، والتعاون في البرامج التعليمية المشتركة والبحوث الميدانية، بالإضافة إلى تنظيم المؤتمرات العلمية وبرامج التطوير المهني المستمر بشكل مشترك. وستوفر المستشفيات برامج التدريب السريرية لطلبة الجامعة، ويندرج ذلك تحت المنظومة الصحية الأكاديمية لجامعة الخليج الطبية (GMUHS). وفي حديثه عن الاتفاقية، قال البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية "إن أهمية وجود نظام صحي أكاديمي يدمج الجامعة مع مؤسسات

منوعات العقل 23



في ظل الإغلاق العام بسبب انتشار فيروس كورونا، يمكن للمرء استعمال الأجهزة الرياضية في المنزل للحفاظ على لياقته البدنية، ونقدم لك هذه النصائح لتكون رشيقة وأنت في المنزل.

لتحافظ على لياقتك

كيف تستفيد من الاجهزة الرياضية في المنزل

ويرى إنجو فروبوزه أن الأجهزة الرياضية في المنزل لا تقني عن زيارة صالات اللياقة البدنية، ولا تعد بديلاً عنها، ولكنها تعد إضافة مفيدة في أغلب الأحيان.

ومن الحيل البسيطة التي قد تشجع المرء على ممارسة التمارين في المنزل وضع الجهاز الرياضي أمام شاشة التلفاز، وبالتالي لن يشعر بالملل عند أداء التمارين الرياضية ومشاهدة برامجه المفضلة على شاشة التلفاز.

الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية. وينبغي على الطبيب إجراء التخطيط الكهربائي للقلب مع الإجهاد، وعلى أساس ذلك يتم تحديد معدل نبضات القلب، الذي يمكن معه أداء التمارين الرياضية بأمان، وعلاوة على أنه يتعين على المرء مراعاة حالته الجسمانية أثناء التمرين، وعند الشعور بالتعب والإرهاق يجب التوقف على الفور.

ومنهما المشي والمشي السريع والهولة والجري والسباحة. **جهاز التجديف** ويمكن استعمال جهاز التجديف أيضاً لإجراء التمارين الرياضية في المنزل، ويمتاز بإمكانية استعماله في أداء تمارين قوة التحمل وتقوية العضلات في الوقت نفسه؛ فمثلاً عند زيادة معدل التجديف يتم تعزيز قوة التحمل، ومع زيادة المقاومة يعمل التمرين على تقوية العضلات. وحذر شتيمبر من استعمال جهاز التجديف في المنزل من دون إشراف المختصين، حتى لا يتم التحميل على الظهر والكتفين بصورة خاطئة.

وأضاف مدير التدريب بالرابطة الألمانية للياقة البدنية أن عواقب ذلك تتمثل في حدوث شد وتوتر للعضلات، بل قد يصل الأمر إلى إصابات في الظهر في أسوأ الحالات. ولتجنب حالات التحميل الخاطئ والسقوط على الأرض، ينبغي على جميع الراغبين في التدريب الاستعانة بالمختصين، بغض النظر عن نوعية الجهاز الذي يتم التدريب عليه في المنزل، وأن يتم ضبط الجهاز بشكل

مثال من جانبه، انتقد البروفيسور إنجو فروبوزه الخبير بالجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن كثيراً من الشركات المتخصصة في إنتاج الأجهزة الرياضية؛ لأنها تترك المرء بمفرده، ولا توفر له إرشادات واقية حول كيفية استعمال الجهاز بصورة صحيحة، ولذلك فإنه يوصي المستخدمين عديمي الخبرة بعدم شراء مثل هذه الأجهزة.

علاوة على أن الأشخاص الذين لا يتمتعون بالخبرة لا يعرفون كيفية إجراء التمارين بصورة سليمة، أو كيفية التخطيط لأنفسهم بدقة، وأشار الخبير الألماني فروبوزه إلى عدم وجود توصيات عامة بشأن الأجهزة الرياضية في المنزل، ولكن يمكن للمرء الاسترشاد بتفضيلاته الشخصية.

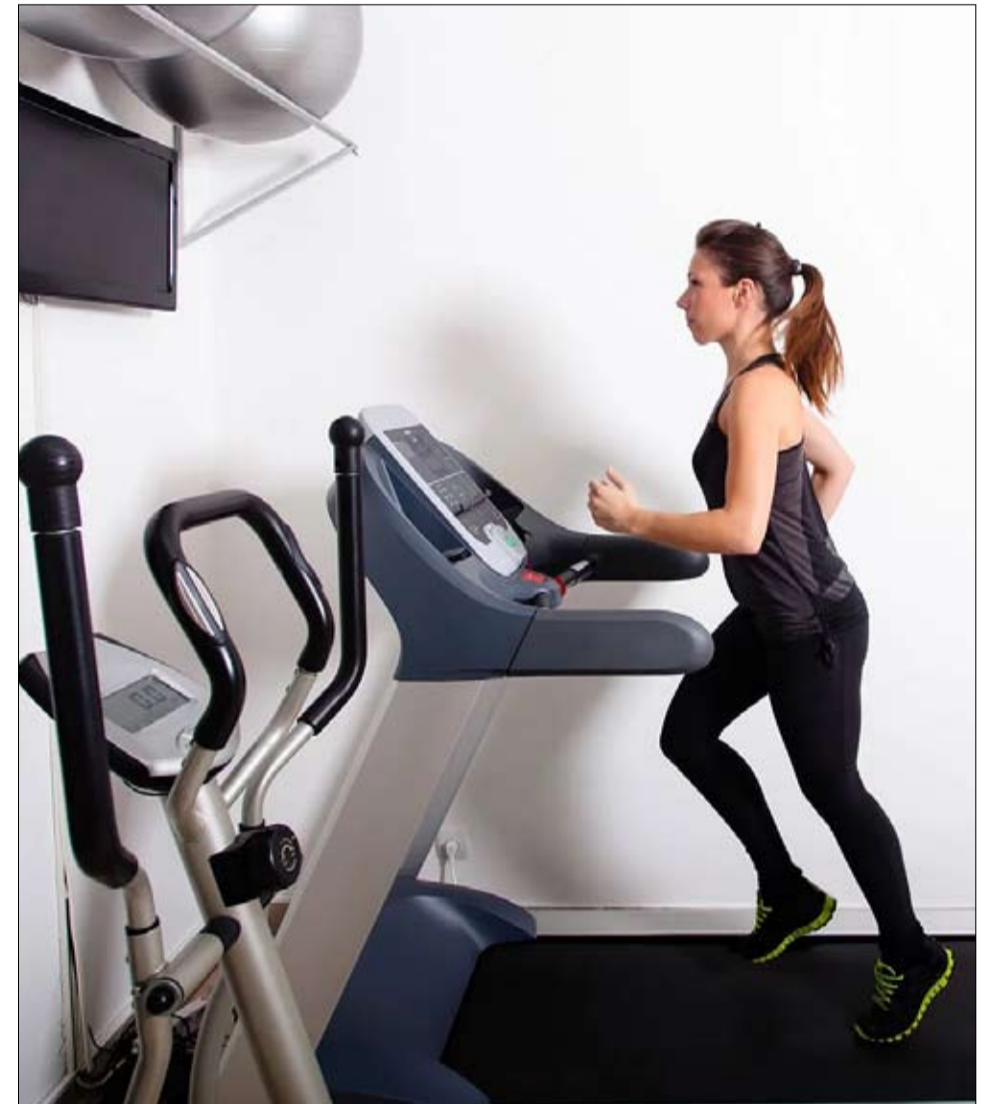
مشورة طبية

وأشار تيودور شتيمبر إلى أنه يتعين على الأشخاص غير المدربين طلب المشورة الطبية قبل شراء الأجهزة الرياضية في المنزل، ويسري ذلك بصفة خاصة على

