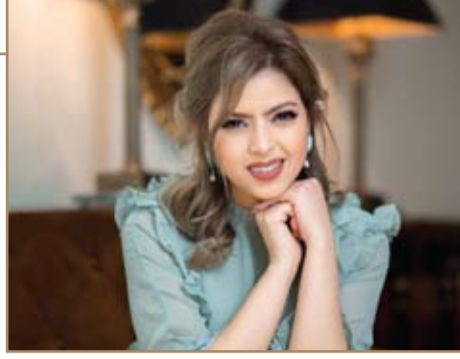


الإخراجية تدعم الفنانين في الإمارات بشراء مجموعة من أعمالهم التشكيلية



ميرنا جميل: أحب التنوع فيما أقدم للجمهور وأكره التصنيف



تخلصي من السيوليت بكريم طبيعي

وجبات سريعة يمكن إعدادها للأطفال

بعد بسبب تفشي فيروس كورونا، اضطرت الكثير من النساء للعمل من المنزل، ما أضاف المزيد من الأعباء على كاهلهن إلى جانب الأعمال المنزلية التقليدية.

ويعتبر إعداد الطعام للأطفال، من أكثر الأمور التي تأخذ حيزاً كبيراً من وقت الأم، لذلك أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية مجموعة من الوجبات السريعة التي يمكن إعدادها بالميكرويف في دقائق قليلة، على النحو التالي:

1 - العجة

- اكسري بيضتين وأضيفي إليهما ثمرة فليفل مفرومة وشريحتي لحم بقري مقطعتين، وربع كوب من السبانخ المقطعة.

- أضيفي الملح والفلفل قبل تقليب الخليط وضعيه في الميكرويف.

- أخرجيها بعد ثلاث دقائق وستكون جاهزة للأكل.

2 - المعكرونة بالجبن

- أضيفي نصف كوب من المعكرونة ونصف كوب من الماء في وعاء.

- أضيفي الملح وضعي المزيج بالميكرويف لمدة ثلاث إلى أربع دقائق.

- أخرجي المزيج من الميكرويف وأضيفي القليل من الحليب وحفنة من الجبن المبشور ورشي الفلفل عليه.

- ضعي الوعاء ثانية في الميكرويف لمدة ثلاثين ثانية.

3 - فطيرة الدجاج

- أضيفي 3-4 ملاعق كبيرة من الدجاج المطبوخ وملعقتين كبيرتين من الخضروات و1.5 ملعقة كبيرة من النشاء والملح والفلفل وملعقة كبيرة من الحليب و3 ملاعق كبيرة من مرقة الدجاج وحركيها.

- امزجي الدقيق ومسحوق البكينج باوور، وبعض الملح ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة، و3.5 ملاعق كبيرة من الحليب وبعض الأعشاب في طبق قبل وضعها فوق المزيج المخلوط.

- ضعي الوعاء في الميكرويف لأكثر من دقيقتين.

إغلاق المدارس على نطاق واسع في العالم كله أعاد الأسر إلى البيت لتواجه تحدياً كان مستبعداً تماماً منذ سنوات، وهو أن تعود مسؤولية التعليم للأباء داخل البيت، في الوقت الذي يشكو فيه الأبناء من الملل خلال فترة العزل. وينصحك خبراء الطفولة

بألا تحاول أن تجعل

الدراسة من البيت تشبه

المدرسة، بأن تكون مجرد

جلوس على الطاولة وعمل

واجبات دراسية. إليك كيف

تجعل فترة العزل مسلية

للطفل:

بعد أن يقوم الأطفال بعمل

بعض الواجب الدراسي، امنحهم فقرة ترفيهيه، بأن

يقوموا وأنت معهم بالرسم على الأقدام

كيف تجعل الدراسة في البيت مسلية خلال فترة العزل؟

البحث، كما ننصح أليكس الآباء باتخاذ دورات تدريبية متوفرة على الإنترنت للتمكن من إدارة العملية التعليمية لأبنائهم على أكمل وجه.

أفضل طرق التعليم المنزلي للأطفال

مع إغلاق المدارس في الكثير من بلدان العالم، يواجه الآباء احتمال رعاية احتياجات أطفالهم التعليمية بأنفسهم. وتقوم المدارس في الكثير من البلدان بإعداد حزم الواجبات المنزلية، أو إنشاء طرق للعمل عبر الإنترنت لتلاميذها، ولكن الجزء الأكبر من المسؤولية يقع على عاتق الآباء إلى حين إعادة افتتاح المؤسسات التعليمية في وقت لاحق.

وقد أورد خبراء تعليميون أفضل السبل لمواصلة تعليم الأطفال من المنزل على النحو التالي بحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

التلاميذ من سن 15-19 عاماً

قال أليكس داير، مدير مؤسسة تيوتور هاور البريطانية، إن تعليم هذه الفئة العمرية من التلاميذ في المنزل أمر أكثر سهولة، لأنهم أكثر وعياً وأكثر قدرة على الاعتماد على الذات، لذا يتمثل دور الآباء في الإشراف على عملية الدراسة ومساعدة أبنائهم في تنظيم وقتهم.

وأضاف أليكس، بأن التلاميذ يمكن أن يعتمدوا على المعلومات المتوفرة في الإنترنت، للحصول على الأجوبة الصحيحة وطرق حل الأسئلة بشكل صحيح عند

«م يتم تحويل غرفة المعيشة إلى تيمة شبكة العنكبوت، ويستخدم أدوات بسيطة لعمل ذلك، ويكون على الطفل خلال ساعات الدراسة التحرك داخل الشبكة دون أن يلمسها أو يقع في شراكها.

«استخدم بعض الجوارب والأزوار لعمل شخصيات كرتونية، وشارك أطفالك في عمل عرض مسل. يمكن أن تتضمن بعض أجزاء العرض تعلم بعض الأشياء من درس اللغة، أو الحساب أو العلوم.

«قم بعمل نشاط مشترك، مثل زراعة بعض البذور على قطعة من القطن، ورعاية البذرة يومياً ليتابع الأطفال نموها كما يحدث في المدرسة، وسيجعلهم ذلك أقل مللاً من أجواء الدراسة داخل البيت.

«بعد أن يقوم الأطفال بعمل بعض الواجب الدراسي، امنحهم فقرة ترفيهيه، بأن يقوموا وأنت معهم بالرسم على الأقدام. بأن يرسم كل منكم رسماً على كل قدم، وستستدش من الضحك الذي سيتولد من هذه الرسومات بعد ذلك.

«بعد أن يقوم الأطفال بحصة من الواجبات الدراسية قم بإخفاء رسالة تكون قد كتبته في مكان ما بالبيت، ويكون على الأطفال البحث عنها، واحرص على أن تحتوي الرسالة عبارة هزلية ترسم البسمة على وجه من يشر عليها.»

والذي يتكون من عدة أشياء تختارها بطريقة هزلية، أو تكون عبارة عن دمي أو ألعاب من الليجو. فقط عليك إختائها جيداً بحيث يستمتع الأطفال بالتشويق أثناء

«م يتم تحويل غرفة المعيشة إلى تيمة شبكة العنكبوت، ويستخدم أدوات بسيطة لعمل ذلك، ويكون على الطفل خلال ساعات الدراسة التحرك داخل الشبكة دون أن يلمسها أو يقع في شراكها.

«استخدم بعض الجوارب والأزوار لعمل شخصيات كرتونية، وشارك أطفالك في عمل عرض مسل. يمكن أن تتضمن بعض أجزاء العرض تعلم بعض الأشياء من درس اللغة، أو الحساب أو العلوم.

