

الخدمات العلاجية الخارجية
تطلق خدمة تطعيم الأطفال
من المركبة



إجني المقدم:
أحب الافلام القصيرة
والمشاركة فيها



في زمن الكورونا .. الطريقة الصحية

ص 23 والأمانة للتسوق حتى لا تتعرض للعدوى

كيف تحول فناء منزلك إلى حديقة ساحرة؟

شاركت خبيرة بستنة أسترالية تجديد حديقة خلفية أحد المنازل بكلفة منخفضة، وشرحت كيفية دمج المناظر الطبيعية في الديكور خلال العزل الصحي. وعملت ميليسا كينغ على تجديد حديقة ناتاشا لأول مرة في كامبرول- فيكتوريا لتناسب احتياجاتها الخاصة بسبب معاناتها من متلازمة إيلرز دانلوس التي تقيد حركتها. وفيما يلي نصائح ميليسا، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية: الأصص الملونة الخفيفة: تعمل أواني الحدائق ذات الألوان الفاتحة بشكل أفضل في عكس أشعة الشمس وتقليل امتصاص الحرارة، حتى لا تجف أو تسخن بسرعة، مما يعني الحاجة إلى كمية أقل من الماء. اختر الأواني المزخرفة بألوان محايدة، مثل ظلال اللون الأبيض أو البيج الرملي. أضف كريات تخزين المياه إلى أصص النباتات؛ بالإضافة إلى الأواني ذات اللون الفاتح، تقلل إضافة بلورات تخزين المياه على الأصص من الحاجة إلى الري المنتظم بشكل كبير، وتمنح هذه البلورات الرطوبة وتحفظ بها، ثم تطلق الماء تدريجياً إلى النباتات حسب الحاجة. اختر مواد الصرف بدلا من العشب؛ الأعشاب جميلة، لكنها تتطلب الكثير من العمل للحفاظ عليها، ويساعد الحد من حجم الحديقة الخاصة بك في تخفيف متطلبات العمل، ويمكن أن يقدم المزيد من الطرق للاستمتاع بحديقتك.

هل تمثل أمراض الجلد مؤشرا على الإصابة بالوباء؟

بعد شهر من ظهور فيروس كورونا الجديد، لا يزال "المرض الفتاك" يثير العديد من التساؤلات، ومؤخرا حدد الأطباء أعراضا أخرى محتملة جديدة للوباء الذي أصاب أكثر من مليوني شخص حول العالم. ومؤخرا، لوحظت زيادة في أعداد أطباء الجلد البارزين الذين يعالجون مرضى مشتبه بهم أو مصابين بالفعل بفيروس كورونا الجديد، أبلغوا عن أنماط واتجاهات مرضية جديدة، مما يشير إلى أن الجلد يمكن أن يكون "نافذة" حول ما يحدثه مرض "كوفيد-19" داخل الجسم. ففي أواخر مارس الماضي، نشر أطباء أيطاليون دراسة تناولت سلسلة من الحالات المرضية المتعلقة بالجلد، وأشارت إلى أن واحدا من كل 5 مرضى بفيروس كورونا كان يعاني من مشكلة جلدية، غالبا ما كانت على شكل طفح جلدي أحمر أو بثور متقشبة.



التوت .. فوائد لا تحصى لصحة الجسد والعقل

من الالتهايات في الجسم. علاوة على ذلك، فإن تناول الفاكهة على معدة فارغة يساعد على الاستفادة بأكبر قدر ممكن منها. والجدير بالذكر أن تناول الفاكهة مع أطعمة أخرى يؤدي إلى تباطؤ عملية الهضم، والسبب هو انشغال الإنزيمات الهضمية بالقيام بوظائف أخرى، ما يعني بقاء الفواكه لفترة أطول من اللازم في الجسم وبدء عسرهما، وهو ما يؤدي إلى تعفنها في الأمعاء، محدثة عسرا في الهضم وانتفاخ البطن ومشاكل في جهاز الهضم على المدى الطويل.

سلطة التوت البري:
يعد التوت من الفواكه التي تحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة، ما يجعل تناوله مناسباً في وجبة الفطور، فضلاً عن أن سرعاتها الحرارية منخفضة جداً. لذا ينصح بجمع حبات التوت مع قليل من الفراولة وإضافة قليل من اللوز أو الزبادي.

عصير الفواكه الأخضر:
من يفضل أن يبدأ يومه بتناول العصير، يمكنه تناول عصير الفاكهة الخضراء، الذي يتألف من حليب اللوز مع قليل من الكرفس والموز وبقية حبات من التوت.

مناسب حتى لمرضى السكري رغم احتوائه على سكريات، إلا أن الألياف الغذائية التي يتمتع بها تجعله مناسباً كقطع بين الوجبات لمرضى السكري. ومن المهم أيضاً تناول التوت بعد قطفه مباشرة. أما أوراق التوت فهي تساعد في علاج الالتهايات واستخدامها اليونانيون قديما مثل العلكة للتخلص من التهاب اللثة، ومازالت حتى الآن تستخدم في صناعة شاي الأعشاب، وفقا لتقرير نشرته وكالة الأنباء الألمانية.

لماذا يتصح بتناول الفواكه صباحاً؟
تعود الكثيرون على تناول الفاكهة بعد وجبة الغذاء أو مساء قبل النوم. لكن يبدو أن هذه العادة غير صحية تماماً وتؤدي إلى مشاكل كثيرة في الهضم. ويرى خبراء الصحة أن أنسب وقت لتناول الفواكه هو في الصباح وعلى معدة فارغة.

تعد الفاكهة جزءاً أساسياً في نظام التغذية الصحي، ولكن ينبغي على المرء مراعاة بعض الأمور للاستفادة منها بشكل تام. بالطبع تحتوي الفواكه على سكر الفاكهة الطبيعي وكميته معتدلة، إلا أنه يجب عدم الإفراط في تناوله. في الواقع، يتم هضم الفواكه في الجسم بطرق مختلفة، وذلك وفقاً لكون المعدة خالية أم ممتلئة، ولهذا السبب، ينصح بتناول الفواكه في الصباح إن أمكن. فعند تناول الفاكهة على معدة فارغة، يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك السكر الموجود فيها بسرعة، وبالتالي يمكن الاستفادة بشكل أفضل من المواد الغذائية الموجودة في الفاكهة، مثل الألياف وفيتامين "C". كما تحتوي الفواكه على مواد مضادة للأكسدة يمكن أن تقلل

علاوة على أنه من الفواكه اللذيذة والمحبية، يمد التوت بمختلف أنواعه وألوانه الجسم بمواد غذائية مختلفة تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل، ويقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات وأمراض الشيخوخة. فما هي فوائد التوت؟ يتميز التوت الأسود بغناه الشديد بالحديد والمغنسيوم والمنغنيز، فتناول نحو 125 غراماً من التوت الأسود يغطي احتياجك اليومي من المنغنيز، المهم لقوة العظام والأنسجة الضامة وأيضاً المغنيزيوم، الذي تحتاجه العضلات والأعصاب. كما يساعد التوت على بناء خلايا الدم.

وي لعب التوت دوراً مهماً في الحفاظ على الذاكرة والكفاءة العقلية، إذ أظهرت دراسة شملت أكثر من 16 ألف امرأة فوق السبعين من العمر، أن تناول التوت الأسود بشكل يومي يزيد الكفاءة العقلية لمدة عامين ونصف في المتوسط، كما أنه يقلل من خطورة الإصابة بخرف الشيخوخة، وهو ما يرجعه الخبراء إلى غنى التوت بمادة الأنثوسيان التي لا توجد إلا في التوت تقريباً والمعروف أنها تزيد كفاءة ضخ الدم في المخ، وفقاً للدراسة التي نشرها موقع "هوندرت أورغين" الألماني.

وأفادت العديد من الدراسات أن تناول التوت مرتين في الأسبوع يقلل مخاطر الإصابة بالشلل الرعاش بنسبة 25 بالمئة، ويساعد التوت على ضبط ضغط الدم ما يحتويه على مواد مضادة للأكسدة، لكن هنا لا يجب نسيان دور العامل الوراثي بالنسبة لأمراض ضغط الدم.

ضبط الوزن والوقاية من السرطان
أما بالنسبة للباحثين عن الرشاقة، فإن التوت الأسود من أفضل الوسائل التي تساعد على تثبيت الوزن لأن السوائل والمواد المعدنية التي يحتوي عليها تعطي شعوراً بالشبع، وهنا ينصح خبراء التغذية وفقاً لموقع "هوندرت أورغين" بخلط التوت مع أغذية خفيفة أخرى كالزبادي للحصول على وجبة صحية لا تزيد الوزن. وتشير نتائج بعض الأبحاث العلمية إلى دور التوت بأنواعه المختلفة في الوقاية من سرطان الأمعاء بسبب غناه بمادة الفلافونويد. ويعتبر التوت من أفضل المواد الفعالة لمكافحة الإصابة بعدوى في الجهاز البولي. ومن المعلومات المثيرة للاهتمام حول التوت الأسود، أنه

كيف يؤثر الصيام على الجهاز المناعي؟

يحل شهر رمضان هذا العام بالتزامن مع تفشي وباء كورونا المستجد الذي فرض على العديد من الدول العزل المنزلي، وقد يكون الصيام ذا فوائد صحية جمة ويزيد من قوة الجهاز المناعي، لكن ذلك يعتمد على طبيعة الطعام والمشروبات التي يتناولها الصائم خلال الفترة التي تمتد بين الإفطار والسحور. وإذا اتبع الصائم القواعد الصحية وتناول الوجبات المتوازنة، فإن ساعات الصيام ستؤثر إيجابياً على جسمه، وتتمثل هذه الإيجابية في خسارة الوزن، والتخفيف من الالتهابات المزمنة الموجودة في الجسم، هذا إلى جانب تحسين مقاومة الأنسولين ومعدل السكر في الدم، وبالتالي تحسين المناعة، حسبما قالت أخصائية التغذية الدكتورة يارا رضوان لموقع "سكاي نيوز عربية".