وتتناسب الدراجات الثابتة وأجهزة كروس ترينر (Cross Trainer) لأداء تمارين قوة التحمل بصورة جيدة، ويشير دائما الخبراء إلى التأثير الإيجابي للتحميل المنخفض على المفاصل، وتعد أجهزة كروس ترينر أكثر كفاءة وفعالية؛ لأنها تؤدي إلى المزيد من الضغط على عضلات الجذع والكتفين والذراعين.

وأوضح مدير التدريب بالرابطة الألمانية للياقة البدنية (DFAV) البروفيسور تيودور شتيمبر أن جهاز الجري يعد من الأجهزة المثالية للتمارين الهوائية، ولكن يجب توخي الحرص والحذر؛ حيث إن "التدريب على جهاز الجري لا يخلو من الأخطار".

والتمارين الهوائية هي الأنشطة التي يستهلك الجسم أثناءها الأكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة لأدائها.



مادة صمغية تستخرج من جذع الشجر

(اللبان العربي) . فوائدها الطبية وعلاجية كثيرة للنساء

المستكة (اللبان العربي)، لها فوائد طبية وعلاجية كثيرة للنساء، ولا يقتصر دورها على أنها مجرد نكهة تضاف للمنتجات والأطعمة.

تستخرج المستكة من جذع الشجر، وهي عبارة عن مادة صمغية تدخل في صناعة العطور والبخور، كما تدخل في تحضير الطعام كنوع من أنواع التوابل.

- فوائد المستكة لإنقاص الوزن: تساعد المستكة على التقليل من نسبة الدهون المتراكمة في الجسم وبالتالي إنقاص الوزن.

- فوائد المستكة للوقاية من السرطان: أثبتت بعض الدراسات أهمية المستكة في الوقاية من مرض السرطان، وذلك لاحتوائها على مواد هامة تساعد على منع نمو وانتشار الخلايا السرطانية وحماية خلايا الجسم من التلف.

تخفف من عسر الهضم والتهابات الجهاز الهضمي، كما تساعد أيضاً على علاج الحموضة والتخلص من الغازات والانتفاخات، وبالتالي هي علاج لمرض كرون والتخلص من الآم المزجة.

- فوائد المستكة لعلاج قرحة المعدة: أثبتت الدراسات أن تناول المستكة يساعد في علاج قرحة المعدة الناتجة عن البكتيريا، حيث إنها تعمل كمضاد للبكتيريا، وقد لوحظ زيادة نسبة الشفاء من قرحة المعدة عند تناولها باستمرار.

- فوائد المستكة لصحة القلب: طبقاً لدراسات حديثة، فإن للمستكة دوراً فعالاً في تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم على المدى الطويل، وبالتالي يساهم في زيادة نسبة الكوليسترول الجيد للجسم، وهذا بدوره يحمي من أمراض القلب وتصلب الشرايين.

- فوائد المستكة لصحة الأسنان: تستخدم المستكة لتسليخ على رائحة الفم الكريهة والحصول على نضف منعش، كما أنها تساعد على مكافحة تسوس الأسنان؛ لأنها تقضي على البكتيريا المسببة لهذه المشاكل، لذلك تدخل في تحضير مستحضرات العناية بالأسنان كغسول الفم ومعجون الأسنان.

المرتفع؛ فهي تساعد على خفض ضغط الدم ولكن إلى هذه اللحظة لم تجزم الأبحاث هذا الأمر نهائياً.

المستكة وخصائص علاجية

تؤكد اختصاصية التغذية سينتيا الحاج أن "فوائد المستكة استخداماً في حال حصول مشاكل في التنفس وآلام العضلات والتهاب البكتيريا التي تسبب القرحة كما سبق وذكرنا"، وقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن المستكة تتمتع بخصائص مضادة لارتفاع دهنيات الدم أي أنها تخفف من نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية. هذا وتعمل المستكة على خفض معدل السكر في الدم المعروف بالـ "جلوكوز"، وهذا الأمر تم نشره مؤخراً من خلال دراسات برهنت أن المستكة تقلل ارتفاع معدل السكر في الدم.

وقد أظهرت دراسات طبية أخرى أن المستكة تنشط الكبد وعمليات أنزيمات الكبد وتخفف مستوى الجليكروبيين داخل الكبد. وعام 2011 أكدت مجلة "Nutrition Journal" أن المستكة تملك خصائص مضادة للأكسدة، ويمكن أن يكون لها تأثير مباشر في تقليل نسبة الالتهابات المعوية".

أهم فوائد المستكة

- من أكثر الاستخدامات الشائعة للمستكة في علاج اضطرابات الهضم، والمساعدة على تضيق المهبل للنساء.

- فوائد المستكة للجهاز الهضمي: من أكثر الاستخدامات الشائعة للمستكة هي علاج اضطرابات الهضم، فهي

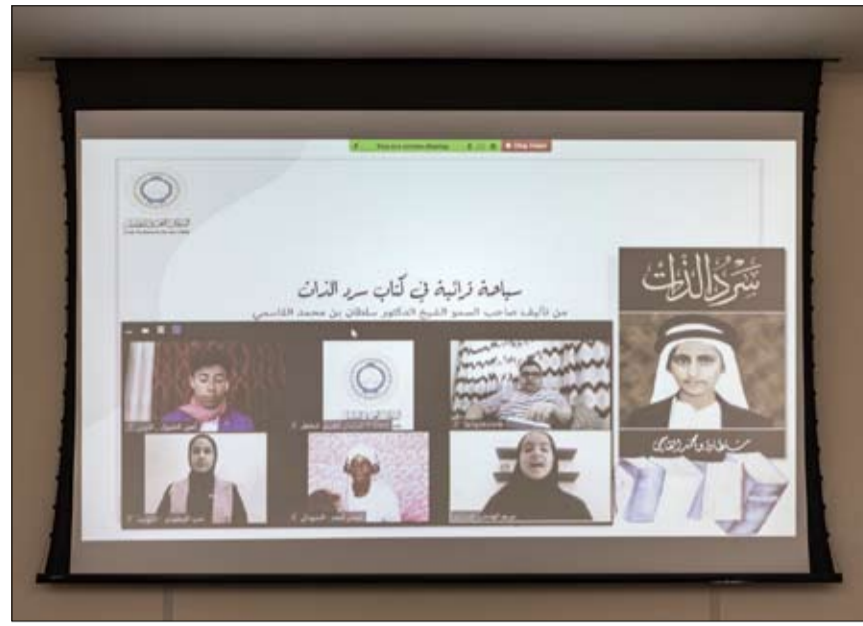
مع وجود بكتيريا Helicobacter Pylori؛ وهي من أنواع البكتيريا الشائعة مرضى قرحة المعدة، وقد أظهرت الدراسات أن المستكة تساهم بشكل كبير في التخلص من عوارض هذه البكتيريا خاصة في حال تم تناولها بشكل مستمر.