«قم بعمل نشاط مشترك، مثل زراعة بعض البذور على قطعة من القطن، ورعاية البذرة يومياً ليتابع الأطفال نموها كما يحدث في المدرسة، وسيجعلهم ذلك أقل مللاً من أجواء الدراسة داخل البيت.

«بعد أن يقوم الأطفال بحصة من الواجبات الدراسية قم بإخفاء رسالة تكون قد كتبته في مكان ما بالبيت، ويكون على الأطفال البحث عنها، واحرص على أن تحتوي الرسالة عبارة هزلية ترسم البسمة على وجه من يشر عليها.»

والذي يتكون من عدة أشياء تختارها بطريقة هزلية، أو تكون عبارة عن دمي أو ألعاب من الليجو. فقط عليك إختائها جيداً بحيث يستمتع الأطفال بالتشويق أثناء

كيف تعتنى بوالديك المسنين في العزل الصحي

قال مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إن فيروس كورونا يصيب كبار السن، والذين يعانون مشاكل صحية مزمنة، أكثر من غيرهم.

فيما يلي بعض النصائح للعناية بالمسنين أثناء العزل الصحي، بحسب ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين:

1 - البعد عن المبالغة، رغم الحاجة لأخذ التحذيرات على حمل الجد، تجنب المبالغة والتهويل في التحدث أمام والديك عن فيروس كورونا وأثاره المدمرة على المسنين. وحاول نصحهما ومساعدتهما على اتباع الإجراءات الوقائية اللازمة.

2 - الأمر لا يتعلق بالعمر فقط، من المهم أن تجعل والديك يفهمان أن الاحتياطات لا تتعلق بالعمر فقط. أخبرهما بأن هنالك الكثير من العوامل الأساسية الأخرى المؤثرة. اشرح لهما أن المسنين عادة ما يعانون من مشاكل صحية أخرى تساهم في تفاقم حالتهم الصحية إذا أصيبوا بالفيروس.

3 - حذرهما من أنواع العدوى الأخرى: في هذا الوقت من العام يصاب الكثيرون بالالتهابات الفيروسية الأخرى مثل البرد، والإنفلونزا، لذا فإن الإصابة بهذه الالتهابات قد تساهم بشكل كبير في تدهور حالة المصاب بفيروس كورونا، لذا حاول مساعدتهما على الوقاية من هذه الأمراض.

4 - تلبية احتياجاتهما: بالإضافة إلى ضمان حصول والديك على الطعام والأدوية اللازمة، يُنصح بتوفير ما يلزمهما لممارسة هوايتهما، مثل الكتب، أو توفير الصوف للحياكة وغيرها.

كيف تنظف ملابسك من الفيروسات؟

مع تفشي فيروس كورونا المستجد، فإن أبسط العادات اليومية أصبحت تثير قلق الكثيرين، ومنها غسل الملابس، لذا فإن خبراء في مجال الصحة قدموا بعض النصائح التي يسهل اتباعها في هذا الصدد.

وينتقل الفيروس المستجد بالأساس من خلال القطرات (أي عند السعال أو العطس)، وهذا هو السبب الذي يجعل من الضروري تقليل تعرضك لأشخاص آخرين من خلال التباعد الاجتماعي.

وتشير بعض الأبحاث إلى أنه رغم أن الفيروس قد يكون قادراً على العيش لمدة تصل إلى 3 أيام على أسطح مثل البلاستيك والفولاذ (مما يعني أنه قد يبقى على السحاب والأزوار الموجودة في الملابس)، فإن خطر الإصابة بالعدوى من لمس هذه المواد منخفض نسبياً، مقارنة بالطريقة الأكثر شيوعاً لانتقاله من خلال القطرات، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة.

لكن يبقى من الضروري الحرص على تنظيف اليبدين بالماء والصابون باستمرار لمدة 20 ثانية على الأقل في المرة الواحدة، لتجنب الإصابة بكورونا.

ولا يجب الاكتفاء بنظافة اليدين فقط، بل لا بد من خلع الملابس وتنظيفها فور العودة إلى المنزل، في حال اضطر الشخص للخروج. وينصح خبراء الصحة بغسل الملابس والمناشف وأغطية الفراش، في مياه ساخنة، وفي حال كانت أقمشة بعض الملابس خفيفة ولا تتحمل درجة الحرارة المرتفعة، فإنهم ينصحون بتجنب ارتدائها في ظل انتشار فيروس كورونا، حسبما ذكرت صحيفة نيويورك تايمز الأميركية.

ومن الضروري أيضاً ارتداء قفازات عند غسل الملابس، والتخلص منها، ثم غسل اليدين بالماء والصابون فور الانتهاء.

وتقول مديرة برامج الصحة والسلامة في مكان العمل بجامعة كورنيل الأميركية نيلي براون، إن تكرار غسل الملابس يعتمد على الأماكن التي ارتديتها بها، فإذا كنا في الحجر المنزلي فلا داعي للغسل كثيراً، أما في حال ما زال الشخص يخرج من المنزل فمن الضروري الحرص على غسلها أكثر من مرة.

هكذا يدمر فيروس كورونا الرئتين

منذ الأيام الأولى لانتشار فيروس كورونا المستجد، حذر الأطباء من أن أسوأ مضاعفات هذا المرض الذي سرعان ما تحول إلى وباء عالمي، يكمن في أضره الدمر على الرئتين.

وفي الخطوط العريضة، يعرف الكثيرون أن فيروس كورونا يسبب في أسوأ حالاته، ما يشبه الالتهاب الرئوي، لكن ما يحدث تحديداً داخل الجهاز التنفسي يبقى مجهولاً، فما السيناريو الأسوأ للمرض؟ موقع جامعة جورج واشنطن الأميركية نشر مقطع فيديو، يظهر الحقيقة الصادمة، إذ توضح تقنية الواقع الافتراضي التغييرات المدمرة التي تطرأ على الرئتين بفعل الفيروس.

واستخدم الأطباء في جامعة جورج واشنطن، تقنية الواقع الافتراضي بزاوية 360 درجة، لإظهار ما الذي فعله كوفيد 19 في رئتي شخص مريض، والأضرار التي يحتمل أن يسببها على المدى الطويل.

وكان رجل في أواخر الخمسينيات من عمره، قد نقل إلى المستشفى حيث عزل هناك بعد اكتشاف إصابته بفيروس كورونا، فيما لم تكن تظهر عليه حينها أعراض أكثر من تلك المصاحبة لنزلات البرد، مثل الحمى والسعال وضيق التنفس.

ورغم ذلك، بدأت حالته في التدهور بسرعة بعد أيام، واضطر الأطباء في المستشفى الأصلي إلى وضعه على جهاز التنفس الاصطناعي.

لكن عندما لم يكن ذلك كافياً لاستقرار حالته، تم نقله إلى جامعة جورج واشنطن لتلقي العلاج العاجل.

ومع ذلك، فإنه بحلول الوقت الذي أصبح فيه تحت رعاية الدكتور كيت مورتمان، رئيس جراحة الصدر في المستشفى، كان المرض قد تسبب في تدمير رئتيه.

كيف نتعرف على الفاكهة الطازجة والحلوة؟

تناول الفاكهة الطازجة صحي له فوائد كثيرة وممتع في الوقت نفسه، وتزداد المتعة عندما تكون الفاكهة ذات مذاق حلو. لكن ما الطريقة التي يمكننا من خلالها التعرف على الفاكهة الطازجة والحلوة؟

هناك طرق عديدة يعتمدها المشترون لمعرفة الفاكهة الطازجة ذات المذاق الحلو. وبما أن الفواكه ذات قيمة غذائية وعلاجية وفوائدنا كثيرة، فإن المرء يحرص على اختيار الجيد منها. في الموقع الإلكتروني لـ "هيسشر روندفونك" الألماني يذكر بائع فاكهة كيفية التأكد من الفاكهة الطازجة من خلال الشكل الخارجي.