التشير برغر على طريقة ماك دونالدز في المنزل

كشف دان هونغ، الطاهي التنفيذي لمطعم مستر وونغ الشهيرة في سيدني، سر إعداد شطيرة برغر الجبن المثالي باستخدام ثمانية مكونات. وقال هونغ على موقعه على إنستغرام، إنه سعد وجبة سريعة جداً للعائلة، على طريقة مطاعم ماك دونالدز. وأضاف أن كل ما يحتاجه المرء لصنع شطيرة برغر الجبن الكلاسيكية هو اللحم المفروم، وخبز البرغر الناعم، والجبن الأمريكي والمخل، والبصل الأبيض، وصلصة هينز، والخردل الأمريكي.

زيت بذور الكاميليا .. يحارب الجفاف والتجاعيد

يعد زيت بذور الكاميليا سر جمال وشباب البشرة، حيث إنه يحارب الجفاف والتجاعيد والتهيح. وأوضح مجلة "إن ستايل" أن زيت بذور الكاميليا غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وحوض الزنتيك والبوليفينولات، كما أنه يعمل على تنشيط إنتاج الكولاجين ويحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. ويفضل هذه المزايما يعمل الزيت على تهدئة البشرة المجهددة ويمنحها مظهراً مشوداً ونضراً يشع إشراقاً حيوية وملمسا ناعماً كالحرير. ويعد هذا الزيت مناسباً لكل أنواع البشرة، حتى الدهنية نظراً لأنه لا يتسبب في ظهور الشوائب بالبشرة. وللاستفادة من هذه المزايما الجمالية الجمدة ينبغي تطبيق زيت بذور الكاميليا صباحاً ومساءً على بشرة نظيفة ورطبة.

كورونا تحور عشرات المرات وأنتج طفرات خطيرة

كشفت دراسة صينية أن فيروس كورونا المستجد قد تحور أكثر من مرة، وأنتج طفرات أكثر فتكا، خلال رحلة انتقاله من الصين إلى أوروبا ثم الولايات المتحدة الأمريكية منذ ديسمبر. وتوصلت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة جيجيانغ الصينية، إلى أن سلالات فيروس كورونا التي انتشرت في الصين وأوروبا كانت أكثر فتكا من تلك التي ظهرت في الساحل الغربي للولايات المتحدة. وأظهرت الدراسة أن الفيروس الجديد قد تحور إلى 30 سلالة على الأقل، ويمكن أن يكون لهذه السلالات مضاعفات خطيرة للغاية مع اتساع رقعة تفشي الوباء، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الثلاثاء. وقالت صحيفة "ساوث تشاينا مورنينغ بوست" الصينية، إن سلالات فيروس كورونا داخل الصين كانت من أكثر السلالات خطورة، وأشبه بتلك التي انتشرت في جميع أنحاء أوروبا. واستندت الدراسة في نتائجها إلى تحليل السلالات الفيروسية لدى 11 مريضا أصيبوا بفيروس كورونا، مشيرة إلى أن السلالات الضعيفة تجمعت إلى حد كبير داخل الولايات المتحدة. وذكرت الصحيفة الصينية أن الباحثين قاموا باختبار مدى فعالية الفيروس في إصابة الخلايا البشرية وقتلها، وكان من المثير للدهشة أن بعض أكثر الطفرات دموية ظهرت في مدينة جيجيانغ.



أسنان الأطفال أول الطريق لسلامة أجسادهم

اختلفت الآراء بشأن الأسنان باختلاف الأجيال ويتطور العلم، وتباينت النصائح بشأن رعاية أسنان الأطفال يوميا باختلاف الأجيال. هذه نصائح ذهبية تعين الجميع على رعاية الأسنان عسى أن تكون الحاسمة هذه المرة. يهم الوالدين أن تبقى صحة أفواه بنينهم إعلانا عن سلامة أسنانهم، ويهمهم أن ينموا الصغير ليلا بلا ألم من ضرس منخور أو لثة ملتهبة أو رائحة كريهة تحرمه من النوم. دراسات ظهرت حديثاً كشفت أن أمراض اللثة - لاسيما عند صغار السن- قد تخلق في اليدين مشكلات صحية جمة، بما في ذلك احتمالات الإصابة بأمراض القلب. موقع "ويب ميد" الطبي المتخصص بالصحة والسلامة العامة نشر جملة نصائح لعناية بأسنان أفراد الأسرة. الجديد فيها أنها بسيطة وغير مكلفة مالياً، شرط أن يجري تطبيقها على الصغار منذ نعومة أظفارهم. «أبداً العناية بأسنان الصغار منذ سن مبكرة، ولوحظ أن أغلب الأطفال يصابون بأمراض التسوس التي تخلف تخريبا في أسنانهم وهم في عمر يسبق عمر الذهاب إلى المدرسة. وينصح الدكتور كارين سولي رئيس الرابطة الأمريكية لصحة الأسنان باستخدام قطعة قماش ناعمة توضع على فرشاة أسنان لمسح أسنان ولثة الأطفال حين يكونون في سن الثانية.

معايير نظافة الرضيع

على الرغم من أن التقارير الطبية تحذر كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة التي تؤثر على المناعة من مضاعفات فيروس كورونا، إلا أن هناك أدلة على أن الأطفال حديثي الولادة ضمن دائرة الخطر بدرجة أو بأخرى. لذلك، من الضروري أن تعرف جميع الأمهات أن الأطفال الرضع معرضون للإصابة بالمرض لأن مناعتهم لم تتطور بالدرجة الكافية. * الحفاظ على النظافة الشخصية للأُم * واتباع أقصى إجراءات الوقاية. * عدم خلط ملابس الرضيع بملابس شخص بالغ، وغسلها بشكل منفصل. * غسل اليدين جيدا بالماء والصابون لـ 20 ثانية قبل لمس الطفل، مع التأكد من تنظيف ما تحت الأظافر والجزء الخلفي من اليدين. * غسل يدي الطفل جيدا باستمرار. * تنظيف الأسطح والأرضيات جيدا يوميا أكثر من مرة (3 مرات لبعض الأسطح). * اختيار المنظفات التي لا تثير جلد الطفل.

شؤون محلية

الخدمات العلاجية الخارجية تطلق خدمة تطعيم الأطفال من المركبة

لتطعيم أطفالهم، لذا قمنا بتصميم هذه الخدمة لتطعيم الطفل دون الحاجة للنزول من السيارة والدخول إلى المركز بهدف تشجيع الأهالي على الالتزام ببرنامح التحصين الوطني. ومراعاة للمعايير العالمية، سيتم تطبيق هذه الخدمة على كافة أعمار التطعيم باستثناء تطعيم الشهرين وذلك لضرورة إجراء الفحص السريري. ولنطمئن هذه الفئة قمنا بإعادة تصميم خطة سير المراجع داخل المركز حيث تم نقل غرفة تطعيم الأطفال بالقرب من المدخل بهدف تقليل الوقت الذي يقضيه المراجع داخل المركز. هذا بالإضافة إلى اتخاذنا جميع الإجراءات الاحترازية والوقائية لضمان سلامة المراجعين في جميع مراكزنا.

وتتوفر هذه الخدمة في مراكز صحية مختارة يبلغ عددها 10 مراكز صحية في أبوظبي وهي مراكز البطين والزعفرانة والمشرق والمضطع ومدينة محمد بن زايد ومدينة خليفة وبنى ياس والباهيبة والفلاح والسمنة و10 مراكز صحية في العين هي مراكز عود التوبة والمهيلى ومزيد ونعمة والجاهلي واليحر والقوق والمويجي والطاروية والمير-وحجز موعد يرجى التواصل عبر الرقم 80050



وهي فكرة مبتكرة تسعى من خلالها إلى ضمان استمرارية توفير الخدمات الصحية الأساسية في ظل الظروف الراهنة. ومن جانبها قالت الدكتورة نورة الغيثي، المدير التنفيذي للعمليات في الخدمات العلاجية الخارجية التابعة لشركة "صحة" "لا شك بأن البعض قد يشعر بالقلق والتردد من زيارة المراكز الصحية

من الأمراض مسؤوليتها. لذا عملنا منذ بداية هذه الأزمة على توفير الخدمات العلاجية والوقائية بشكل يراعي احتياجات كافة فئات المجتمع. وكانت البداية بإطلاق خدمة توصيل الدواء للمنزل ومن ثم افتتاح مراكز المسح الوطني في أنحاء الدولة ومراكز المسح للعمال في الأماكن الصناعية. وما نحن اليوم نطلق خدمة تطعيم الأطفال من المركبة

مكافأة نقدية بقيمة 5000 دولار

ستارت إي دي تعلن عن الفائزين ببرنامج ريادة الأعمال للشباب في فعالية افتراضية



حيث تطور كل منا فكرة الشركة الناشئة الخاصة به، وعلى مدى الشهرين ونصف الشهر الماضيين، تعاملنا مع مجموعة متنوعة من وجهات النظر التي نمت استراتيجيات أعمالنا وابتكاراتنا التكنولوجية لتطوير منصتنا، وستستمر بالتواصل وتعلم المزيد من الدروس ونحن نضي قدماً من هذا البرنامج. واحتضن البرنامج على مدى ثلاث سنوات أكثر من 150 مشروعاً لرواد أعمال شباب في منصة "ستارت إي دي"، ويقدم البرنامج أيضاً فرقاً مختصة لدعم المشاريع وتدريب رواد الأعمال. كما تقدم فرساً للشركات مع المؤسسات الرائدة.

وتلقى البرنامج هذا العام أكثر من 200 طلب انضمام، وتم قبول 17 فريقاً متميزاً من ثماني جامعات إماراتيين. وتشمل قائمة الخريجين من الإصدارات السابقة من البرنامج "سابلك تكنولوجيز"، وهي صندوق ذكي يجمع بين الذكاء الاصطناعي المتطور وتكنولوجيا الهاتف المحمول لتعزيز إعادة التدوير، ومشروع "أير بورن"، وهو تطبيق يقدم تكنولوجيا ملاحية داخلية متقدمة لأصحاب الهمم، و"باكوات"، وهو مشروع يعمل على تحويل مياه الصرف الصحي إلى كهرباء.