كذلك تساعد المستكة في التخفيف من الأعراض المرافقة لمرض كرون، وهو التهاب القناة الهضمية الذي يؤدي إلى الشعور بألام في البطن، الإسهال الشديد، فقدان الوزن وسوء التغذية. كذلك للمريض اللواتي يعانون من الضغط

فوائد المستكة في التخلص من المشاكل الصحية حول فوائد المستكة للنساء، تقول اختصاصية التغذية سينتيا الحاج: "المستكة تحتوي على أكثر من 60 مركباً منها الفيتامين A، النحاس والبوتاسيوم الموجودان بشكل كبير جداً في ثمار شجرة المستكة، والأهم من هذا كله أنها تستخدم بشكل كبير وفعال لتحضير التوابل وصنع العلكة ولأغراض طبية وصمغية في الوقت نفسه".

وتضيف الاختصاصية سينتيا الحاج: "من فوائد المستكة بشكل خاص مساعدة النساء اللواتي يعانين من عسر الهضم؛ لذلك يُنصح بتناولها للتخلص من هذه المشكلة، حيث تساعد على الهضم إلى حد كبير. كما أنها تقلل من أعراض القرحة، خصوصاً





منوعات الفكر 26

تحت عنوان سياحة قرائية بالتعاون مع منشورات القاسمي

أعضاء وعضوات البرلمان العربي للطفل يستعرضون في كتاب (سرد الذات) قراءاتهم الإبداعية (عن بعد)

العربي للطفل رئيسة لجنة الأنشطة في البرلمان العربي للطفل، وشارك فيها كل من: أمين الشبول مقرر اللجنة من الأردن، ومريم الهاملي وسعيد الطويحي من دولة الإمارات، وشهد أحمد من مصر، وفاطمة زيد عبد الإله من العراق، والمنذر أحمد من السودان.

كما شارك في الجلسة سهيلة بنت الحسين الكامل من تونس، وسليمان السليمي من الجزائر، وعبد العزيز الرشيد من السعودية، ورحاب ابن المعلم من المغرب، وعمار الفاخوري من فلسطين، وجميعة عبد الله من جيبوتي، وتمار سامي من فلسطين.

والقيم الراسخة، إضافة إلى ما يتميز به من أسلوب مبدع، ولغة تنسجم مع جميع المستويات الثقافية. وتابع المشاركون خلال القراءة الفترة الزمنية للأحداث التي عاصرها المؤلف، وركزوا على مرحلته العمرية التي كانت منسجمة مع أعمار أعضاء البرلمان العربي للطفل في فترتي الطفولة والشباب، باعتبارها مرحلة حورية يتعين التوقف عندها لاستخلاص العبر، وتكوين القدوة في النفس، والمضي على ذات المنهج القويم في تعزيز القيم، والحفاظ على الهوية.

وأدارت الجلسة منى السعيد عضو البرلمان العربي للطفل رئيسة لجنة الأنشطة في البرلمان العربي للطفل، وشارك فيها كل من: أمين الشبول مقرر اللجنة من الأردن، ومريم الهاملي وسعيد الطويحي من دولة الإمارات، وشهد أحمد من مصر، وفاطمة زيد عبد الإله من العراق، والمنذر أحمد من السودان.

وأشاد الباروت بالتعاون الكبير من قبل منشورات القاسمي في تنفيذ الفعالية والتي تعد مساحة قرائية هامة لإفادة الأطفال منها ومن تناول أحد مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة. وعبر المشاركون عن تقديرهم للجهود الثقافية الكبيرة التي يبذلها صاحب السمو حاكم الشارقة، وأثره في المسيرة الثقافية العربية عامة، ومسيرة الطفل العربي خاصة، مؤكداً أن (سرد الذات) أكثر من مجرد كتاب، فهو سياحة قرائية تنتقل بالفن عبر الزمان والمكان، في فضاءات الأدب

الإمارات العربية المتحدة، وتبني في الوقت نفسه ملكة أدبية متميزة للقارئ. وفي هذا الصدد قال أمين عثمان الباروت الأمين العام للبرلمان العربي للطفل: "يواصل أعضاء البرلمان العربي للطفل نشاطاتهم الثقافية بشكل متميز يتجاوزوا فيه تحديات الأزمة الصحية العالمية الحالية، وقد استطاعوا إيصال أصوات الأطفال العرب، وتمثيلهم خير تمثيل، ولاشك أن حلقة السياحة القرائية لكتاب (سرد الذات) شكلت إضافة مهمة وتوعية لدورهم في هذا الاتجاه، ومنحتهم انطباعات فكرية وأدبية واسعة.

سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة إلى القراء محلياً وعربياً وعالمياً وبكل اللغات وذلك في إطار مبادرة البرلمان العربي للطفل نشاطاتهم الثقافية على المستوى العربي بالتعاون مع منشورات القاسمي. وقرأ أعضاء البرلمان العربي للطفل خلال الجلسة القرائية العديد من المختارات الأدبية (سرد الذات) كما قدموا عدداً من وجهات النظر، وأعربوا عن إعجابهم بمحتوى الكتاب، وما يتضمنه من مهارات فكرية تعزز الرصيد الثقافي واللغوي والاجتماعي والتراني عن دولة

• المشاركة-الفجر:

نظمت الأمانة العامة للبرلمان العربي للطفل أول نشاط ثقافي للجنة الأنشطة بالبرلمان عبر إقامة حلقة قرائية إبداعية (عن بعد) تحت عنوان سياحة قرائية بمشاركة أعضاء 12 دولة عربية، استعرضوا خلالها كتاب (سرد الذات) لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وجرى تنفيذ النشاط بالتعاون مع منشورات القاسمي بوصفها الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور

تبتّ خلال شهري يوليو الجاري وأغسطس المقبل

أربعة برامج جديدة على شاشة الشرقية من كلباء تروي سيرة المنطقة وطموحات شبابها

ولغة العربية نصيب من طرح القناة الجديد، حيث تقدم لمشاهديها برنامج "غيض من فيض" الذي يغمس في أعماق اللغة العربية وكنوزها سائراً أغوارها وخصوصيتها، وناقلاً جمالياتها للمشاهدين من خلال استعراض أهميتها وأبرز الشخصيات التي أثرت فيها سواء من شعراء أو أدباء وكتاب ومفكرين، لتشرّح الباب واسعاً أمام الجمهور للتعرف على لغتنا الأم وخصوصيتها الفريدة.