الكرز: أو حب الملوك كما يسمى في المغرب، يجب أن يكون ساقه شديد الخضرة، فكلما كان الساق أخضر كلما كان الكرز ناضجاً. العنبيّة: هذه الثبئة ذات الثمار الزرقاء تؤكل نيئة، وإذا كانت ناضجة ومتماسكة ولم يكن يحوم حولها ذباب الفاكهة فهذا يعني أنها جيدة.

العنبيّة الآسية: ثمارها زرقاء قريبة إلى السواد وتؤكل نيئة أيضاً. جفافها يدل على نضوجها،

وفي حال تركت حياتها أثر لونها على الأيدي فهذا يعني أنها قديمة. البطيخ الأحمر: يجب عند اختيار البطيخ الناضج الانتباه إلى الشكل الذي يُفترض فيه أن يكون منتظماً وخالياً من الخدوش، كما يجب نقر الثمرة والاستماع إلى صوتها وإذا كان الصوت عميقاً مكتوماً فهذا يعني أن هذه البطيخة غير ناضجة وغير حلوة. البطيخ الأصفر والسكري: كلما كانت البطيخة أثقل كلما كانت جيدة وناضجة، ومن الأفضل حمل بطيخة في كل يد والمقارنة بينهما. العنب: له قيمة علاجية عالية لاحتوائه على الماء والأملاح بكميات مناسبة ومهم خصوصاً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضعف في الكلى. وفي جميع الأحوال يجب اختيار حبات العنب القاسية وليس الطرية والتأكد من أن لونها جيد وخالية من التسخيرات اللونية.



هل يعلق فيروس كورونا على الملابس؟

رغم التزام الكثيرين بالحجر المنزلي لحماية أنفسهم من فيروس كورونا المستجد، فإن الظروف أو الاحتياجات الأساسية قد تجبرهم على الخروج من المنزل والاحتكاك بالآخرين بشكل مباشر أو غير مباشر. ويركز الأطباء في نصائحهم لتجنب انتقال العدوى، على غسل الأيدي والسعال أو العطس في منديل والحفاظ على مسافة كافية مع الآخرين، لكن

هنا يبرز سؤال آخر يثير قلق البعض: هل يعلق الفيروس بالملابس؟ الخبراء أوضحوا أنه لا داعي للقلق بشكل كبير من الملابس وبعض الخطوات البسيطة التي لا بد من اتباعها لتنظيفها جيداً، منوهين إلى أهمية غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية للوقاية من كورونا.

وينتقل الفيروس المستجد من خلال القطرات (أي عند السعال أو العطس)، وهذا هو السبب الذي يجعل من الضروري تقليل تعرضك لأشخاص آخرين من خلال التباعد الاجتماعي.

وتشير بعض الأبحاث إلى أنه رغم أن الفيروس قد يكون قادراً على العيش لمدة تصل إلى 3 أيام على أسطح مثل البلاستيك والفولاذ.

الخارجية تدعم الفنانين في الإمارات بشراء مجموعة من أعمالهم التشكيلية

زكي نسيبة : سواصل دعماً لكل من ساهم في إثراء المشهد الفني والثقافي

وأشار الوزير نسيبة إلى أن بداية عرض هذه الأعمال الفنية الإبداعية ستكون في "السركال أفينو"، الذي يُعدّ واحداً من أبرز المناطق الإبداعية الحاضرة للفعاليات الثقافية في دبي، وذلك ضمن معرض رقمي خلال الشهر القادم.

ومضى يقول: "تخفيفاً للأثر التي أوجدها الأزمة الأخيرة، ارتأينا الإعلان عن إطلاق هذا المشروع في هذه الفترة الحرجة بالنسبة للجميع، والذي يشكل رسالة تمثل تقديرنا العميق ودعمنا اللامتناهي لفنانينا المحليين، وتأكيداً منا على كونهم جزءاً أساسياً من هويتنا الوطنية".

ومن الجدير بالذكر أن العمل على فكرة استعراض الأعمال الفنية المحلية في السفارات الإماراتية حول العالم قد بدأ منذ عام 2018.

واختتم نسيبة حديثه بالقول: "لقد قمنا بتكوين لجنة من المؤرخين والخبراء الفنيين وأمناء المتاحف ليقدموا آراءهم حول طبيعة الأعمال الفنية التي تمثل التقاليد الفنية الإماراتية المتنوعة بالشكل الأمثل، كما قمنا باستشارة دبلوماسيينا حول طبيعة المشهد الفني في كل دولة، لنتمكن من اختيار اللوحات الفنية التي تناسب سفارتنا في كل منها".



الفترة المثلى لقيام جميع بدعم الفنانين، وقال: "مع إلغاء العديد من الفعاليات الفنية التي كان من المقرر عقدها خلال هذا الموسم، أردنا أن نرسل لفنانينا رسالة تعبر تضامناً معهم".

وأوضح معاليه بأن هذه الأعمال الفنية ستلعب دوراً هاماً في تعزيز الدبلوماسية الثقافية الإماراتية في

•• أبوظبي - الفجر

برعاية سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي، بدأ مكتب الدبلوماسية العامة والثقافية التابع لوزارة الخارجية في تنفيذ مبادرة لدعم الحركة الفنية والتشكيلية في الدولة.

وتتمثل هذه المبادرة بشراء مجموعة من اللوحات التشكيلية الفنية التي تحمل توقيع فنانين إماراتيين مُحترفين وواعدين وذلك بقيمة مليون ونصف المليون درهم.

وذكر معالي زكي أنور نسيبة، وزير دولة، المشرف على هذه المبادرة "أن المرحلة المقبلة ستضمن اتباع لوائح فنية من صنع الفنانين المحليين المقيمين في الدولة منذ مدة طويلة مؤكداً بالقول: "نود بإيصال دعماً لكل من ساهم في إثراء المشهد الفني والثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة".

وحث نسيبة الجميع على دعم الجهود الحثيثة التي تبذلها القيادة الرشيدة لتعزيز القطاع الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وترسيخ الأفاق الثقافية والفنية الفنية في البلاد، لافتاً إلى أنه وفي ظل إغلاق العديد من المعارض الفنية والمتاحف، فإن هذه هي

فيروس كورونا (كوفيد 19) - يعكس أهمية قطاع

التمريض في ضمان صحة المجتمع ورفاهيته

•• دبي - الفجر

للممرضات دور محوري في أي فريق صحي، إذ يتولين مسؤولية تعزيز صحة الأفراد والوقاية من الأمراض والعلاج. ونظراً إلى أنهن جزء لا يتجزأ من الفرق المهنية الصحية القريبة من المجتمع، فإن دورهن أساسي أيضاً في تطوير نماذج جديدة للعناية الصحية الاجتماعية ودعم الجهود المحلية للوقاية من الأمراض والترويج لصحة الإنسان.

إن الممرضات والقابلات عنصر رئيس في جهود منظمة الصحة العالمية الرامية إلى تحقيق مبدأ التغطية الصحية الشاملة (Universal Health Coverage)، وقد ظهرت أهمية هذا الدور جلياً في الفترة

الأخيرة، فمع إعلان فيروس كورونا (كوفيد19-) بأنه وباء عالمي، أصبح إدراك أهمية الدور الذي يؤديه العاملون في قطاع الرعاية الصحية بصفتهم خط الدفاع الأول، أكبر من أي وقت مضى.