وجاءت هذه النسخة من البرنامج بالتعاون مع وزارة التغيير المناخي والبيئة، والمعهد العالي للنمو الأخضر، وشركة أبوظبي الوطنية للمعارض أدنيك، وصندوق الوطن، وشركة إيدام، وجامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة مانيبال العالمية، وكلية الهندسة بجامعة نيويورك تاندون.

راسخاً بالدور المحوري للشركات الناشئة المبتكرة في تحقيق هذه الرؤية ونسعى دائماً إلى تحقيق أولوياتنا الوطنية في دولة الإمارات عبر الاستثمارات وبرامج بناء القدرات التي تهدف إلى دعم وتمكين رواد الأعمال المبتكرين للمشاركة في مسيرة تعزيز مستقبلنا.

وقال راميش جاجاناثان، نائب عميد جامعة نيويورك أبوظبي لشؤون ريادة الأعمال والابتكار، ومساعد عميد قسم الهندسة، والمدير العام لمنصة "ستارت إي دي": "تهانينا للفائزين في برنامج الشباب لريادة الأعمال لهذا العام، حيث أصبح تطوير ريادة الأعمال الآن أكثر أهمية من أي وقت مضى مع مواجهة العالم للأزمة التي يشهدها الآن، ليلعب أبرز رواد تطوير الأعمال من أصحاب المشاريع المتعلقة بالتكنولوجيا دوراً مبتكراً عندما نتطلع إلى المستقبل وتتعايش الاقتصاد الرقمي".

وأضاف جاجاناثان: "سنواصل مهمتنا في دعم الشركات الناشئة في مرحلة مبكرة من خلال العمل كمحفز لتطوير الصناعات التي تساهم في نمو الاقتصاد المحلي، وذلك تماشياً مع رؤية الإمارات العربية المتحدة 2071، وننتشر بالرعاية المستمرة لشركائنا الموقرين، مثل وزارة التغيير المناخي والبيئة، والمعهد العالي للنمو الأخضر، وشركة أبوظبي الوطنية للمعارض "أدنيك"، وصندوق الوطن الذين يقدمون فرساً ملموسة للمشاركين لأحداث تأثير على المستوى الإقليمي والعالمي".

وعلق هارديك باتيالا، أحد أعضاء الفريق المؤسس لمشروع "سولارغريد إكس" قائلاً: "كانت تجربة القيادة مجزية للعمل جنباً إلى جنب مع رواد الأعمال،

في رعاية ريادة الأعمال الابتكارية التي من دورها المساهمة في تحقيق الاستدامة.

شهد العرض اختتام برنامج غني استمر لمدة 10 أسابيع، ليمد الشباب بالمهارات والأدوات وعمليات تنظيم المشاريع لتطوير حلول للمشاكل المعقدة التي يواجهها العالم اليوم. وضم البرنامج 67 شاباً من رواد الأعمال من ثماني جامعات من جميع أنحاء الدولة، والذين قدموا مشاريعاً متعلقة بالتكنولوجيا تنوعت بين منصات التعلم المبتكرة والأجهزة القابلة للارتداء لمساعدة الأطفال الصابغين بالتوحد، وأداء مبتكرة ومجهزة بتقنية تعليم تسلسل الحمض النووي، ومنصة استثمار رمزية للطاقة الشمسية.

وقال سعادة أحمد محمود فكري مدير عام صندوق الوطن بالإبابة: "نحن في صندوق الوطن فخورون جداً ببرنامج Youth Entrepreneurship من startAD Program. كما أننا فخورون بالتطور الملحوظ الذي شهدناه في رواد الأعمال وفعاليتهم من دورها تعزيز القدرات الإبداعية والابتكارية لدى الشباب وتساهم في تحويل أفكارهم إلى واقع ملموس".

وأضاف: "في إطار اهتمامنا بفئة الشباب نسعد في وزارة التغيير المناخي والبيئة بدعم برنامج ريادة الأعمال للشباب في أبوظبي للسنة الثالثة في التوالي، مشيراً إلى أن النسختين الماضيتين من البرنامج شهدتا عدداً كبيراً من المشاريع الابتكارية النوعية التي عززت إيماننا بقدرات الشباب الابتكارية وما يمكن أن يساهموا به لإيجاد مستقبل مستدام، وأثنى معاليه على الدور الذي تلعبه جامعة نيويورك أبوظبي وجميع الشركاء في هذه المبادرة التي تهدف

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت "الخدمات العلاجية الخارجية" إحدى المنشآت التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) عن إطلاق خدمة تطعيم الأطفال من المركبة، للتطعيمات التي تقدم للأطفال في إطار برنامج التحصين الوطني، في مراكز صحية مختارة في أبوظبي والعين، وذلك ضمن الإجراءات الاحترازية التي تقوم بها لمواجهة فيروس كورونا المستجد.

تتيح هذه الخدمة للراغبين بتطعيم أطفالهم ضمن برنامج التحصين الوطني، إمكانية الحصول على الخدمة دون الحاجة للنزول من السيارة، حيث يقوم المراجع بالاتصال على أرقام المركز المخصص قبل الذهاب أو عند الوصول ويقوم فريق الاتصال بالمركز بتقييم الحالة ومن ثم تسجيله وإرسال الطاقم الطبي اللازم لتقديم الخدمة.

وتعليقاً قال محمد حواس الصيد، المدير التنفيذي للخدمات العلاجية الخارجية، "إطلاق هذه الخدمة يأتي ترجمة لما قاله صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، بأن حماية وطننا وأهنا والمقيمين

منوعات



22



للحد من انتشار فيروس كورونا

دراسة مستقبل صحي للإمارات بجامعة نيويورك أبوظبي تسمح للمشاركين بالتسجيل إلكترونياً

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت دراسة "مستقبل صحي للإمارات" بالتعاون مع "تصكين"، عن بدء تسجيل المشاركين إلكترونياً عبر الإنترنت، وذلك استجابة للإجراءات الاحترازية المتبعة للحد من انتشار فيروس كورونا. وتهدف الدراسة التي أطلقتها جامعة نيويورك أبوظبي عام 2017 إلى التعرف على العوامل المؤثرة في صحة المواطنين الإماراتيين على المدى الطويل.

وتوفر هذه الخطوة للمتطوعين فرصة التسجيل من خلال الموقع الإلكتروني الخاص بدراسة "مستقبل صحي للإمارات" بدلاً من الإجراء السابق والمتمثل في زيارة عيادات التسجيل التابعة للدراسة. وتوفر هذه الخطوة فرصة للراغبين في الانضمام إلى الدراسة للتقدم والتسجيل وإرسال الموافقة واستكمال تعبئة الاستبيان بنقرة واحدة عبر الإنترنت. وتسعى الدراسة إلى تحديد مدى تأثير صحة 20 ألف مواطن إماراتي، ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عاماً، من خلال النظر إلى أسلوب ونمط حياتهم وبيئتهم وحياتهم، مع التركيز بشكل خاص على مخاطر السمنة ومرض السكري والأمراض القلبية، بما في ذلك العوامل الوراثية والميكروبية والكيميائية الحيوية.

وبهذا الصدد، قال الدكتور راجب علي مدير مركز أبحاث الصحة العامة في جامعة نيويورك أبوظبي: "تعتبر دراسة (مستقبل صحي للإمارات) الأولى من نوعها في الدولة، وستساعدنا على فهم أسباب ارتفاع معدلات أمراض السمنة والسكري والقلب بين المواطنين، والأهم من ذلك كيف يمكننا الوقاية منها في المستقبل. ومع تحولنا إلى التسجيل الإلكتروني عبر الإنترنت، أصبح المواطنون الإماراتيون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عاماً قادرين الآن على المشاركة من بيوتهم ومساعدتنا في بناء مستقبل أكثر صحة لهم ولأسرهم والأجيال القادمة".

وفي الوقت الذي يشهد العالم خلاله انتشار فيروس كورونا، ستدعم الدراسة الباحثين في جامعة نيويورك أبوظبي لإدراك عوامل الخطر التي يتسبب بها الوباء، وطبيعة التغيير الذي يطرق على السلوك والعادات خلال فترة الالتزام بالبقاء في المنزل.

وأضاف الدكتور علي: "تعتبر أمراض السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب شائعة بين مواطني الدولة، إذ قد تزيد هذه الأمراض من العواقب الناجمة عن فيروس كورونا، ومن خلال المشاركة في الدراسة فإن المشاركون يمكنهم المساهمة في الحد من الإصابة بهذه الأمراض للأجيال القادمة". ومن جهته، قال الدكتور عبد الشكور عبدالله المدير المشارك لدى مركز أبحاث الصحة العامة بجامعة نيويورك أبوظبي: "تتيح دراسة (مستقبل صحي للإمارات) وهي دراسة وطنية طويلة الأمد، فرصة كبيرة لمواطني دولة الإمارات العربية المتحدة للمشاركة عبر التسجيل الإلكتروني مساعدتنا في تطوير استراتيجيات العلاج والوقاية والتخصيص بشكل أفضل، حيث جاء التحول للتسجيل عبر الإنترنت في الوقت المناسب، ليشجع العديد من المشاركين على الانضمام إلى الدراسة من بيوتهم ما يضمن التباعد الاجتماعي الذي يهدف إلى الحد من انتشار فيروس كورونا".

بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف

مدارس الإمارات الوطنية تطلق

حلقات تحفيظ القرآن الكريم عن بعد

•• العين - الفجر

أطلقت مدارس الإمارات الوطنية الحلقات الافتراضية لتحفيظ القرآن الكريم عن بعد، بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف. وتهدف هذه المبادرة إلى ترسيخ القيم القرآنية لدى الطلبة، بما تتضمنه من اعتدال وتسامح وتواضع، مع إبراء رصيدهم المرعي، وتعزيز الهوية الوطنية لديهم، كما تسعى جهود مدارس الإمارات الوطنية في تنفيذ برنامج تعليمي متكامل يجمع بين المناهج الدراسية والأنشطة التنشيطية. وأكد معالي أحمد محمد المحميري، الأمين العام لوزارة شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية، أن حلقات التحفيظ الافتراضية تنظم تنفيذاً لتوجيهات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، باستخدام أحدث التقنيات الرقمية لتطوير العملية التعليمية والمنظومة التربوية، وضمان استمرار التحصيل العلمي للطلبة في مختلف الظروف، وفق أرقى المعايير.