مساءً أبرز المشاريع السياحية الشبابية مثل القاهي والمطاعم والمرافق الخدمية التي تستهدف الارتقاء بالواقع الاقتصادي للإمارة والدولة، في جولة تعرف بالجهود التي يقودها شريحة من الشباب في مدن كلباء وخورفكان ودبا الحصن، تتناول في كل حلقة من حلقاتها مشروعاً يتحدث صاحبه عنه ليكون حافزاً للمقبلين على تأسيس مشاريعهم لتنفيذها على أرض الواقع.

تقاليد الضيافة والموروثات التقليدية في المناسبات الدينية والاجتماعية إسهاماً في تعريف الأجيال الجديدة على ما تركه الأجداد من إرث قيم. «بداية» خطوة أولى نحو الحلم أما برنامج "بداية" فهو نافذة تطل على أحلام الشباب وتطلعاتهم ناقلاً للمشاهدين أهم التجارب الاقتصادية والمشاريع السياحية التي يقودها شباب طموح، حيث يستعرض على مدار 30 حلقة تبت يومياً في تمام الساعة 5:45

والثقافة القانونية. «عادات» موروث أصيل من جهة أخرى تبتّ القناة البرنامج التراثي "عادات"، الذي يسلم الضوء على مدار 29 حلقة أسبوعياً يوم الخميس في تمام الساعة 6:00 مساءً رفقة الإعلامية عائشة الأنصاري على أبرز العادات القديمة التي تشتهر بها دولة الإمارات والمناطق الشرقية في إمارة الشارقة، حيث يجول بالمشاهدين نحو طيف واسع من

النماذج الشبابية في مجال ريادة الأعمال. «أعرف حقلك» الحياة وفق القانون وتضم قائمة البرامج التي تعرض خلال شهري يوليو وأغسطس المقبل برنامج "أعرف حقلك" القانوني الذي يقدمه المستشار الأستاذ إبراهيم محمد البلوشي، حيث يستعرض على مدار 30 حلقة بداية من 5 يوليو الجاري أهم النواصح القانونية التي تفيد الأفراد خلال حياتهم اليومية، حيث يسعى البرنامج لنشر التوعية

• المشاركة-الفجر:

في إطالة جديدة على مشاهديها تقدم قناة الشرقية من كلباء التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أربعة برامج جديدة تتنوع ما بين الاجتماعي والثقافي والتراثي والعربي، تسعى من خلالها لتعريف الجمهور إلى أبرز النواصح القانونية وتطلعم على أهم العادات والتقاليد التراثية للمجتمع الإماراتي، وتروي لهم جمال اللغة العربية وسيرة نجاح العديد من

مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية تنظم حلقة نقاشية افتراضية عن «شعراء الحيرة»



الأستاذ عبد الإله عبد القادر



الأستاذ سامح كعوش



الدكتورة مريم الهاشمي

شارك فيها كل من الروائي شكري المبخوت والروائي طالب الرفاعي والشاعر والأديب عبدة وازن، وحلقة "الفن ينتصر في زمن كورونا" شارك فيها كل من د. نجاتي مكي ود. فريد فاضل والأستاذ أحمد حيلوز وأدارها الفنان إحسان الخطيب. يذكر أن سلسلة أعلام من الإمارات التي أطلقتها مؤسسة العويس الثقافية عام 2012 تؤكد دور المؤسسة في دعم الفعل الثقافي، وأبناها وحرصها على تخليد ذكرى أولئك الذين عبّوا طريق الفكر والثقافة والمعرف في الإمارات، والذين أعطوا ثمرة حياتهم، كل في زمنه، فكانوا مشاعل تضئ درب المستقبل، وتفتح الأفق أمام الإبداع بكل أشكاله من در الأدب والثقافة، لتعيدهم إلى الذاكرة الحية ولتنفيذ أفكارهم النيرة من الأستاذ بلال البديور والدكتورة مريم الهاشمي والدكتور هيثم يحيى الخواجة والأستاذ إبراهيم الهاشمي، وحلقة نقاشية عن "الكتابة في زمن كورونا" به.

إطلاق لقب "شعراء الحيرة" على تلك المجموعة التي تناول إنتاجها الشعري عدد من النقاد وعبر مجموعة كتب صدر معظمها عن سلسلة أعلام من الإمارات التي تصدرها مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية. من بين تلك الإصدارات كتاب "صقر بن

إطلاق لقب "شعراء الحيرة" على تلك المجموعة التي تناول إنتاجها الشعري عدد من النقاد وعبر مجموعة كتب صدر معظمها عن سلسلة أعلام من الإمارات التي تصدرها مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية. من بين تلك الإصدارات كتاب "صقر بن

إطلاق لقب "شعراء الحيرة" على تلك المجموعة التي تناول إنتاجها الشعري عدد من النقاد وعبر مجموعة كتب صدر معظمها عن سلسلة أعلام من الإمارات التي تصدرها مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية. من بين تلك الإصدارات كتاب "صقر بن

إطلاق لقب "شعراء الحيرة" على تلك المجموعة التي تناول إنتاجها الشعري عدد من النقاد وعبر مجموعة كتب صدر معظمها عن سلسلة أعلام من الإمارات التي تصدرها مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية. من بين تلك الإصدارات كتاب "صقر بن