صحيح أن الأطباء يحظون بالقسمة الأكبر من الانتباه، لكن الممرضات والقابلات يشكلن أكثر من 50% من القوى العاملة في القطاع الصحي في العديد من الدول. ومن بين 43.5 مليون شخص يعملون في

هذا القطاع حول العالم، يقدر أن نحو 20.7 مليوناً هم من الممرضات والقابلات. وتوقع منظمة الصحة العالمية أن يكون هناك نقص عالمي بنحو خمسة ملايين ممرضة وقابلة بحلول العام 2030، ما لم يتم اتخاذ إجراءات جذرية لمعالجة هذا الأمر. وقد اختارت المنظمة العام 2020 ليكون عام الممرضات والقابلات، وذلك اعترافاً منها بدورهن الحيوي والمخاطر المرتبطة بنقص كوادر التمريض.

إن الممرضات والممرضات بالمعدات السريرية والطبية يشكلن خط الرعاية الأول، وقد يكن في بعض الأحيان المزود الوحيد للعناية الصحية في المنطقة، خاصة في الدول النامية، والممرضات هن اللواتي يحدثن الفرق في حياة المرضى الأفراد والمجتمع بشكل عام. ونظراً إلى أعدادهن والمواقع التي يعملن فيها حول العالم، فإن الممرضات عنصر أساسي في تحسين النتائج الصحية العامة.

وتقول الدكتورة سوزان روبرتسون مالت، الأستاذة المشاركة في جامعة ولونغونغ في دبي ومديرة برنامج الانضباط في بكالوريوس التمريض وماجستير برامج التمريض في الجامعة: "إنه يتم تشجيع مشاركة القوى العاملة المحلية في قطاع الرعاية الصحية، وخاصة التمريض".

وتضيف: "في دولة الإمارات، حث مسؤولو الصحة العامة مزيداً من المواطنين الإماراتيين على العمل وتأسيس مسيرتهم المهنية في مجال التمريض. وكشفت الأرقام في عام 2019 أن 8% فقط من إجمالي كوادر التمريض في المستشفيات العامة في البلاد هي من المواطنين الإماراتيين. لذا فقد أصبح من الضروري أن تشجع مشاركة قوى العمل المحلية في قطاع الرعاية الصحية، وخاصة في اختصاص التمريض".

وجاء تأسيس مجلس الإمارات للتمريض والقابلة في عام 2009 ليكس التزام الحكومة بدعم قطاع التمريض والقابلة، وذلك إدراكاً منها لأهمية الجودة العالية لهذا القطاع في تعزيز صحة ورفاه سكان الإمارات. ويمكن الهدف الرئيسي للمجلس في تحديد التوجهات الاستراتيجية لأبحاث التمريض والقابلة، وتوفير البنية اللازمة وآليات الدعم للاستمرار في التوسع وتطوير الأبحاث المعنية بهذا القطاع في الإمارات. إن الحاجة إلى خدمات الرعاية الصحية بصفتهما عصب الدولة والعالم ككل، تضمن الحصول على فرصة عمل تحظى بطلب كبير.

وإن دعم مجتمع العاملين في مجال التمريض يؤدي بثلاث ثمرات - صحة أفضل، واقتصاد أقوى، ومساواة أكبر بين الجنسين. وفي حين تعد النتيجة الأولى واضحة وبديهية، فإن قوة الاقتصاد والمساواة تحظيان بالأهمية نفسها. وبينما نرى ممرضين من الرجال، فإن الغالبية العظمى حول العالم هم من الممرضات النساء.

ويفتح العمل في مجال التمريض الكثير من الفرص والأبواب أمام النساء، إذ يمنهن فرصة التعليم والانخراط في برامج التدريب والحصول على رخصة ومزاولة المهنة وتحصيل دخل مادي منها، وهذا كله يساهم في تحسين النمو الاقتصادي الإجمالي وتعزيز المساواة بين الجنسين في بيئة العمل. إن وجود أثر اقتصادي أكبر من زيادة عدد النساء في مكان العمل هو أمر مثبت. وقد أصبح ضرورياً أن تسلم الممرضات الحائيات والجدد بالمهارة والثقة اللازمة لتأدية دورهن في تغيير مشهد قطاع الرعاية الصحية ولإيصال صوتهن إلى المؤسسات وصناعات السياسات على المستوى المحلي.

•• أبوظبي - وام

وقد بُنيت الأهمية من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي عبر فئاتي بيوتنة والإمارات، حيث استهلها مقدماً البرنامج الإعلامي من أسماهان التقني وحسين العامري بأبيات شعرية من روائع منشورات التواصل الاجتماعي تضامناً مع حملة التعميم الوطني، وتقديراً للوفقة الواجبة التي تمثلت بالانتماء أفراد المجتمع الإماراتي والمواطن والمقيم بالأدب والشعر العربي.



طحنون بن خليفة يشارك في تعقيم المرافق الحيوية بأبوظبي لمكافحة كورونا

عن رؤية سديدة في الحفاظ على السلامة العامة، ودرء الوطن من أي مخاطر. وجرّت عملية التعقيم في أجواء صحية خالية من الناس الذين التزموا بيوثهم بإيجابية، وفق التعليمات الحكومية، عدا المصح لهم بالعمل، في حين تولت دوريات الشرطة عملية التنظيم الميداني والمروري.

الوطنية، مؤكداً أن مساندة الجهود الرسمية دالة على حيوية المجتمع ومؤثر على تقدّم الأمم للحفاظ على صحة أفراد المجتمع، وأثنى على إقبال المتطوعين، لافتاً إلى أنه يعكس مدى الوعي في تعزيز التكامل المؤسسي، مشيداً بجهود الكوادر البشرية المشاركة في هذه المهمة، مؤكداً أن برنامج التعقيم الوطني يتم

تدابيعات انتشار فيروس كورونا. ورافقه في عملية التعقيم، عدداً من المتطوعين في جمعية واجب التطوعية وفريق فرقة التطوعي، بتتفيذ بلدية مدينة أبوظبي بالشراكة والتعاون مع مركز أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير". وأعرب طحنون بن خليفة عن اعتزازه بهذه المشاركة

•• أبوظبي - الفجر

شارك الشيخ طحنون بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس اللجنة التنفيذية لجمعية واجب التطوعية، في تعقيم الشوارع والمرافق الحيوية بأبوظبي، ضمن "برنامج التعقيم الوطني" لمكافحة

برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار يحدد ملامح مستقبل أبحاث الاستمطار في العالم



ويعد المشاركة الفرديّة للخبراء في الجلسة المفتوحة، تم تقسيم المشاركين إلى خمس مجموعات، ناقشت كل مجموعة منها محوراً فرعياً لها علاقة بأبحاث علوم الاستمطار من زاوية محددة، وآخر مختلف، وأشار إلى أنه يجب تخصيص مواد التلقيح وفقاً للظروف المحلية، واصفاً التغيير المناخي أكبر تجربة تعديل الطقس على الإطلاق.

ويذكره، شدد البروفيسور أوليفييه بوليس على ضرورة فهم العلاقة بين المناخ وأحوال الطقس لتحديد أوجه التداخل بين القضيتين.

فيما تحدث الدكتور رولف برينتجيس عن الصعوبات التي يواجهها العلماء في إجراء قياسات متزامنة لعمليات الاستمطار، حيث أن الملاحظات المنفصلة لا تستطيع تقديم صورة كاملة لعمليات تلقيح السحب، لذا من الضروري جمع المزيد من الملاحظات المنسقة، وإجراء تجارب ميدانية تكيان طبيعية الفيضانات الأساسية التي تعتمد عليها عمليات الاستمطار.

المعرفية الحالية وبناء قدرات جديدة من أجل تحسين إدارة النظم البيولوجية للمياه، إضافة إلى توجيه البحث العلمي نحو إيجاد حلول بديلة لإدارة الموارد المائية ومواجهة التحديات الأكثر إلحاحاً في هذا الإطار.