وأضاف معاليه أن مدارس الإمارات الوطنية حرصت على تدريب الطلبة أفضل المناهج والمواد، ومواكبة التغيرات ومواجهة شتى التحديات باقتدار ونجاح، إلى جانب سقل شخصية النشء والباحقين، لتكوين أجيال تتميز بامتثالها الوطني والحضاري، وقادرة على حمل مشعل المستقبل بكفاءة، ممنمنا التعاون المنم عن الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف. والتحق 400 طالب وطالبة، في العام الجاري، بالحلقات الافتراضية التي تنظمها مدارس الإمارات الوطنية، موزعين على 32 حلقة، يتعلمون خلالها أصول تلاوة القرآن وقواعد التجويد وأساليب الحفظ، على يد نخبة من حفظة كتاب الله، من الحاصلين على إجازة التفتين والتعليم من قبل الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، كما لا يزال باب التسجيل مفتوحاً أمام الراغبين في المشاركة ضمن الحلقات. ويذكر أن مدارس الإمارات الوطنية قد أطلقت، منذ أكتوبر 2018، مراكزها لتحفيظ القرآن الكريم في مجتمعاتها الخمسة على مستوى الدولة، وتحديداً في أبوظبي ومدينة محمد بن زايد والعين، والشارقة ورأس الخيمة. وقد رحب أولياء أمور الطلبة بهذه المبادرة لما لها من نتائج إيجابية على أبنائهم شاكرين ومثمنين ما توليه القيادة الرشيدة من اهتمام وحرص للأجيال القادمة بمدعم بكل أنواع التعلم والحرفة.

تنظيمها دار زايد للثقافة الإسلامية

مجلس الدار الافتراضي سلسلة محاضرات مجتمعية

•• العين - الفجر

عبر المشاركة المباشرة مع مكونات المجتمع المحلي، مما يساعد على تكوين منصة ثقافية تتيح الفرصة لأفراد المجتمع للاستفادة من خبرات الآخرين. وأشارت الطنجي أن هذه المحاضرات ستتيح المجال أمام جميع أفراد المجتمع للانخراط في مناقشات بناءة وثرية حول أهم الموضوعات المجتمعية، وتعزيز التآلف بين أفراد المجتمع والتعاون والترابط لتحقيق السعادة المجتمعية، إلى جانب ترسيخ القيم المجتمعية لدى فئات المجتمع المختلفة ليكونوا طاقة إيجابية تساهم في تحسين جودة الحياة. وتضم محاضرات مجلس الدار الافتراضي عدد 8 محاضرات يقدمها مجموعة من المختصين الأكاديميين والإعلاميين وتتناول عدة عناوين تمثل في تحقيق التلاحم

المجتمع، أحوالنا في رمضان مع كورونا، ومحاضرة مبعرة، ومحاضرة بعنوان حسن الظن بالله بالإضافة إلى رسالة الإعلام الإيجابية في ظل كورونا، والمواطنة الإيجابية في المحافظة على الأمن المجتمعي. وتعزز هذه المبادرة دعم دور الأسرة والمجتمع لتحقيق أهداف التنمية الاجتماعية بإمارة أبوظبي. جدير بالذكر أن دار زايد للثقافة الإسلامية وفي ظل أزمة انتشار فيروس كورونا قامت بإطلاق عدد من المبادرات ل مواصلة العمل وتعزيز استمراريته عن بعد حفاظاً على مستوى الخدمات المقدمة للمجتمع مما يؤكد جاهزية فريق العمل للتصدي للآزمات في ظل القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة.



شرطة أبوظبي تسعد طفلاً من أصحاب الهمم

•• العين - الفجر

أسعدت شرطة أبوظبي طفلاً من أصحاب الهمم في العين يبلغ من العمر 10 أعوام بالاحتفال بيوم ميلاده في أجواء مختلفة أدخلت البهجة والسرور في نفسه في ظل الإجراءات الاحترازية التي اتخذها الدولة للوقاية من جائحة كورونا. وكانت والدته الطفلة نواصت هاتنيا مع مركز القيادة والتحكم بمنطقة العين وتقدمت بطلبها لتحقيق أمنية ابنها وعلى الفور توجهت دورية الإعلام الأمني وأسعدته بالتجول في الدورية وقدمت له شرحاً مبسطاً حول جهود الدوريات في نشر الأمن والأمان والطمأنينة بالمجتمع. وأسندت الأسرة بجهود شرطة أبوظبي في الاهتمام بأصحاب الهمم ودورها الرائد في الحد من انتشار جائحة كورونا من خلال مشاركتها في تطبيق الإجراءات الاحترازية بالتعاون مع مختلف المؤسسات الحكومية المعنية.



منوعات العقل 23

مع سعينا لحماية أنفسنا ومجتمعاتنا من فيروس كورونا المستجد (سارس كوف ٢) المسبب لمرض كوفيد-١٩، يطرح سؤال مهم جدا عن الطريقة الصحية والأمنة للتسوق حتى لا نتعرض للعدوى، ونقدم لك هنا الجواب.



في زمن الكورونا

الطريقة الصحية والأمنة للتسوق حتى لا تتعرض للعدوى



استشر طبيبك أو الهيئات الصحية في بلدك، والنقطة الأهم هي غسل يديك بعد التعامل مع العبوات وعندما تنتهي من وضع الأشياء. ختاماً وللحماية من فيروس كورونا ينصح بالتباعد الاجتماعي وتجنب المخالطة هذه الفترة، وغسل اليدين جيداً، لا سيما قبل لمس الوجه أو الأكل.

بمعدل مطهر. 10- لا تستعمل الهاتف خلال التسوق، إذ قد ينتقل الفيروس من يدك إلى الهاتف، وعندما تتلقى مكالمة ستضع الهاتف على فمك وسينتقل لك الفيروس. 11- ليس واضحاً أيهما أفضل الدفع نقداً أو بالبطاقة، المهم هو أن تستعمل الطريقة التي



8- إحضار حقيبة التسوق الخاصة بدلاً من عربات التسوق والتي تنتقل من يد ليد الأخرى، ويمكن اصطحاب مناديل مضافة للبكتيريا ومواد مطهرة ضد العدوى. 9- إذا لم يكن ممكناً إحضار حقيبة التسوق الخاصة أو كنت ستشتري الكثير من الأشياء فعند أخذ عربة التسوق امسح مقبضها

ورغم أنه يمكن الإصابة بفيروس كورونا عن طريق لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، فإن الطريقة الرئيسية الرئيسية لانتشار الفيروس هي الاتصال بشخص آخر مصاب. وبناء على هذه الحقيقة تقدم لك النصائح التالية لحماية نفسك من كورونا خلال التسوق: 1- قلل عدد مرات الذهاب للتسوق، فكلما ذهبت للمتجر زاد الخطر. من الأفضل حصر التسوق بمرة أسبوعياً أو كل أسبوعين. 2- اغسل يديك قبل الذهاب للمتجر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وجففهما جيداً، حتى لا تصيب الآخرين في حال وجود العدوى بكورونا لديك أو أن تعرف. 3- ينصح بالذهاب للمتاجر في الوقت الذي تقل فيه أعداد المشتريين، مثل الصباح الباكر أو قبل الإغلاق ليلاً. 4- اذهب بمفردك للتسوق، لا تأخذ معك زوجتك أو الأطفال. 5- اترك مسافة 1.5 إلى مترين بينك وبين المتسوقين الآخرين، وينصح خبراء المعهد الاتحادي الألماني بالحفاظ على مسافة 1.5 متر عند التحدث مع الآخرين. 6- يجب تقليل فترة الوجود في المتجر



أفضل الأعشاب للمرأة خلال فترة النفاس

حافضة السوائل اليوم تمتلئ بمغلي بذور الحلبة ويوضع بجوار سرير النساء، فما هي قد وضعت مولودها، فهل الحلبة من الأعشاب المفيدة للنساء، وما الأعشاب التي تفيد النساء وما مدى فعاليتها في هذه الفترة الفاصلة بين الولادة والحياة الطبيعية؟

لكن منقوع البذور يغير من طعم الحليب، وهناك بعض الرضع يتركون صدر الأم بسبب ذلك. تعالج فقر الدم الذي يصيب النساء ويمكن أن يستخدم مطحون بذور الحلبة مطبوخاً مع السمن البلدي ويقدم كوجبة مغذية للام بعد الولادة. تعمل الحلبة على تخفيف آلام الرحم وكذلك تنظيف الرحم بعد الولادة. والاستعمال الخارجي للحلبة عبارة عن غسل الحلبة وقد كان معروفاً منذ القدم في اليونان في القرن الخامس

يعتبر من مدرات الحليب للمرضعة. ويساعد في تطهير جرح الولادة في حال استعماله كفسول. يقلل من آلام البطن التي تصاحب الأيام الثلاثة الأولى من الولادة. الحلبة يستخدم منقوع بذور الحلبة منذ القدم لإدرار الحليب عند النساء.

ولكن لا ينبغي ذلك فائدته عند شرب منقوعه باعتدال. البايونج يقلل البايونج من إحساس الأم بالنساء بالقلق والتوتر النفسي. يساعد على النوم العميق بعد شربه مساء لأنه من مرخيات عضلات الجسم. يساعد الرضيع أيضاً على النوم لأنه يصل له عن طريق الحليب.

الينسون استخدم الينسون في العلاج منذ عصر الحضارة القديمة. يحتوي على مادة الأنيثول التي تشبه رائحة العرقسوس. يعتبر الينسون من البذور التي تستخدم في رفع هرمون السعادة. يساعد الينسون على مقاومة اكتئاب ما بعد الولادة. ينصح ألا تتجاوز جرعة النساء من حبوب الينسون ثلاثة غرامات يومياً، لأن هناك بعض الأبحاث التي أثبتت ضرره للرضيع.