• حوار: أسامة عبد المقصود

منذ فرض الحظر بسبب فيروس كورونا والسينما العربية والعالمية متوقفة تماماً، ومع أول قرارات بفتح دور العرض للجمهور، سيصبح المنتجون على البديء في العمل الإنتاج الموجل، وجول وجود السينما في هذا الظرف الاستثنائي، تحدثنا مع الفنان شامل عادل الحلاوي حول تعاليف السينما ودورها في المجتمع. أكد الفنان عادل الحلاوي أن السينما كأي شيء في الحياة، يمر بمرحلة من الركود، وقد يطول المرض نسبياً لكن في النهاية لا تموت، والسبب أن الفن الراقي يقاوم طول الوقت الدخلاء على الفن وتشويهه والعبث في رسالته السامية، التي تشكل الذوق العام عند المجتمع وكما أن هناك أشياء كثيرة تتناولها خالية من الدمص فصناع السينما الحقيقيون أصحاب الموهبة والإبداع أيضا يخلون الشواثل العالقة في الأفلام المبتدئة، وأوضح وبأن السينما غالباً ما تعكس قضايا المجتمع وتبني تسليط الضوء على السلبيات بهدف تصحيحها أو على الأقل توصيلها إلى متخذي القرار لوضعها على أولويات التعاون في حلها أو وضع خطة للخروج منها إذا كانت أزمة، لأن السينما لم تأتي للتسلية فقط وإنما شاركت في اقتصاد الدول وتمثيلها فكراً واجتماعياً وغيرت من مفاهيم الكثيرين. وبين الفنان عادل الحلاوي أن السينما تشفي من مرضها بفضل وعي الجمهور ونبيذ الأفلام التجارية التي تبت في فكر المجتمع وتشر السلوكيات السلبية وتشجع على نشر السلوك المناهض للعادات والتقاليد التي تربت عليها الأجيال حتى كنا في السابق نرى المشاهد الساخنة تستبدل بأسقاط على أشياء من البيئة كقلق باب شبك بعنف أو فوران القهوة على النار أو ارتطام الأمواج بالصخور كل هذه المشاهد كانت للحفاظ على الأسرة العربية وخذش حيائها من خلال التصوير الجازي للحدث وتوصيل الفكرة التي يود فريق الفيلم إرسالها للجمهور. وأشار إلى أن المرض الذي حل على السينما في الوقت الحالي جاء بسبب غفلة المجتمع وانفصالها عن الأحداث الأخيرة وانصراف المنتجين الحقيقيين عن الإنتاج واثراء الحياة بالأفلام الواقعية التي تعكس



عادل الحلاوي

الصور المهمة للشباب وتبث في المجتمع روح الوطنية وتعتمد على المشاركة في البطولة وعرض الوجهين السليبي والإيجابي لينتصر في النهاية الخير على الشر بينما في هذه الأيام ينفر الشر ويفرد سلطوته بدون وعي وبإسفاف جعل المجتمع منقسم على نفسه بهزة عنيفة جدا والمطمئن أن السينما تعود وتتعاوى حالياً بأفلام هادئة بنفائين مثقفين ويفضل منتجون حقيقيون من أصحاب الرسالة والموهبة والضمير الحي. وصرح بأن فيلمه الجديد هو امتداد للجزء الأول من فيلم المقاتل الذي لا يهزم، والذي عرض العام الماضي في دور العرض المحلية والخليجية، ونال استحسان الجمهور والنقاد، ومن المتوقع أن نستفيد من النقد البناء الذي اخذناه بعين الاعتبار أثناء العرض الأول. وأكد أن الجزء الثاني من الفيلم سيرفع أسهم السينما الإماراتية ويجعلها في مرتبة متقدمة وذلك لما تقوم به حالياً من تجهيزات وورش عمل مكثفة للظهور بشكل يليق بدولتنا الحبيبة وأن يكون لنا بصمة في عالم السينما، ونحجز مكان متقدم في الصفوف الأولى ويجوار الكبار من خلال التقنية الحديثة واختيار النجوم الذين أثروا في الجمهور في المرحلة الماضية.



الدكتور شاكور نوري



الأستاذ عزت عمر

منوعات

الفكر

27

فيلم "توأمو روجي" من التجارب المميزة والمكتوب بحرفية وطريقة شيقة

حسن الرداد؛ دور ضابط الشرطة تطلب مني تدريبات بدنية قاسية

شارك الفنان حسن الرداد في السباق الرمضاني عبر مسلسله الجديد "شاهد عيان"، الذي قدم من خلاله شخصية ضابط الشرطة. وفي هذا الحوار، يتحدث عن المسلسل وكواليسه والشائعات التي أحاطت به، بالإضافة إلى مشروعه السينمائي الجديد... فماذا قال؟..

في الصالات السينمائية خلال الصيف بعد انتهاء أزمة كورونا، وأترقب رد الفعل عليه، كما أن لدي مشروعا آخر لفيلم أكتن كوميدي سأقوم بالعمل عليه خلال الفترة المقبلة، وهو من المشاريع التي استغرقت وقتا في تحضيرها، خصوصا أننا أجرينا تعديلات كثيرة حتى نصل إلى أفضل صورة.

هل ترى أن الجمهور لا يزال يقبل على مشاهدة الأفلام الرومانسية؟

بالتأكيد، فالأفلام الرومانسية وإن كنا افتقدناها فترة في السينما فهي من الأعمال التي يحبها الجمهور، خصوصا أن الحب دائما ما يكون محفزا للإنسان في حياته، وهذا الأمر سبب حماسي للفيلم فور قراءته، وأتسنى أن يستقبله الجمهور بنفس طريقة حماسي للتجربة عند قراءة السيناريو.

لماذا لم تتعاون مع زوجتك إيمي في مشاريعك الجديدة؟

عملي مع إيمي رهن التجربة التي تناسبنا بشكل كامل، والحقيقة أننا قصدنا أيضا تقديم أعمال منفردة كنوع من التغيير، وحتى يكون هناك اشتياق من الجمهور لمشاهدتنا معاً، وهذه نقطة مهمة أيضاً، لاسيما أن الجمهور يرانا ثنائيا فنيا ناجحا، ولا بد أن نحافظ على هذا النجاح والثقة الموجودة.

المختلفة اللازمة، حتى يمكننا الالتزام بمواعيد العرض المحددة سلفاً، وحتى الآن مازلنا نقوم بتصوير المسلسل، وهو أمر طبيعي، فأغلب الأعمال المعروضة لانزال في البلاتوهات، وهو أمر اعتدنا عليه في السباق الرمضاني.

هل ترى أن العمل استفاد من فلة الأعمال التي شاركت في السباق الرمضاني؟

المنافسة موجودة طوال الوقت في رمضان، وحتى هذا العام، صحيح أنني شعرت بالضيق لتضرر بعض الأعمال وعدم قدرتها على اللحاق بالسباق الرمضاني، إلا أن الأعمال المعروضة جميعها قوية ومميزة، وهو ما زاد من قوة المنافسة، والحقيقة إن انشغالي بالتصوير في رمضان جعلني لا أستطع متابعة الأعمال المعروضة.

ما اللون الدرامي المفضل بالنسبة لك؟

أحب الكوميديا على المستوى الشخصي، لكن هذا الأمر لن يجعلني محصوراً فيها، لأنني أرغب في تنوع الأدوار، وهذا هو الأهم بالنسبة لي.

ماذا عن مشاريعك السينمائية الجديدة؟

أوشكت على الانتهاء من تصوير دوري في فيلم "توأمو روجي"، وهو من التجارب المميزة والمكتوب بحرفية وطريقة شيقة، والعمل جذبني منذ قراءته، وينتمي إلى نوعية الأفلام الكوميدية الرومانسية، وسيعرض

الإطلاق، فاستعداداتي للردود منذ الصيف الماضي، لكن بطبعي لا أحب الحديث عن تفاصيل مشاريعي الجديدة إلا بعد بداية التصوير ومع اقتراب العرض، وهذا الأمر مرتبط بعدة أسباب من بينها ألا يشعر الجمهور بأن العمل قديم، واستغرق وقتاً طويلاً، بالإضافة إلى أنه أحياناً يكون هناك تغييرات لتقديم عمل محدد بشكل يليق بها، و"شاهد عيان" من بين الأعمال التي استغرقت وقتاً في التحضير والكتابة.