وقدم الاجتماع مبراً مفتوحاً للمناقشة وتبادل الرؤى بين جميع المشاركين في الجلسة، حيث تضمنت قائمة المتحدثين كوكبة من العلماء والخبراء من مختلف أنحاء العالم منهم الدكتور رولف برجر، محاضر أول في جامعة نورث ويست، والدكتور ديون تيريلانش، خبير استشاري في علوم الطقس والمناخ في البنك الدولي والمدير السابق للبحوث في المنظمة

لإيجاد موارد مائية موثوقة ومستدامة لمواجهة تحديات الأمن المائي. وتنتقل إلى أن تسهم نتائج النقاشات العلمية المعقدة التي جرت خلال جلسات الاجتماع في تعزيز قدراتنا على تطوير تقنيات جديدة في مجال تلقيح السحب لزيادة معدلات هطول الأمطار، فضلاً عن الخروج بفهم أفضل للتوجهات المستقبلية في هذا الميدان العلمي المتنامي، وصولاً إلى تحديد الفجوات المعرفية القائمة وتطوير مجالات البحوث العلمية الجديدة، الأمر الذي سيكّن البرنامج من مواصلة دوره الريادي في تعزيز أبحاث الاستمطار".

من جانبها، قالت علياء المرزوعي، مدير برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار: "جاءت استضافة برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار لهذا الاجتماع المفتوح من منطلق الدور البارز الذي يضطلع به في تحفيز الحوار البناء وفتح عجلة الجهود المبذولة لمعالجة القضايا المتعلقة بأمن المياه والاستدامة المائية، وذلك بالعمل جنباً إلى جنب مع المجتمع العلمي العالمي، وبناء شراكات تكاملية بناءة مع المؤسسات البحثية المعنية، بما يساهم في تعزيز القاعدة

•• أبوظبي - الفجر

اجتمع نخبة من الخبراء والباحثين والعلماء في مجال أبحاث الغلاف الجوي وعلوم الاستمطار في العاصمة الإماراتية أبوظبي في شهر يناير الماضي لمناقشة أكثر القضايا إلحاحاً في مجال أمن المياه والاستدامة المائية وتسهيل الضوء على آخر المستجدات في مجال بحوث الاستمطار.

وجاء هذا اللقاء تحت مظلة النسخة الرابعة من المنتدى الدولي للاستمطار الذي ينظمه المركز الوطني للأرصاد سنوياً من خلال برامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار، حيث تضمن جدول أعمال المنتدى عقد اجتماع مفتوح للتعرف على الاتجاهات المستقبلية لأبحاث الاستمطار، وأسفرت مناقشاته عن نتائج مهمة وتوصيات قيمة تخدم المجالات البحثية المستقبلية لمشاريع أبحاث الدورات المقبلة من البرنامج.

وإلى جانب استعراض إنجازات البرنامج وأخر مستجدات بحوث الاستمطار على الصعيد العالمي، ناقش المشاركون في الاجتماع سلسلة من المواضيع المتعلقة بالآليات البحثية الحالية والمستقبلية في مجال الاستمطار، فضلاً عن سبل تعزيز التنسيق والتعاون المشترك بين كافة العلماء والباحثين لضمان مواكبة اهتماماتهم البحثية مع قضايا الأمن المائي العالمي.

وتعليقاً على الاجتماع، قال سعادة الدكتور عبدالله المنوس، مدير المركز الوطني للأرصاد رئيس الاتحاد الآسيوي للأرصاد الجوية: "شكل الاجتماع المفتوح على هامش أعمال المنتدى الدولي للاستمطار فرصة فريدة من نوعها لتقييم التقدم المحرز في أبحاث علوم الاستمطار في إطار تسريع الجهود التي يقودها البرنامج

منافسات قوية شهدتها أمسية نصف النهائي لمنافسات بيرق شاعر المليون

الآخيرة قبيل انطلاق أمسية تتويج حامل بيرق شاعر المليون يوم الثلاثاء القادم 31 مارس الجاري.

وجاء قرار لجنة التحكيم بنتيجة 60-59 لحمد الحمادي العتيبي، ونتيجة 60-58 لكل من محمد البندر المطيري ومطرب بن دحييم العتيبي، ونتيجة 60-57 لكل من عبد الحميد سعود الغيداني ومبارك بالعود العامري وأحمد بن عايد البلوي.

تقرير سريع استعراضى لمجريات الحلقة والمشاركات المتميزة للشعراء الستة صفوة الصفوة من الشعراء 48 ضمن مسابقة شاعر المليون في موسمه التاسع، كان إعلان قرار لجنة التحكيم بترتيب مواقع الشعراء ضمن النهائية بنسبة الستين بالمئة التي ستجُمع مع تصويت المشاهدين بنسبة الأربعين بالمئة الذي بدء مع انتهاء حلقة الأوس ويستمر لغاية ربع الساعة

الموسم الثامن، وقدم الأسلمي رسالة مسجلة لشاهدي البرنامج نظراً للظروف الاستثنائية التي فرضها انتشار وباء كورونا المستجد، خاصاً بالبرنامج بصبغة تعكس تقدير الشعراء للبرنامج الأول والأضخم في مجال الشعر النبطي، وتحكي أمجاد الشعراء في مغازلة قصائدهم وحب أوطانهم وشموخ تجاربهم الشعرية. وختاماً للأمسية، وقبل عرض

البرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، خلال برنامج شاعر المليون، عن إطلاق الموسم الثامن من برنامج المنكوس، البرنامج الفني الأول من نوعه والمتخصص بلحن المنكوس من موروث الشعر النبطي الأصيل، وفتح باب الترشح أمام المتسابقين. استعرض البرنامج مسيرة الشاعر نجم بن جراع الأسلمي من المملكة العربية السعودية، حامل بيرق شاعر المليون في

تركى المريخي وبندر صفوق. وشهدت الأمسية مشاركة متميزة للشعراء عبد الحميد سعود الغيداني، مطرب بن دحييم العتيبي ومحمد البندر المطيري ومحمد الحمادي العتيبي من السعودية، ومبارك بالعود العامري من الإمارات، إضافة إلى الشاعر المتأهل بتصويت المشاهدين مع بداية الأمسية أحمد بن عايد البلوي. أعلنت لجنة إدارة المهرجانات

في دولة الإمارات بخصوص برنامج التعميم الوطني لتحقيق الانتصار في مواجهة فيروس كورونا المستجد،

تلاه توجيه مقدمي البرنامج النحية إلى أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ والباحث والروائي سلطان العميمي، مدير أكاديمية الشعر في أبوظبي، والدكتور فسان الحسن والشاعر حمد السعيد، وعضوي اللجنة الاستشارية للبرنامج الأساتذة

وقد بُنيت الأمسية من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي عبر فئاتي بيوتنة والإمارات، حيث استهلها مقدماً البرنامج الإعلامي من أسماهان التقني وحسين العامري بأبيات شعرية من روائع منشورات التواصل الاجتماعي تضامناً مع حملة التعميم الوطني، وتقديراً للوفقة الواجبة التي تمثلت بالانتماء أفراد المجتمع الإماراتي والمواطن والمقيم بالأدب والشعر العربي.

منوعات العقل 23



السيوليت عبارة عن تكتل الدهون التي تظهر في مناطق معينة في الجسم خصوصاً عند الأرداف، الفخذين والمؤخرة. العديد من الحلول تساعدك في التخلص منه، لتكون الخلطات الطبيعية واحدة منها. في هذا المقال، سنقدم لك كريم طبيعي يرتكز على الطحين، زيت اللوز، عصير الحامض وخل التفاح، يخلصك من الدهون المتكدسة في منطقة الفخذين والمؤخرة.

مواد طبيعية ذات فوائد كثيرة

تخلصي من السيوليت بكريم طبيعي

إضافة إلى أنه يساعد في التخلص من السيوليت.