صراع الأخوة على السلطة والمال

قناة «الإمارات» تعرض مسلسل «الشهد المر» في رمضان

تحافظ هذه العائلة على مكانتها الاجتماعية المرموقة؟ المسلسل من بطولة كوكبة من النجوم الخليجيين والعرب، من بينهم زهرة عرفات، وهيفاء حسين، وإبراهيم الحساوي، وفخرية خميس، وحبيب غلوم، وعبدالله الطرارة، وأحمد الأنصاري، وعبدالله بن حيدر، وإبراهيم سالم، وعبدالله صالح، ومنصور الفضيلى، ويسر النيايدي، وخالد البناي، وعائشة عبدالرحمن، وأحمد عبدالرزاق، وعلي جمال، وجمال السميطي، وريم حمدان، وهو من تأليف إسماعيل عبدالله، وإخراج مصطفى رشيد. يمكنكم متابعة جميع برامج ومسلسلات الشبكة من خلال خدمة «Catch up»، إلى جانب تطبيق «ADTV»، المتوفر على متجر «أبل» و«جوجل بلاي» الذي يتيح متابعة قنوات «أبوظبي» و«الإمارات» و«دrama»، إلى جانب خدمة البث على «أندرويد تي في» و«أبل تي في».

طلب الأب أن يقبل بالزوجة التي يختارها له، وبالطبع كان سهيل موافقاً على ذلك، إلا أن شاهين رفض الشيء ذاته وتزوج الفتاة التي اختارها بنفسه. وعلى نقبض الشخصيات، فكانت امرأة سهيل متسلطة تحب المال ومتعالية في تعاملها مع الجميع، في حين كانت امرأة شاهين متزنة ذات خلق رقيق وتمتلك جمال ساحر. ويبدأ الصراع الحقيقي بعد وفاة الأب بين الأخوة، فما هو دور الزوجات في هذا الصراع وهل

بالإتكال في تجارته وأعماله على ابنه سهيل الذي يعمل بجد على مواصلة عمل ما قام به أجداده، كما يتسم بالعديد من الصفات الخيرة، حيث أن يده ممدودتان لعمل الخير ومساعدة أهالي القرية، على عكس أخيه شاهين الذي ابتعد عن تقاليد العائلة وقيمتها وأخلاقها في المعاملات التجارية والاجتماعية. وتشعل نار الغيرة والحقد في قلب شاهين لما يراه من ود وثقة أعطاها أبوه لأخيه سهيل، كما

متنوع ليبي أذواق جميع فئات الجمهور. تدور أحداث المسلسل الذي جرى تصويره في إمارة رأس الخيمة حول عائلة طارش التي تعمل بالتجارة والتي تتوارثها الأجيال منذ زمن طويل في إحدى القرى في المنطقة الشرقية الساحلية خلال خمسينات القرن الماضي، ويشرف عليها الآن طارش بن سهيل الذي استطاع أن يكسب مكانة كبيرة بين أهل قريته. ومع تقدم طارش بالسن، يبدأ

أعلنت شبكة قنوات تلفزيون أبوظبي التابعة لأبوظبي للإعلام، عن عرضها للدراما الخليجية «الشهد المر» على قناة الإمارات» ضمن باقة الأعمال المتميزة والإنتاجات المحلية لأبوظبي للإعلام والتي سيتم عرضها خلال شهر رمضان المبارك المقبل، بما ينسجم مع توجهات أبوظبي للإعلام الرامية لتوفير محتوى



تتناسب مع أجواء الشهر الفضيل

شبكة أبوظبي الإذاعية تستقبل شهر رمضان المبارك بـ 21 برنامجاً متنوعاً



أحمد حداد

في قطاعات الصحة والأمن والسلامة والشأن المجتمعي وذلك كل سبت واثنين وأربعاء في الساعة الواحدة ظهراً. كما تقدم الإذاعة مسلسل «أهات البحر» وهو إنتاج محلي من 30 حلقة يحكي قصة الشخصية الرئيسية التي تبحث عن براتها من جريمة لم تقتربها، بالإضافة إلى استمرار بث برنامج «الإمارات هذا الصباح» في تسليط الضوء على المواضيع الوطنية والاجتماعية سواء الصحية أو الثقافية عبر فقرات يومية متجددة وأخرى ثابتة مع استضافة الممثلين داخل الاستوديو أو عبر الهاتف، لمناقشة أحد الموضوعات الطروحة على الساحة المحلية ومتابعة أهم الضاليات والأحداث اليومية المقامة في الدولة. بالإضافة إلى استمرار البرنامج الاجتماعي الخدمي «استديو 1» في إعطاء الفرصة لمختلف شرائح المجتمع للحديث عن مستوى جودة الخدمات العامة والتحديات التي تواجه تطويرها والتطلعات المستقبلية التي ينبغي تحقيقها، بهدف استمرارية التميز في الأداء وتطوير جودة الإنتاج بما يتناسب مع الأهداف الاستراتيجية التي وضعتها الحكومة. أما برنامج «مقامات الصائمين» من تقديم المستشار فاروق حمادة، سيتحدث عن فضائل وأخلاقيات رمضان بالإضافة إلى فقرات مسجلة، مثل «صور إنسانية» من تقديم سماح أحمد، و«سلامتك» فقرة صحية غذائية تقديم إيمان محمد، «رسم» قبل الفطور تقديم سعيد سالم.



هلال خليفة

يقدم البرنامج يوم الخميس مسابقة يعلن عنها بداية كل أسبوع. وتشمل الدورة البرمجية لتستار اف ام البرنامج الفرنسي اليومي «سلاوات البحر» الذي يتناول مواضيع مختلفة منها الفنية والثقافية والصحية، ويسلط البرنامج الضوء على العادات والتقاليد الرمضانية في الإمارات. ولعاشق الرياضة تقدم الإذاعة يومي الجمعة والسبت البرنامج الاجتماعي الرياضي «لايت أكشن» الذي يقدم النصائح للرياضيين الصائمين في الساعة العاشرة مساءً، بالإضافة إلى أخبار رياضية مليئة بالأحداث المثيرة. و«سهرتي مك» سهرة رمضانية يومية بأجواء شرقية تضم مسابقات وجوائز وحزورة رمضان مع لقاءات فنية من وحي الشهر الكريم في العاشرة مساءً. أما إذاعة أبوظبي FM فتقدم في رمضان برنامجاً بعنوان «لا تشلون هم» وهو ترجمة لتوجيهات قيادتنا الرشيدة والنسجاً مع الإجراءات الحكومية بدولة الإمارات في مواجهة تفشي فيروس كورونا حيث يتناول البرنامج جوانب التوعية وكيفية الوقاية والسلوكيات الصحية وتفنيد الشائعات وتبسيط الضوء على جهود مؤسسات المجتمع والكوادر في خط الدفاع الأول. وأخر الأخبار وتطورات الأحداث واستطلاع رأي المستمعين حول التعامل الإيجابي مع أزمة فيروس كورونا. يستضيف البرنامج نخبة من المختصين



عبدالله الزكابي

ومواقف، وسير إنسانية نبيلة. وفترة «طلعة غذائية» وهي فترة متخصصة تتناول كل التفاصيل والمعلومات عن الغذاء والتغذية في شهر رمضان، بالإضافة إلى تقديم نصائح وإرشادات لتغذية سليمة لأفراد المجتمع خلال شهر الصوم، وفترة «دقائق طبية» يومياً، حيث تهدف هذه الفقرة إلى نشر توعية صحية شاملة حول العديد من الأمراض المزمنة التي يعاني منها كبار السن وغيرهم، وتركز على أهمية التوعية من العادات والممارسات الخاطئة في هذا المجال لما لها من تأثيرات سلبية على المريض. تواصل إذاعة «ستار اف ام» في شهر رمضان تقديم البرنامج اليومي «صباح» بفقراته الصباحية الفنية بالمواضيع المختلفة والمخصصة للمناسبات بطريق عفوية قريبة للمستمع، كما يسلم برنامج «صحتك مع غريس» الضوء على العادات الغذائية وعلاج الأمراض من خلال استضافة المختصين وتقديم النصائح لنظام غذائي صحي متوازن. وبرنامج «رمضان أفترنوت» الذي سيخصص كل يوم من أيام الأسبوع لمناقشة موضوع محدد له علاقة مباشرة بشهر رمضان، حيث سيناقش كل يوم أحد العادات والتقاليد الرمضانية المختلفة بين الشعوب، أما الاثنين سيتناول أهم البرامج والأعمال الدرامية التي تعرض هذه السنة. وسيركز يوم الثلاثاء على أشهر الأكلات الرمضانية لدى مختلف الشعوب العربية، أما الأربعاء فسينتقل رمضان بين الماضي والحاضر، في حين



عادل حسين

الوقوف بين أفراد المجتمع ومؤسسته واستدامة العطاء، إضافة إلى برنامج «يستفتونك» الذي يقدم بطابع تفاعلي بين أسئلة الجمهور الشرعية والفقهية وبين أجوبة نخبة من العلماء والفقهاء من الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، ويتميز البرنامج بسهولة طرحه للمواضيع واعتداله، فضلاً عن البرامج الأخرى مثل برنامج «ناشئة القرآن» وهو رحلة تعليمية في رحاب القرآن الكريم، بأسلوب فريد تعليمي الطريقة الصحيحة في نطق الآيات ومخارج الحروف، خصوصاً للناشئة من البنات والمهتمين بتلاوة القرآن، الشريف، بالإضافة إلى التعريف بالسورة، وتفسير مفرداتها وبيان أهم أحكام التجويد الواردة في كلماتها. كما تقدم الإذاعة برنامج «مقامات الصائمين» يومياً ويتناول مكانة الشهر العظيمة من خلال المناقب والفتاوى التي تعود بالفضل على المسلمين كونه الشهر الذي أنزل فيه القرآن، أيضاً برنامج «زاد الصائمين» حيث يتناول القيم الإيمانية والأخلاقية التي يجب أن يتحلى الصائم بها، ويصح بعض المفاهيم والسلوكيات الخطأ بين الصائمين، بالإضافة إلى باقة متنوعة من الفقرات المسجلة على مدار اليوم منها «خواطر رمضانية»، و«مواظب دينية» و«المرأة في رمضان»، و«أخلاقيات رمضانية»، و«بيت النبوة في رمضان»، و«دعوات الإيمان»، وتستعرض هذه الفقرات إيمانيات وفضائل شهر رمضان المبارك، ومواضيع اجتماعية متنوعة، ودروس