إذا، لماذا بدأ التصوير متأخراً؟

حرصنا على أن يأخذ التحضير للعمل حقه بشكل كامل، وهو أمر بدأ من مرحلة الكتابة حتى ترشيح فريق العمل، وخلال الجلسات التحضيرية جرى الاتفاق على كل التفاصيل الخاصة بالتصوير، وبدأنا بعدما انتهت من مسرحيتي "لوكدنا الأوباش"، وحتى خلال فترة عملي المسرحي لم أتحدث عن المسلسل لرغبتني في أن يتم الإعلان بعد بداية التصوير، وهو ما حدث بالفعل.

بعض الأدوار يلجأ فيها الفنانون للحديث مع أشخاص حقيقيين يعملون نفس مهنتهم في العمل، فهل حدث هذا الأمر؟

في تجربة "شاهد عيان" حدث بالفعل، وتحدثت مع ضباط من معاربي وأصدقائي وتناقشت معهم في بعض التفاصيل الخاصة بالعمل والشخصية، وهذه التفاصيل أفادتني كثيراً على المستوى الشخصي في إضافة بصمة وروح للشخصية.

هل قصدت الابتعاد عن الكوميديا بتجربة "شاهد عيان"؟

أتبع نفس المنهج في حياتي دائماً، فأنا أرفض حصري في نوعية محددة من الأدوار، وهذا الأمر هو سبب رغبتني المستمرة في تقديم أعمال جديدة ومتنوعة، فعندما قدمت الكوميديا للمرة الأولى لم يكن يتوقعها مني كثيرون، وهذه المرة أقدم عمل أكتن مختلفاً، وهو عمل جاد، وسأحرص على التنوع في أدوارتي باستمرار بين الجادة والكوميديا والرومانسية، وطبيعة العمل الدرامي تمنحك أحياناً فرصة لتقديم أكثر من تيمة خلال الأحداث، بسبب عدد الحلقات، فمثلاً في "شاهد عيان" نتشاهد الأكتن والتشويق.

ترددت أخبار عن اعتذار فنانة عن مشاركتك في العمل خلال فترة الترشيدات؟

هذا الأمر أيضاً من بين الشائعات التي حدثت، وصحيح أن بعض الأعمال تتعرض للاعتذارات، لكن في تجربة "شاهد عيان" وافقت بسمة وهنا شيخة على العمل، والأدوار مكتوبة ومناسبة لهما بشدة، وأجاءتا في تقديمها، فهما إضافة حقيقية للعمل.

ثمة أخبار تحدثت عن مشكلات في اللحاق بالسباق الرمضاني؟

لا يتجاوز الأمر حدود الشائعات التي تلاحقنا كفضائين باستمرار، فكما ذكرت لك عملنا بشكل مطول على المسلسل قبل التصوير، وخلال التصوير لم نتعرض لأي مشكلات تذكر، باستثناء أننا قمنا بإجراء بعض التعديلات وإلغاء مشاهد كان يفترض تصويرها خارج مصر، بسبب الظروف التي فرضت نتيجة فيروس "كورونا"، وهذا الأمر لم يمس مسلسلي فقط، ولكنه شمل عدداً كبيراً من الأعمال، وكصناع للدراما تعاملنا مع الأمر وقمنا بالإجراءات

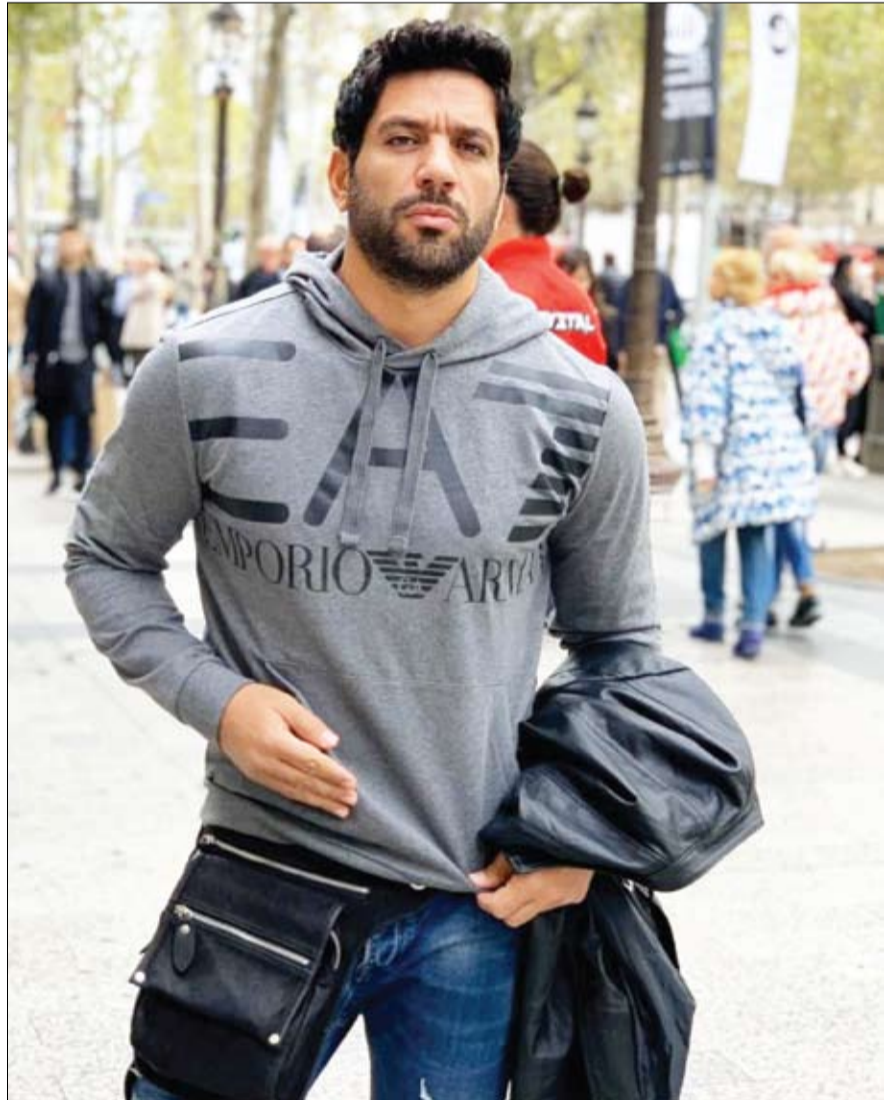
ليست المرة الأولى التي تقدم فيها دور ضابط، ألم تقلق من هذا، خصوصاً أن الشخصية موجودة في أكثر من عمل خلال رمضان؟

تكرار تقديم شخصية الضابط في الأعمال الدرامية مرتبط بشكل عام بالمعالجات المختلفة التي تقدم، ويكون الضابط جزءاً منها، وهذا الأمر طبيعي ومنطقي بالنسبة للأعمال الدرامية التي ترصد الواقع، وهناك ضباط يعملون في مجالات مختلفة، بسبب تعدد الإدارات داخل وزارة الداخلية، كما أن كل ممثل يقدم الشخصية بالطريقة التي تناسبه وتخدم الموضوع الذي يقدمه، فهناك من يركز على الجانب الاجتماعي، وآخر على الجانب المهني، وشخصيتي في "شاهد عيان" مختلفة عن دور الضابط الذي قدمته من قبل في فيلم "جواز ميري"، ومختلفة عن شخصية الضابط التي ظهرت في أي عمل درامي آخر.