فوائد الليمون على البشرة

- يحتوي الليمون على الفيتامين سي المسؤول عن تنشيط عملية تجديد الخلايا، والعناصر المضادة للأكسدة المفيدة لإشراق الوجه.

- الليمون بقدرة على تنظيف البشرة وتفتيحها، ممّا يساهم في تفتيح الوجه وإزالة البقع والتصبغات. إضافة إلى التخلص من السيوليت.

- يعالج الليمون حب الشباب ويقلل من ظهور الندبات والبقع لاحتوائه على حمض الأسكوربيك والفيتامينات والخصائص المضادة للجراثيم التي تحارب البكتيريا.

- يعزز الكولاجين في البشرة ويجعلها لامعة أكثر إلى جانب التخلص من التجاعيد وشوائب أخرى مثل السيوليت.
- يزيد الجلد بمضادات الأكسدة التي تساعد على تجديد ونمو الخلايا.
- يمنح البشرة الليونة لمحاربة التجاعيد.
- يعالج التصبغات الداكنة على البشرة.
- يحارب علامات التعب التي تظهر على الوجه نتيجة التوتر والقلق.

فوائد الطحين على البشرة

- يعالج الطحين الحبوب التي تظهر على الوجه، تحديداً حب الشباب.
- يعمل الطحين على تفتيح لون البشرة الداكنة خلال فترة زمنية قصيرة.
- الطحين يرطب الوجه ويؤخر من ظهور علامات التقدم في العمر، والتي تشمل الخطوط الرفيعة، البقع الداكنة والتجاعيد حول العينين.

فوائد ماء الورد على البشرة

ماء الورد يحمل خصائص تبيض لون البشرة وتوحد لونها، لذا إن أردت التخلص من البقع الداكنة والتصبغات، لا تترددي في تطبيق هذا المكون.

- ماء الورد يساعد على تنشيط بشرتك من خلال الدخول في عمق إلى البشرة وتزويدها بترطيب خفيف، كلما شعرت أن بشرتك بدأت بالجفاف، يكفي أن تطبقي هذا المكون الطبيعي على وجهك.
- ماء الورد يؤخر ظهور علامات الشيخوخة مثل التجاعيد، البقع الداكنة وغيرها. إضافة إلى أنه يساعد في التخلص من السيوليت.

فوائد خل التفاح على البشرة

- يقشر البشرة بطفة ويساعد في التخلص من الجلد الميت.

طريقة عمل كريم طبيعي لإزالة السيوليت

أنت بحاجة إلى:

- ملعقة من الطحين.
- ملعقة من زيت اللوز.
- ملعقة من عصير الليمون.
- معلقتان من خل التفاح.
- ملعقة من ماء الورد.

امزجي المكونات جيداً حتى تحصلي على مزيج متماسك من ثم أضيفي ملعقة من ماء الورد. دلكي المنطقة المستهدفة من جسمك بالمزيج مرتين يومياً ولاحظي النتائج المرجوة يوماً بعد يوم.

فوائد مكونات الكريم الطبيعي لإزالة السيوليت

فوائد زيت اللوز على البشرة

- زيت اللوز يوفر كمية كبيرة من فيتامين هـ، وهو



تعرفوا على فوائد خل التفاح للحامل

خل التفاح ينتج عن تخمير فاكهة التفاح، والتفاح فاكهة غنية عن التعريف بفوائدها يكفي ما قاله الأطباء عنها بأن تفاحة واحدة في اليوم تغنيك عن الطبيب، ويتم لذلك الاستفادة منه بكل الطرق، وإنتاج خل التفاح الذي نكتشف

فوائده للحامل كما يلي:

ويقلل من آثار لدغ الحشرات على جسم الحامل. كما يعمل على علاج المشاكل الجلدية بسبب التغيرات الهرمونية، فهو آمن للمسح به في علاج الكلف والتصبغات



والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفسفور. يعتبر خل التفاح من الخيارات النافعة للحامل عندما تعاني من حموضة المعدة ويتم علاجها بخلط ملعقة صغيرة من خل التفاح مع كأس من الماء الفاتر وشربه مرة واحدة في اليوم، ويفضل بعد وجبة الغداء.

ويعتبر خل التفاح من أفضل العلاجات الطبيعية غير الضارة وليس لها أي أعراض جانبية في علاج التهاب المسالك البولية والذي يكثر عند الحوامل، حيث يعمل على معادلة الوسط في الجهاز البولي ويتم تعاطي محلول خل التفاح بمعدل مرتين يومياً، ملعقة صغيرة على كوب ماء فاتر. يساعد خل التفاح في الحفاظ على وزن الحامل؛ لأنه يعمل على إذابة الشحوم والدهون الزائدة. ويعمل خل التفاح على مكافحة الأرق الذي يصيب الحامل لو شربت كوباً من محلوله، ملعقة صغيرة على كوب ماء فاتر مع ملعقة عسل، قبل النوم.

فوائد خل التفاح الخارجية

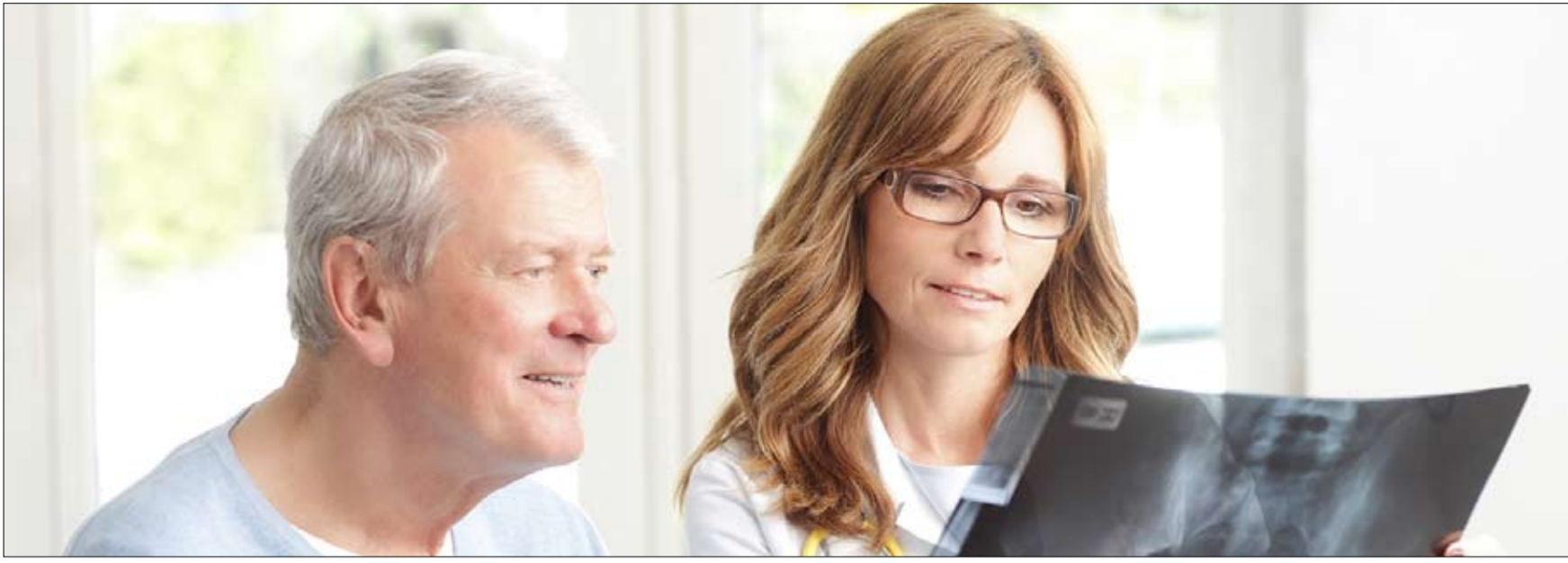
يعالج خل التفاح الدوالي التي تصيب الحوامل بسبب ضعف الدورة الدموية بالتالي: يتم مسح وتدليك الدوالي بخل التفاح عدة مرات يومياً. ويعالج خل التفاح حروق الشمس وذلك بمسح المنطقة المصابة به.