أحمد الجبيري

إضافة إلى برنامج «ليالي إمارات اف ام» الذي يناقش مواضيع متنوعة مثل عادات رمضان والمعاني الجميلة للأسس والمفاهيم الإماراتية الأصيلة ويتضمن بعض الأسئلة الخفيفة والألغاز الطريفة ويبرز ما هو مطروح على مواقع التواصل الاجتماعي، إلى جانب استمرار البرنامج الصباحي اليومي «أحلى صباح» متضمناً العديد من الفقرات والمعلومات النوعية ويواصل طرح المواضيع الاجتماعية لأخذ آراء المستمعين حولها. كما تبت الإذاعة مجموعة من الفقرات المسجلة على مدار اليوم منها «تأملات في عجائب الخلق»، و«قصص قصيرة بمشاركة أصوات الأطفال» وإسأل «مغرب»، ورمضان أول الذي يعرفنا على ذكريات رمضان. وتزخر «إذاعة القرآن» بالعديد من البرامج والفقرات المتنوعة أعدت خصيصاً للشهر الفضيل، حيث يواصل البرنامج اليومي «صباح الذاكرين» ترسيخ منظومة القيم الإنسانية والدينية والاجتماعية والأخلاقية، وذلك من خلال طرحها أمام المستمعين لتكون محور نقاش على امتداد زمن البرنامج وصولاً إلى ما يتوافق مع مبادئ القيم والأخلاق التي يحثنا عليها ديننا الحنيف. وتقدم الإذاعة المسابقة الرمضانية «من سبق لبق» كل أحد وثلاثاء، وخميس، وهي مسابقة تعنى بالموثوق الشعبي والوطني والفقرات العامة إضافة إلى الثقافة الإسلامية والعربية العامة ويعزز برنامج «فاعل خير» ثقافة



شمس السعدني

حيث سيكون مدعوماً بالمحتوى الرقمي من خلال إتاحة جميع الإذاعات عبر الموقع الإلكتروني أو التطبيقات على الأجهزة الذكية. وتتيح إذاعة «إمارات اف ام» و«ستار اف ام» و«إذاعة القرآن» و«أبوظبي اف ام» مستمعها فرصة الاستماع إلى البث المباشر عبر التطبيقات الرقمية للهواتف الذكية المتوفرة على متجر «أبل»، فضلاً عن إمكانية متابعة المحتوى من خلال صفحاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي. تقدم إذاعة «إمارات اف ام» مستمعها أربعة برامج يومية مباشرة تلامس واقع الناس وحياتهم اليومية، منها البرنامج المباشر «هلا بالصيام»، برنامج يومي يعرف المستمعين بالمواقف التي قد يتعرض لها الصائمون في شهر رمضان، ويحتوي على فقرات عديدة منها «خلك مركز» فقرة تشيحية للمستمعين، يقوم المذيع بشرح تفصيلي لعلم أو أكلة أو مصطلح معين وعلى المستمعين معرفة الإجابة عن طريق الاتصال أو الرسائل النصية القصيرة، بالإضافة إلى فقرة تربوية تشجع الأطفال على الصيام والتحلي بالأداب والأخلاق الحسنة. كما تقدم الإذاعة برنامج «كوكبيل» من تقديم عادل حسين آل ربيعة، ويتناول البرنامج مواضيع وفقرات متنوعة مثل قصائد في دقايق، كتاب في دقايق، صحتك، غذائك، نفسياتك، كوميديا، معاني الاغاني، بالإضافة إلى لقاءات سريعة مع عدد من الخبراء في الصحة والتغذية ونجوم كرة القدم.



رائيا يونس - صباحو

أعلنت شبكة أبوظبي الإذاعية التابعة لأبوظبي للإعلام، عن تفاصيل دورتها البرمجية لشهر رمضان المبارك، والتي تتضمن 21 برنامجاً إذاعياً تنتج بين اليومية والأسبوعية المباشرة والمسجلة، إلى جانب مسلسلات وفقرات تتناسب مع طبيعة الشهر الفضيل، وتلبي أذواق شريحة واسعة من المستمعين. وتأتي هذه الدورة البرمجية لتحل محل مختلف اهتمامات جمهورها من المستمعين على مدار أيام الشهر الفضيل وبما يتماشى مع استراتيجية أبوظبي للإعلام الجديدة والتي تركز على الابتكار والتحديث في صناعة المحتوى الإعلامي الرقمي وتقديم مجموعة واسعة من البرامج المبتكرة على كافة المنصات بما يلبي تطلعات الجمهور وتعزز من مكانة أبوظبي للإعلام الريادية في إنتاج المحتوى. وبهذا الصدد، قال عبدالله بوعبادة الزعابي المدير التنفيذي للإذاعة: «تسعى شبكة أبوظبي الإذاعية من خلال دورتها البرمجية الجديدة إلى تلبية تطلعات مستمعها بجميع فئاتهم وتقديم كل ما يتلاءم مع أجواء شهر رمضان الكريم، حيث جاءت هذه العام معززة بمجموعة متنوعة من البرامج التي تغطي مختلف المجالات والاهتمامات وأذواق المتابعين، والتي نأمل أن يكون لها صدى إيجابي لدى المستمعين، خاصة وأنه جرى وضعها بعد دراسة وتخطيط المحتوى بعناية وانتقاء الأنسب لهذا الموسم الرمضاني،

منوعات

الفكر

27

تعيش الفنانة إنجي المقدم حالة من النشاط الفني، فبعد تجربتها الناجحة في مسلسل (حواديت الشانزليزية) تباشر تحضير مسلسلا الرمضاني (لعبة النسيان). وفي هذا الحوار نتحدث إنجي عن مشاركتها في السباق الرمضاني بالإضافة إلى مشاريعها السينمائية الجديدة وغيرها من التفاصيل، فماذا قالت:

ما يهمني دائماً هو طبيعة العمل والدور الذي أقدمه

إنجي المقدم: أحب الافلام القصيرة والمشاركة فيها

السينمائي.
• هل تتحمسين لتجارب الظهور كضيف شرف؟
- لا أمانع في أي شيء يستفزني للمشاركة في العمل حتى لو ضيف شرف وفيلم (صاحب المقام) من هذه الاعمال والقضية التي يناقشها في غاية الأهمية، لذلك لم اتردد بالاشتراك فيه.
• ما سبب حماسك لتجربة الفيلم القصير (باب معزول)؟
- أحب الافلام القصيرة والمشاركة فيها خاصة أنها تمنح الفنان حرية تقديم ما يريد دون قيود وحسابات السوق المرتبطة بالمنافسة والتوزيع وغيرها من التفاصيل، لذا ارحب دائماً بالمشاركة في مثل هذه النوعية من الافلام التي تكون اضافة مهمة لي، وعندما تحدث معي مخرج الفيلم اسلام رزة عن المشروع طلبت الاطلاع على السيناريو وتحمست له لأنني اقدم شخصية مختلفة ومن ثم كنت حريصة على الاشتراك في التجربة التي استمعت بالعمل والتصوير فيها.
• عرض لك مؤخراً على الشاشات مسلسل (حواديت الشانزليزية)، هل اصبحت حريصة على التواجد في الاعمال التي تعرض خارج السباق الرمضاني؟
- لا أرتبط بموعد العرض، فما يهمني دائماً هو طبيعة العمل والدور الذي اقدمه وتجربتي في (حواديت الشانزليزية) اسعدتني وتوقعت النجاح الكبير للمسلسل عند عرضه، فهو من التجارب الدرامية المميزة بالنسبة لي فنياً، ورد فعل الجمهور توقعته منذ قراءة السيناريو، فاعمل كتب بطريقة شيقة ودائماً عندما اشعر بأن هناك عملاً جذبني اتوقع نجاحه، فأقوم بقراءة السيناريو باعتباري مشاهدة أولاً.
• هل لديك مشاريع سينمائية جديدة خلال الفترة الحالية؟
- في الوقت الراهن أركز في (لعبة النسيان)، خاصة أننا نعمل بشكل مكثف في التصوير وبلا اجازات تقريباً حتى نلحق بالعرض الرمضاني، وبعد ذلك سأحدد خطواتي المقبلة سواء في السينما أو التلفزيون.

كافة التفاصيل الخاصة بالشخصية وتصرفاتها.
• ماذا عن جدول التصوير؟
- بدأت التصوير قبل نحو شهر تقريباً، وخلال الفترة الماضية أنجزنا جزءاً كبيراً من المشاهد، وخلال الفترة الحالية نقوم بتكثيف التصوير من أجل اللحاق بالعرض خلال شهر رمضان، وسيتواصل التصوير خلال الايام الاولى من شهر رمضان وهو أمر أصبح طبيعياً بالنسبة لعدد كبير من الأعمال المقرر عرضها في رمضان.
• ألم تقلقي من أن العمل مأخوذ من فورمات إيطالي؟
- على العكس، ما يهمني دائماً هو العمل الجيد وطريقة تقديمه، وسبق ان قدمت هذه التجربة من قبل في مسلسل (ليالي أوجيني) الذي حقق نجاحاً كبيراً عند عرضه قبل عامين.
• كيف وجدت التعاون مع فريق العمل؟
- اشعر بسعادة كبيرة في التعامل مع فريق العمل خاصة أنني احببت السيناريو عندما قرأته والسيناريست تامر حبيب أحد الكتاب المتميزين والتجربة نفسها مختلفة، والمخرج هاني خليفة واحد من أهم المخرجين الذين اثق بهم ويسعون لإخراج افضل ما لديهم من الممثلين وحريص على تقديم أفضل صورة، فالعمل من التجارب المهمة للغاية واثماني ان ينال اعجاب الجمهور.
• هل تهتمين بترتيب وضع اسمك على الشارة؟
- تجاوزت هذا الأمر منذ فترة طويلة، فما يهمني هو الدور الذي اقوم بتقديمه في العمل، وقوة العمل الدرامي، فهذه الأمور بالنسبة لي هي الأهم خاصة أن الجمهور يتذكر الدور الجيد وهو ما يبقى أيضاً برصيد الفنان وليس مكان اسمه على شارة العمل، والتي اصبحت تحذف في كثير من الاحيان.
• إلى أين وصلت تجربتك السينمائية الجديدة (صاحب المقام)؟
- أظهر في الفيلم كضييفة شرف بمشهدين فقط، والفيلم كان يفترض عرضه خلال الفترة الماضية لكن الشركة المنتجة قررت إرجاء عرض الفيلم ليكون خلال موسم الصيف المقبل، فهو تجربة مختلفة على المستوى