هل تطلبت بدنية قاسية بدأتها في وقت مبكر، حتى أستطيع تقديمها بشكل لائق، خصوصاً أنني لم أتحمس لفكرة الاستعانة بدوييلر لتنفيذ أي من مشاهد الأكتن التي قدمتها في العمل، وتعرضت في بعضها للإصابة لدرجة أنني أصبحت أعاني الآلام في جسدي بشكل كبير نتيجة بعض الإصابات خلال تنفيذ هذه المشاهد، لكن مصداقية تنفيذي لها واقتناع الجمهور أثناء المشاهدة بأنني أقوم بها بنفسني جعلني أتحمس لصاحبها وتدريباتها الشاقة.

لكن التحضير للعمل لم يبدأ إلا متأخراً، كيف تمكنت من هذا الأمر؟

هذا الأمر غير صحيح على



رزان مغربي: أعشق التمثيل وأفتقد الوقوف أمام الكاميرا

قررت الفنانة رزان مغربي توجيه تركيزها في الفترة المقبلة إلى اختيار أعمال درامية وسينمائية تشارك فيها.

وقالت مغربي، في تصريح صحفي: "أعشق التمثيل، وأتسنى العودة مرة أخرى بعد غياب، أنا أفتقد الوقوف أمام الكاميرات وتقديم أعمال فنية، لذلك لن أجعل أي شيء يعرقل طريقي إلى هذا الهدف مرة أخرى، لاسيما أنني قررت الاستقرار في مصر حتى أكون جاهزة لتلك الخطوة".

وقدمت مغربي برنامج "إغلب السقا" للنجم أحمد السقا في رمضان الماضي، المأخوذ عن فورمات عالمي لبرنامج المسابقات "beat the star"، وتقوم فكرته حول منافسات صعبة بين نجم البرنامج، وهو أحمد السقا، وعدد كبير من النجوم الضيوف المصريين والعرب.

وكان آخر أعمال مغربي الفنية ظهورها كضيفة شرف في فيلم "خط الموت"، الذي عرض العام الماضي، وهو فكرة سحر عصام، وتأليف وإخراج محمد عادل، وبطولة علا غانم وأحمد صلاح حسني وريم البارودي وعبد الإمام عبد الله ومحمد سليمان وانجي خطاب وباسم قهار وعمرو ممدوح.



هبة طوجي رومانسية في (روح يا قمر)

طرحت الفنانة اللبنانية هبة طوجي أحدث أعمالها الغنائية (روح يا قمر)، بشكل فيديو كليب مصور تظهر فيه بحالة رومانسية، وتنتمي الأغنية إلى موسيقى الأكوستيك، بتجسيد الآلات الخشبية مع مسات عزف الكمان والبيانو، مع الاستغناء عن الآلات والموسيقى الإلكترونية، وأعربت طوجي عن حماسها لتقديم فكرة موسيقية مختلفة عن المعتاد خلال الأغنية تشتم بطابع الأكوستيك، بالانكاس على رباي الوترية والبيانو، قائلة: (الأغنية عاطفية

وهادئة جداً، وتجسد الأحاسيس الدافئة في الحب، وهي أول مفاجأة من ثلاث أغنيات تظهر تباعاً بنفس النمط الموسيقي الهادئ خلال الفترة المقبلة).

وتولى الموسيقى أسامة الرحباني مهمة التوزيع الموسيقي للأغنية، حيث اختار زين الهجري موسيقى سوري مستقر بأميركا ليقوم بتلحين الأغنية التي كتبها غدي الرحباني، فيما وضعت طوجي فكرة وتصور الكليب، الذي أخرجه نادر موصللي، وتشغل حالياً بوضع لسانها الأخيرة على أغنيتين جديدتين ستظهران للنور بشكل مصور قريباً.

من ناحية أخرى، خاضت طوجي أولى تجاربها في الدراما التلفزيونية، بمشاركتها في السباق الرمضاني عبر بطولة مسلسل (هوس) برفقة الفنان عابد فهد، وقدمت دورين مختلفين لشخصيتي (راما ولانا).



الفكر

كيف تعرف أن الصداع النصفي أحد أعراض كورونا؟



يكون لديهم ضبابية معرفية وعدم إدراك والشعور بالخمول وقد يستمرون في الشعور بالحساسية الخفيفة أو الغثيان وقد تستغرق العملية الكاملة لبعض حالات الصداع النصفي عدة أيام .
وقالت الدكتورة راشيل كولمان، مديرة برنامج الصداع منخفض الضغط في مدرسة إيكمان للطب، إنه في حالات الإصابة بـ Covid-19، يبدو أن أكثر حالات الصداع خطورة هي الأشخاص الذين يعانون من مضاعفات المرض الخطيرة.
وأضافت كولمان " يبدو أن المرضى الذين يعانون من مضاعفات شديدة في الرئة ويكافحون في وحدة العناية المركزة يميلون إلى أن يكون لديهم أكثر المضاعفات العصبية المعقدة لكورونا ومنها الصداع الشديد."

يحدث هذا الإحساس عندما يعمل نظام المناعة لدينا استجابة للفيروس، ويطلق مواد كيميائية تسمى السيبتوكينات، تنتج السيبتوكينات الالتهاب، الذي يُنظر إليه على أنه ألم من القشرة الدماغية.
وقال دياموند إن الصداع النصفي العادي يظهر بشكل مختلف تماماً، مع ألم خافق يتراوح بين المتوسط والشديد، ويمكن أن يصاحبه حساسية للضوء والضوضاء والقيء.
قال دياموند: "إن أفضل طريقة لوصف الصداع النصفي هو أنه صداع يجعل المريض يشعر بأن دماغه كبيرة جداً بالنسبة إلى جمجمته."
وأضاف دياموند: " بالنسبة للعديد من المرضى، قد تستمر دورة الألم من الصداع 8 ساعات، و 12 ساعة، و 14 ساعة، ولكن بعد زوال الصداع،

الصداع النصفي قد يكون أحد أعراض فيروس كورونا، لكن الصداع الناتج عن كوفيد 19 يختلف بشكل كبير عن الصداع النصفي العادي، وقد يشعر الكثير من الناس بالقلق الشديد عند الإصابة بأي صداع أو ألم في الرأس، فما هو الفرق بين الصداع النصفي العادي والصداع كأحد أعراض كورونا، هذا ما نحاول التعرف عليه في السطور التالية، وفقاً لموقع "cnn" الأمريكي.
قال الدكتور ميرل دياموند، الرئيس والعضو المنتدب في عيادة الصداع في شيكاغو، إن "الصداع الناتج عن Covid-19 يختلف بشكل كبير عن الصداع النصفي العادي، حيث أن صداع فيروس كورونا يكون شديداً للغاية مع إحساس بالضغط في الرأس وعادة ما يزداد سوءاً مع السعال والحمى ."