على معدة فارغة بل في وسط الطعام ومخففاً بالماء. يحتوي خل التفاح على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية المختلفة والهامة للجسم؛ فهو يحتوي على الكالسيوم



فوائد خل التفاح الداخلية

القضاء على مشكلة تعاني منها الكثيرات من الحوامل وهي غثيان الصباح في بداية الحمل، ولكن لا يتم تناوله



منوعات الفكر 24

هي ميزان الجسم وصمام أمانه

اختلال عمل الغدد الصماء يقلب حياة الإنسان رأساً على عقب

كثيرون سمعوا بها، وقليلون فهموا آثار أن تُصاب غدد الجسم الصماء بعطلٍ ما، وأن تعمل أقل أو أكثر، ونادرون من يعرفون أن سوء عمل هذه الغدد يقلب حياة الإنسان رأساً على عقب، ويجعل الحياة أصعب بكثير مما يتوقعون!

الغدد هي ميزان الجسم وصمام أمانه، ووظائفها كثيرة ومتنوعة وقاسمها المشترك أنها، كلها، أساسية وجوهرية. لكن هل هذا يكفي ليفكر الإنسان فيها؟ هل هذا يكفي لئيتجنب كل ما يسهم في تدهور عملها؟

رئيس قسم الغدد الصماء والاستقلاب في الجامعة الأميركية في بيروت، البروفيسور إبراهيم سلطي يُحدد ألف باء تأثير هذه الغدد في الجسم؛ تأثيرها قوي جداً، وهي تنشط منذ يتكوّن الجنين في بطن أمه وترافقه مدى الحياة، وأي خلل في عملها قد يؤدي إلى العقم وسوء في عملية الاستقلاب. وهذا ما يتردّد بطبيعة الحال على معدل السكري في الجسم، ويؤثر في وظائف القلب وفي طبيعة حرق الطعام ويرفع ضغط الدم.

الحالات جراحياً، كما في حال وجود خلل في عمل الغدة الدرقية. ويُصح دائماً بنظام غذائي وأسلوب حياة صحي. يقوم جهاز الغدد الصماء عادة، في الحالات الطبيعية، بإزالة الفضلات من الدم ومعالجتها واستخدام خلاصتها في مكان ما في الجسم.

وهذه الغدد تؤثر في كل أعضاء الجسم. فإذا شعرتم بتوسع دائم، يطول ويديم، ليست له مؤشرات سببية منظورة اطلبوا إجراء فحوص للغدد الصماء.

طبيب العائلة أو طبيب الغدد الصماء. أخيراً طبيكم بما تشعرون به بصراحة كي يدلكم إلى الطريق الصحيح ووضع الإصبع على جرح الغدة المريضة.

أمراض الغدة

يلفت البروفيسور سلطي إلى جهل الكثيرين بأن أمراض الغدة لا تمرّ مرور الكرام؛ أمراض الغدة مزمنة وتتطلب علاجات طويلة، وتناول إما أدوية دائمة أو التدخل في بعض

في هذا الإطار بالذات تُدرج بعض التصرفات التي يقوم بها بعض الأشخاص من جنس معين وتقريبهم من الجنس الآخر. فلنأخذ مثلاً الغدة الموجودة في الخصيتين لدى الذكور، وتنتج هرمون «التستوستيرون»، الذي يتحكم في تطور الصفات الذكورية، مثل الصوت الخشن والشارب واللحية وسائر الأعضاء الجنسية، وأي خلل فيه يُقلل من هذه الصفات. في المقابل أي خلل في غدة المبايض لدى الإناث، التي تنتج الأستروجين، يحدّ من تطور الأعضاء والسمات الأنثوية. وهناك هرمون آخر منشط للغدد التناسلية اسمه الهرمون اللوتيني، مسؤول عن مستوى إفرازات هرموني الأستروجين والبروجيسترون من المبيض والتستوستيرون عند الذكور، ويحافظ على الحيوانات المنوية الذكورية.

امرأة؟ تحاولين الإنجاب عينا؟ اطلبي من طبيبك إجراء اختبار لمستوى هرمون البرولاكتين في جسمك. هذا الهرمون أيضاً مؤثر.

الكظرية تسهم في السيطرة على الدورة الدموية وأملاح الدم، وغدة البنكرياس تعمل على تنظيم السكر في الدم، والغدة الصنوبرية تسهم في ضبط عمل الجسم وتساعد على النوم، والغدة النخامية تسهم في تنظيم عمل الغدد الأخرى. وهناك هرمونات لها صلة مباشرة بتصرف البشر وتصنيفهم ذكورا أو إناثا.

هرمونات مؤثرة

التحكم في الجسم

هي مجموعة غدد صماء لا غدة واحدة صماء. فلنعرّفها أكثر: (الغدة النخامية في الرأس) و(الغدة الصنوبرية في تجويف الدماغ) و(الغدة الدرقية في مقدمة الرقبة) و(الغدة الكظرية فوق الكلية) و(غدة البنكرياس) و(غدد الأعضاء التناسلية). وهناك غدد أخرى يتفاوت تأثيرها في الجسم بين كبير وصغير. الغدة الدرقية تفرز هرموناً يساعد على النمو والتحكم في عملية أيض الخلايا، والغدة



مؤشرات

سؤال يطرح نفسه: ماذا عن المؤشرات التي تشي بأن عيباً ما قد أصاب غدة صماء ما قبل تأزم المشكلة؟ أمسكوا ورقة وقلماً ودونوا ما تشعرون به منذ أسبوع أو اثنين ومنذ شهر أو اثنين: تعب، إرهاق دائم، زيادة الوزن، انتفاخ الوجه والعينين، ضعف في الذاكرة، كآبة، إمساك شبه دائم، آلام في المفاصل والعضلات، جفاف الجلد، ضعف في النمو أو في الرغبة الجنسية، اضطراب الجهاز الهضمي والدورة الشهرية، مزاج سيئ، عدم القدرة على النوم. هل شعرتم بتطور أو أكثر من كل هذه الأعراض؟ راجعوا



هذا ما نجنيه من استئصال اللوزتين . . تعرفوا على المخاطر

اللجوء إلى الحل الجراحي عند التهاب اللوزتين أكثر من 7 مرات في العام. ومن ضمن المخاطر والآثار السلبية لاستئصال اللوزتين الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، على المدى الطويل كالربو أو الالتهاب الرئوي أو الانسداد الرئوي المزمن (COPD). ونصحت الصيدلانية الألمانية أورزولا زيلبريرج، المرضى بالراحة الجسدية بعد إجراء العملية الجراحية؛ حيث تلتئم معظم الجروح بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. لذا لا يجوز استئناف العمل أو ممارسة الرياضة إلا بعد استشارة الطبيب.