• حديثنا عن مشاركتك في مسلسل (لعبة النسيان).
- اشترك في العمل مع دينا الشربيني والمخرج المتميز هاني خليفة الذي اعمل معه للمرة الثانية بعد تجربة (ليالي أوجيني)، وأجسد خلال العمل شخصية بهيرة الطيبة النفسية التي تقوم بمعالجة الشربيني خلال الاحداث، في أعقاب تعرضها لحادث أليم ونشاهد الكثير من التفاصيل في العلاقة التي تجمعهما، فالعمل مكتوب بطريقة شيقة للغاية وهناك حالة من التفاهم بيني وبين دينا أثناء التصوير خاصة أنها المرة الرابعة التي نعمل فيها سوياً درامياً.
• هل كنت بحاجة للجلوس مع أطباء نفسيين للتعامل مع الشخصية بشكل احترافي؟
- لم احتج إلى ذلك لأن تخصصي الجامعي كان في علم النفس وهو ما افادني كثيراً خلال القراءة والتحضير للشخصية قبل التصوير، وفي حياتي العملية تعرضت للاحتكاك كثيراً بالأطباء النفسيين وهو ما افادني بالتأكيد وحاولت ان اقدم الدور كما كتب في السيناريو، وكما يريد المخرج هاني خليفة وهو ما دعاني للجلوس معه للاستقرار بشكل كامل على



وحدة تصوير إضافية لمسلسل «جمع سالم» بطولة زينة

قرر فريق عمل مسلسل «جمع سالم» للفنانة زينة الاستعانة بوحدة تصوير إضافية تقودها المخرجة رشا الكردلي، لسرعة الانتهاء من تصوير المسلسل واللحاق بالعرض في رمضان المقبل، حيث تواصل زينة تصوير المشاهد بشكل يومي للانتهاء من تصوير مشاهداتها بعد الإجازة الإيجابية التي حصل عليها فريق العمل للوقاية من انتشار فيروس كورونا، واستأنف صناع المسلسل التصوير بعد الإجراءات الوقائية والطبية لحماية العاملين بالكامل. وانتهت زينة مؤخراً من تصوير عدد من مشاهداتها في مسلسل «جمع سالم»، في ملجأ أيتام، وينتقل بعدها فريق العمل إلى ديكور آخر لاستكمال التصوير، حيث وضعت الشركة المنتجة للمسلسل خطة لتصوير العمل خلال الفترة المقبلة، على أن يستمر التصوير طوال الشهر الكريم، خاصة أن الوقت المتبقي قبل حلول شهر رمضان غير كاف لإنهاء المسلسل.



نجوى كرم تدعو الى التصرف بوعي في هذه المرحلة الصعبة

في جو مشحون بالأجواء السلبية والأخبار السيئة حول فيروس "كورونا"، أطلقت شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم مؤخراً عبر حسابها على الانترنت، نزولاً عند رغبة جمهورها الذي يطالبها بأن تقضي بعض الوقت معهم على "تويتر" في ظل التزام الجميع بفترة الحجر المنزلي الذي فرضها "كورونا". وقامت نجوى بطرح أسئلة كوميدية على جمهورها، بغية تسليتهم وقضاء وقت ممتع ومن ضمن الأسئلة الفكاهية كان "ما الفرق بين الليمون والزيتون؟" كما كان ردّ نجوى على هذه التفرقة بالذات فكاهياً اذا قالت "من الزيتون فينا نعمل زيت زيتون بس من الليمون ما فينا نعمل ليم ليمون وكمان بالليمون فينا نعمل ليموناضة بس من الزيتون ما فينا نعمل زيتوناضة". وختمت نجوى لقاءها مع الجمهور بتفريده قالت فيها "بذي قلكن شي، بترجأكن تصرّفوا بوعي، بس أكيد من دون رعب ومن دون خوف ووسوسة، بس بإيمان وحكمة حتى نتخطى المرحلة تصبحوا على حرية".



تعرفوا على كيفية تنظيف غرفة الغسيل



الغسل

يُفضل أن تكون غرفة الغسيل نظيفةً ومنظمةً ومرتبّة؛ وتشمل المكونات الأساسية لها: المكواة والغسالة والنشافة والأرظف والخزانات، مع ضرورة الحرص على توفير التهوية الجيدة لهذه الغرفة، وأيضاً الإضاءة المناسبة، إذ يفضل دخول الضوء الطبيعي إلى غرفة الغسيل للشعور بأنساعها، مهما صغرت، ولتسهيل القيام بالمهام المتصلة بها.

كيفية تنظيف غرفة الغسيل

- يُفضل البعد عن وضع الغسالة والمجفف بجوار بعضهما البعض، بخاصة إذا كانت مساحة هذه الغرفة ضيقة. وبالمقابل، يُفضل الإبقاء على مسافة بين الغسالة والمجفف، واستغلال الحائط الخلفي بشكل جميل، عن طريق خزانة في الوسط، وأرفف معلقة في الجانبين، بدون الإغفال عن تجميل الجدران الجانبية.
- كلما زاد عدد أفراد العائلة زاد حجم الغسيل، وفي هذا الإطار يؤرق منظر

أكوام الغسيل كل سيدة، لذا من الممكن قفل الجزء العلوي من الغسالة، على أن يعلوه رف من الرخام أو الخشب لوضع مساحيق الغسيل.

- من المُحبب وجود ستارة تحجب منظراً الغسيل، مع إضافة سلة أو مجموعة منها، مع تمييزها لتتضمن إحداها الملابس الفاتحة، وأخرى تلك الداكنة، وثالثة الملابس البيضاء...
- تُستخدم الشماعة العملية لتجفيف الملابس، بعد الغسيل، لحين كنها وطئها.
- تُستخدم الأكياس القماش في حفظ الجوارب المتسخة.
- إذا سمحت مساحة هذه الغرفة، من الضروري وجود طاولة فيها من أجل تسهيل مهمة طي الملابس المسولة، أو كبتها.
- تُحفظ مشابك الغسيل في أحد الأدراج، أو تُصمّم حافظة بسيطة لجمعها داخلها.
- تُخزّن المناشف في أدراج أو سلال إلى حين استخدامها.

3 طرق تساعدك على التعامل

مع مشاعر طفلك السلبية

كأمهات، نسعى دائماً إلى توفير بيئة ممتلئة بالمشاعر الإيجابية لراحة وسعادة أطفالنا، ولكن جميع الأطفال يصابون من وقت لآخر بمشاعر سلبية، حتى أولئك الذين يعيشون في أسرة صحية وإيجابية وسعيدة. والمشاعر السلبية التي قد تصيب الطفل تشمل الحزن، الغيرة، الخوف، الوحدة، الغضب، وخيبة الأمل... بالتأكيد إصابة طفلك بأي من هذه المشاعر يصيبك بالارتباك ويشعرك بعدم الارتياح، ما يدفعك إلى محاولة تخليصه منها على الفور. لكن المشاعر السلبية التي تصيب طفلك ما هي سوى أعراض لشكل ما عند الطفل، لذا فإن إخفاءها أو إيقافها لن يحل المشكلة، لذا أنت بحاجة إلى التعامل السليم مع مشاعر طفلك السلبية، من أجل الوصول إلى الأسباب الرئيسة للمشكلة، ومساعدة الطفل في التغلب عليها، وذلك عبر الطرق الثلاث التالية..

1 - لا تجعل هدفاً السلام والهدوء فقط

لن تستطيعي التعامل مع مشاعر طفلك السلبية بنحو سليم، إن كان هدفك الأساسي هو راحتك، على سبيل المثال، فإن إيقاف صراخ طفلك بأي ثمن، سيضعرك بالارتياح، لكنه لن يحل المشكلة التي أدت إلى صراخه، لذا عليك فتح حوار معه عن سبب انزعاجه، هل حدث شيء في المدرسة مثلاً؟ ثم تحدثي معه عن كيفية التعبير عن مشاعره دون الصراخ بهذا الشكل.