أطعمة غنية بالزنك يجب تناولها . تعرف عليها

نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية تقريراً عن تصور بعض الناس أن الفائدة الوحيدة أو الرئيسية لعنصر الزنك، هي توفير الحماية من أشعة الشمس عند التواجد على الشواطئ، ولكن ثبت أن لهذا المعدن الكثير من الفوائد التي يمكن أن تعود بأمور إيجابية عديدة على الجسم، شرط الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية به لأن الجسم لا يفرزه أو يخزنه، ويجب البحث عن مصادره وتناولها.

وعلمت على ذلك أمي جورين أخصائية التغذية بمدينة نيويورك بقولها: "يلعب هذا المعدن الذي يتم تجاهله في الغالب دوراً مهماً في تعزيز الجهاز المناعي، شفاء الجروح وتوليف البروتينات، كما يفيد في الحفاظ على حاستي الشم والتذوق غير أن الفوائد المناعية لعنصر الزنك مثبتة ومؤكدة للغاية فقد ثبت أنه يساهم في التقليل من مدة نزلات البرد وشدتها بالفعل، كما تبين أن الزنك يساهم في نمو الخلايا المسؤولة عن الدفاع عن الجسم في مواجهة المواد السامة أو الأجسام الغريبة التي تشكل تهديداً على الصحة".
وفيما يلي قائمة بأبرز الأطعمة الغنية بعنصر الزنك:

1 - بذور اليقطين: تحتوي على 2.2 ملي جرام من الزنك وكذلك 8.5 جرام من البروتين النباتي، واتضح أن اتباع حمية غنية بتلك البذور يحد من خطر الإصابة ببعض السرطانات.

2 - الشوفان: لا يحتوي على ألياف قابلة للذوبان، التي تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، لكن تبين أيضاً أن نصف كوب منه يحتوي على 1.3 ملي جرام من الزنك.

3 - المحار: يحتوي على أعلى نسبة تركيز من الزنك مقارنة بأي طعام آخر، حيث تحتوي 3 ملاعق من المحار الخام على 32 ملي جرام من الزنك.

4 - لحم البقر الخالي من الدهون: يحتوي مقدار منه على 5.7 ملي جرام من الزنك.

5 - الحمص: وهو مصدر غني بالألياف والبروتين ويحتوي الكوب منه على 2.5 ملي جرام من الزنك.

6 - الفاصوليا السوداء: يحتوي الكوب المطهي منها على 2 ملي جرام من الزنك.

7 - الزبادي قليل الدسم: يحتوي مقدار 7 ملاعق على 1.5 ملي جرام من الزنك.

8 - الكاجو: تحتوي الملعقة منه على أكثر من 1.5 ملي جرام من الزنك.



الناس يشاهدون الألعاب النارية فوق نصب واشنطن التذكاري خلال احتفالات عيد الاستقلال في واشنطن. (رويترز)

قرأت لك

الكرز



كشفت عنها دراسة علمية حديثة، بأن شرب عصير الكرز يشبه تعاطي أدوية خفض ضغط الدم المرتفع.

ووجد الباحثون من خلال الدراسة التي شملت أكثر من 15 شخصاً يعانون ارتفاع ضغط الدم، أن الذين شربوا 60 ملليتر من الكرز

الخفف بالماء انخفض لديهم ضغط الدم بنسبة 7% في غضون 3 ساعات فقط، وكان هذا كافياً لخفض خطر حدوث السكتة الدماغية بنسبة 38%، وأمراض القلب بنسبة 23%.

وقال العلماء في جامعة "نورثمبريا" الإنجليزية إن ارتفاع ضغط الدم يؤثر على نحو 5 ملايين شخص في إنجلترا، وإذا ترك دون علاج يزيد من خطر الإصابة بالتهنوبات القلبية وقصور القلب وأمراض الكلى والسكتة الدماغية والخرف.

ويعتقد العلماء أن عصير الكرز لديه تأثير قوي على ضغط الدم لأنه غني بالأحماض القيتونية وهو نوع من بين مضادات الأكسدة التي تحدث بشكل طبيعي.

سؤال وجواب

• ما معنى كلمة الأخطل؟

الأخطل هو طويل الأذنين.

• ماذا نقصد بالأعراب؟

اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر

• ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟

فارسي وتعني غطاء الظهر

• ما معنى كلمة عصامي؟

الذي يبني نفسه بنفسه

• من هن بنات الفكر وبنات الليل؟

بنات الفكر الآراء وبنات الليل الأحلام

هل تعلم؟

- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو - وهو حيوان جنوب أميركي يشبه القنفذ - تحمل وتلد دائماً 4 أجنة من الجنس نفسه، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكورا وإما إناثا.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءاً منها - ومجرة (اندرود ميدا) العملاقة ستصادمان بعد نحو ملياري سنة.
- قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.
- السرعة القصوى للعبار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريباً.
- كشفت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- قبل بضع سنوات، ضربت صاعقة رعدية ملعباً لكرة القدم في جمهورية الكونغو الديمقراطية خلال إحدى المباريات، الغريب أن تلك الصاعقة قتلت جميع لاعبي احد الفريقين في حين لم يصب أي لاعب من لاعبي الفريق المنافس بسوء.

قصة صياد السمك

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الأسود ثم خطا أولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. توكلتا على الله الرزاق مقسم الارزاق. ومشى يرتل بعض آيات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يحبه على الشاطئ وجلس ليلقي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرح الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز وحس بثقلها وقال: ما شاء الله انها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قبل ان يستطيع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراه يحمل فيها اسماكه.
وهكذا تكرر الوضع معه كل بضع دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تغالته بحب وترسل له قبلاتها مع تلك الاسماك .
وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق يكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق، فباع ما معه وكسب كثيراً واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشياً لبيته يرتل آيات من القرآن الكريم حمداً وشكراً لله، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف ويديه مبلغ كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب.
فأخذ يراقبه وهو يدفع للعمال اجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع... أه أنه دفع كثيراً.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط... ربما يملك الحاج مسعود في يده الآن اكثر منه بقليل.. سبحانك يا رزاق يا موزع الارزاق لو كان عندي مركب كهذه لثفدت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حقاً.. إن كل في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يتمنى من الله ان يبقيا له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.

مساحة للتلوين