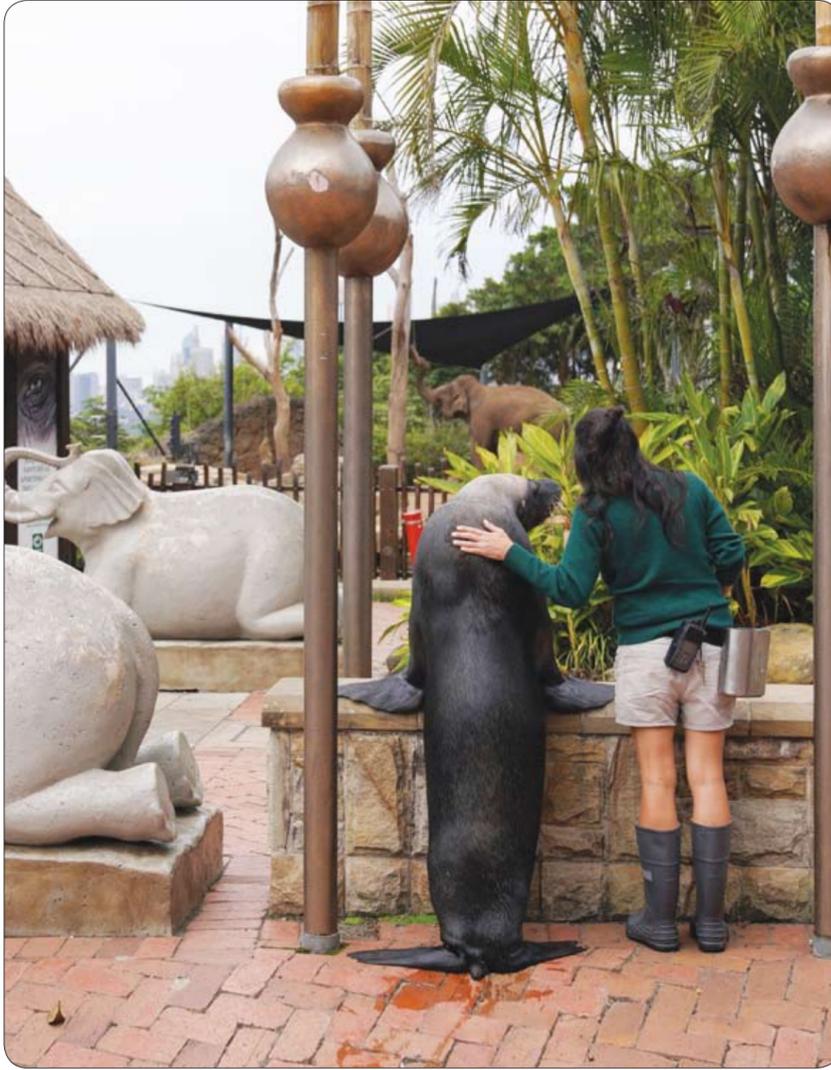
إن العمل على حل مشكلة طفلك الأساسية، سيكلفك الوقت والمجهود، ولكنه يساعدك على بناء طفل يستطيع التعامل مع مشاكله بنحو صحي، كما يسهم في تطوير علاقة صحية مع طفلك على المدى الطويل.

2 - استمعي بدلاً من إلقاء المحاضرات

عندما تصف المشاعر الغامرة بالطفل، فأخبر ما يرغب في سماعه هو النصائح، فالنصائح والمحاضرات في هذا الوقت تكون بمثابة رسالة إلى الطفل، أن مشاعره غير مرغوب فيها، لذا عليك كبت رغبتك في إلقاء محاضرة من النصائح على طفلك، والحرص على الإنصات إليه باهتمام، واحترام مشاعره.

3 - عندما لا تستطيعين الإصلاح.. أظهري حبك

هناك مشاكل تصيب الطفل بمشاعر سلبية، يمكنك التدخل لإصلاحها، مثل تعثر طفلك في أداء واجباته المدرسية مثلاً، ولكن هناك مشاكل لا يمكنك إصلاحها، مثل شعور الطفل بالفقد، أو الوحدة، أو خيبة الأمل، وفي هذه الحالة كل ما يمكنك تقديمه هو إظهار حبك غير المشروط لطفلك، عبر إخباره بحبك له، وأنت موجودة من أجله، واحتضانه.



المشرفة على وحدة الثدييات البحرية دانييل فوكس تقف بجوار أسد بحري يدعى (مالي) للإلقاء نظرة على الأفيال في حديقة حيوانات تارونغا في سيدني المغلقة للحد من انتشار فيروس كورونا. (رويترز)

قراءات لك

السبانخ



أشارت الرابطة الألمانية للتغذية إلى أن السبانخ تعد واحدة من أكثر الخضراوات المفيدة للصحة، نظراً لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم.

وفيما يلي بعض الأسباب التي تدعو لتناول السبانخ يومياً:

- تعزيز الصحة العامة: على الرغم من المبالغة بعض الشيء في تقييم كمية الحديد في السبانخ، فإنها تمد الجسم بالفعل بكمية أكبر مقارنة بالخضراوات الأخرى، وعند تناول السبانخ يومياً فإن الجسم سيحصل على كمية كبيرة بالفعل من الحديد، كما أنها تمد الجسم ببعض العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين (ج) وفيتامين (أ) للحفاظ على العينين والمغنيسيوم لتنظيم ضغط الدم.
- منح الجسم المزيد من القوة: يعمل البوتاسيوم الموجود في السبانخ على تقوية العضلات، كما أن النترات تغذي خلايا العضلات وتجعلنا أقوى.
- إنقاص الوزن: السبانخ تحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنها من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

سؤال وجواب

- من هي اول دولة اتبعت نظام امتحان الموظفين قبل التوظيف وما هو نوع الامتحان ؟
- في الصين في القرن الثاني قبل الميلاد وكان امتحان في المعلومات العامة والشعر والعرف والفروسية
- يعتمد البحارة في تحديد مراكزهم في البحار على نجمة القطب الشمالي، فهم يعرفون ان هذا النجم يبقى في الشمال وعلى اساسه يحددون اتجاههم وموقعهم فكم عدد النجوم التي تشكل النجم القطبي الشمال؟
- النجم الشمالي نجم واحد فقط.
- ما هي اصلب مادة في جسم الانسان؟
المينا بالأسنان
- كم ضلعا في جسم الانسان العادي؟
24 ضلعاً
- من هو العالم الذي صحح نظرية بطليموس وكيف نشرها ؟
- العالم هو كوبرنيكاس البولندي ولكنه لم ينشرها طيلة حياته خوفاً من غضب الكنيسة وتوفى سنة 1543 وبعد أكثر من مائه سنة من وفاته أعلن هذه النظرية العالم الألماني كيبلر.

هل تعلم؟

- العالم الإيطالي جوليليمو ماركوني هو مخترع الراديو وكان ذلك عام 1895
- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس .
- هل تعلم أن ليستر هو مخترع التعقيم الجراحي .
- شارلي شابلن هو من أشهر ممثلي الكوميديا في العالم ولد في بريطانيا في 16 أبريل سنة 1889 م .
- هل تعلم أن وكالة المخابرات الأمريكية تأسست عام 1947 م .
- بدأت الإذاعة المصرية إرسالها عام 1934 م .
- بدأ استخدام العملات الورقية في بدايات الحرب العالمية الأولى عام 1914 م في إنجلترا ولكن الدولة صاحبة فكرة العملة الورقية هي الولايات المتحدة الأمريكية .
- اكتشف الكاتب جيمس كوك الملاح الإنجليزي قارة أستراليا سنة 1768 م .
- هل تعلم أن المؤرخ الإغريقي هيرودوت هو الملقب بأبو التاريخ .
- هل تعلم أن الزرافات والفيران يمكنها أن تبقى بدون ماء فترة أطول من الإبل.
- الكرسي الكهربائي الخاص بالإعدام اخترعه طبيب أسنان.
- التمساح لا يمكن إمساك لسانه وجذبه خارج فمه حتى لو كان ميت.
- عيون النساء ترمش ضعف عيون الرجال.
- مكتشف أشعة إكس هو وليم كونراد رونتجن وهو ألماني الجنسية .

قصة خصام الأقوياء

يحكى ان رياح الخريف تقابلت مع اعصار الشتاء وشمس الصيف.. وبطريقهم القى كل منهم تحيته على الآخر ووقفوا يتحدثون معا كلا عن حاله فاخذوا في سرد قوتهم ومقدرتهم وانتهوا الى الخصام حيث ان الشمس قالت انها الأقوى.. وهي وحدها الأقوى فقرر الجميع الاحتكام الى اول من يمر عليهم، هنا مر عليهم بركان غاضب كان في طريقه الى مكمنه فحرف منهم ما حدث فقال كلمته العجيبة ليست الشمس ولا الإعصار ولا الرياح بل أنا..تعالوا لنذهب الى جزيرتي وليجرب كل واحد فينا قوته. اجتمع الأربعة في جزيرة البركان وكانت رياح الخريف علي عجلة من أمرها فافتريت من بعض سكان الجزيرة وهبت عليهم بكل ما فيها من قوة فحركت الأشجار وجعلتها تتمايل بشدة وأسرع السكان بالاختباء وطارت الثمار من على الأشجار تتدرج على الارض في غضب وتطارت أوراق الشجر ودخلت في كل مكان مما سبب غضب السكان فأغلقوا النوافذ والأبواب وخذلوا للنوم، هنا وقف إعصار الشتاء يضحك بقوة ثم بدأ عمله فورا بشيق قوي جعل أوراق الأشجار المتساقطة تدور وتلتف في دوامة حول نفسها والأشجار تميل وصوت شهيقه يجعل في المكان ضجة كبيرة وكأنه محركات طائرة وفجأة أطلق زفيره بقوة ليقنطع الأشجار وتطير أسقف البيوت الخشبية وبعض جدرانها ولم يستطع الأهالي فعل شيء فهيرعوا إلى المخاض لينتقدوا أنفسهم وصغارهم ويعبت هو فسادا في كل مكان.. حاجت الأمواج وخرجت الى الشواطئ والشوارع لتغرق البيوت وهطلت الأمطار بشدة كأن ماء البحر ليس كافيا فزاد الأمر سوءا وعم الصراخ كل مكان فاخذ الإعصار يضحك مبهتجا.. هنا غضبت الشمس لقسوته فصعدت الى كبد السماء وأشرقت بقوة وأخذت تزيد حرارتها تدريجيا فسخن كل شئ على الجزيرة وأخذت المياه تتبخر بسرعة وكل شئ يجف ويجف وخرج الناس من بيوتهم يطلبون الهواء ويطلبون الماء ليربذوا به أجسادهم وبدأوا يهربون من المكان بحثا عن الطل.. هنا ضحك البركان وقال هدوء.. هدوء من فضلكم تعالوا لنأخذ بعض الراحة. ومع تلك السويغات القليلة وبعد أن ارتاح سكان الجزيرة هب البركان بسرعة ونشط واخذ يزمجر بقوة أكثر وأكثر ثم بدأ يطلق حممه المميته ودخته المسموم وغياره يتصاعد في كل مكان ويقذف الثيران في كل اتجاه.. وهو يصرخ وكأنه غفريت.. ولم يمض وقت طويل حتى أصبحت الجزيرة مهجورة من سكانها.. ضحك البركان وقال من الأقوى.. لم يسمع جوابا يرضيه فثار أكثر.. هنا اجتمعت عليه الرياح والإعصار والشمس وتكاتفوا معا وبعد فترة لم يعد احد يسمع صوت البركان وتركوا الجزيرة مسرورين ليعود إليها سكانها فيما بعد.

مساحة للتلوين