إلى جسيم؛ حيث يعاني المريض من آلام شديدة بالحلق وصعوبات البلع، بالإضافة إلى صعوبة التنفس عبر الأنف والتهاب الأذن الوسطى، ويتم التفكير في استئصال اللوزتين إذا التهب أكثر من ثلاث مرات خلال عام واحد. وكشف البروفيسور الألماني يوخن فيندفور، أن السرطان يصيب اللوزتين أيضاً، مشيراً إلى أنه إذا لم يتجاوز الورم حجم اللوزتين، فيمكن استئصاله معها بسهولة. وأوضح الدكتور كريستوف، أن قرار استئصال اللوزتين يتوقف على الحالة الفردية؛ فعلى سبيل المثال الأطفال من عمر 6 سنوات يتم

يعاني الكثيرون من الإصابة بالتهاب اللوزتين، وما يترتب عليه من آلام مزعجة بالحلق، حتى أن البعض يلجأ إلى استئصالها، ولكن قبل اتخاذ هذه الخطوة لابد من الوضع في الاعتبار الآثار السلبية، التي تترتب على هذه العملية الجراحية. وبهذا الصدد، يوضح الدكتور كريستوف رايشيل طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني، أن اللوزتين يلعبان دوراً كبيراً في الدفاع عن الجسم ضد الجراثيم التي تدخل الجسم من خلال الفم والحلق. وأضاف أن التهاب اللوزتين يُحول حياة المريض

ما هو الكوليسترول وما هي أنواعه؟

كوليسترول البروتين الدهني الضار من الدم بشكل أفضل، أو يتسبب في إنتاج كبد كبد كبيراً من الكوليسترول.

الكشف عن الكوليسترول

إن الطريقة الوحيدة للكشف عن مستوى الكوليسترول في الجسم، هي إجراء اختبار الدم الذي يُظهر ما إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ في الدم أم لا، وإذا ما كنت في مرحلة الخطر التي تتطلب منها إعادة النظر في نظام حياتك. وإذا كان لديك تاريخ عائلي مع ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، أو أمراض القلب، أو عوامل الخطر الأخرى، مثل التدخين أو مرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، فيجدر بك القيام بالفحص على الفور للتأكد.

تدقق الكمية الكافية من الدم عبر الشرايين. وفي بعض الحالات تنفجر تلك الترسبات بشكل فجائي، لتؤدي إلى جلطة تسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

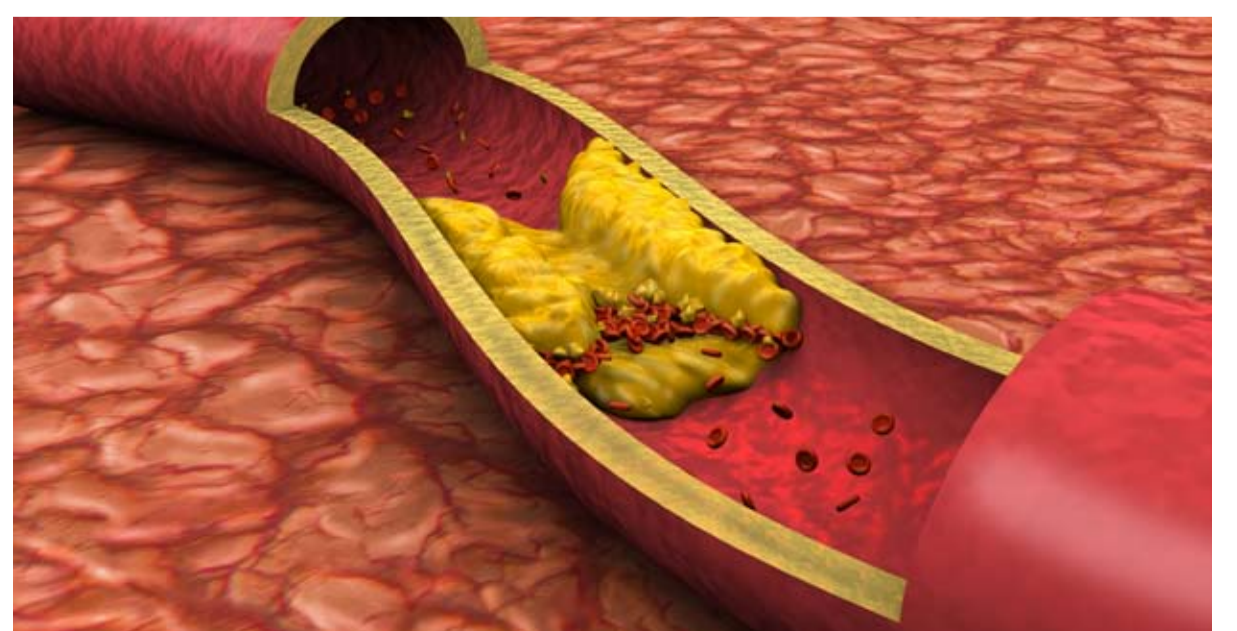
عوامل يمكن التحكم بها وأخرى لا

غالباً ما يأتي ارتفاع الكوليسترول الضار في الجسم، من دون أعراض جسدية. فيما تساهم العوامل التي يمكن التحكم فيها، مثل عدم الحركة، والسمنة، وأتباع نظام غذائي غير صحي، في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار LDL وانخفاض مستوى الكوليسترول الجيد HDL. كما قد تلعب العوامل التي تخرج عن سيطرة الشخص دوراً أيضاً، على سبيل المثال، قد يمنع التكوين الجيني الخلايا من التخلص من

ما هو الكوليسترول وما هي أنواعه؟ الإجابة في الموضوع الآتي بحسب عيادة "مايو كلينك" الأميركية: الكوليسترول هو مادة شمعية توجد في الدم. يحتاج الجسم إلى مادة الكوليسترول لبناء الخلايا الصحية، ولكن ارتفاعها الشديد قد يؤدي إلى رفع خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

إليك في الآتي الإجابة على سؤال "ما هو الكوليسترول وما هي أنواعه؟" يوجد نوعان من الكوليسترول في الجسم: الكوليسترول الجيد HDL، والكوليسترول السيئ أو الضار LDL.

هذا ويمكن أن تتكون ترسبات دهنية في الأوعية الدموية، بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار LDL في الدم. وتنمو هذه الترسبات، لتمنع



منوعات الفكر

25

يعد هاتفك مركز حياتك، وهو ما يجعله الهدف المثالي لكل من يرغب في سرقة هويتك أو الاحتيال عليك مالياً؛ ولذلك عليك مراقبة العلامات التي تدل على أن هاتفك تعرض للاختراق.



علامات تدل على ان هاتفك معرض للاختراق



الغريبة قد تكون إشارة إلى أن هناك من يتنصت على خطك. فعلى الرغم من أن جميع الهواتف قد تصدر أصواتاً غريبة من وقت لآخر، فإنه يجب عليك التحقق من وجود علامات أخرى.

11- عدم قدرتك على إغلاق هاتفك إذا لاحظت شيئاً غريباً يحدث لهاتفك المحمول، فحاول إغلاقه، وقم بمراقبة تفاعل جهازك مع عملية إيقاف التشغيل. في الواقع لا تغلق الهواتف التي وقع اختراقها بشكل صحيح، وقد لا تغلق مطلقاً حتى عندما تحاول القيام بذلك.

12- حظر رسائلك البريدية قد تكتشف أن رسائل بريدك الإلكتروني الرسمية يقع حظرها بواسطة (فلاتر السخام الإلكتروني) نظراً لأن رسائلك تبدو كأنها تأتي من مصادر مشبوهة.

المرور الجديدة للمخترقين. اعتماد آلية مصادقة متعددة العوامل، يجب على الجميع القيام بذلك كلما أمكن من أجل تفادي تعرض أجهزتهم للاختراق. وتسمح العديد من التطبيقات والخدمات الشائعة - مثل فيسبوك وغوغل وتطبيقات البنوك الكبرى - بتفعيل هذه الآلية. وقد لا تجدي هذه الطريقة حين يتعرض جهازك

للخطر، إلا أنها تسهم في التقليل من احتمال اختراق جهازك. - استعادة جهازك: يمكن أن يشكل هذا الأمر تحدياً، غير أنه أضحي اليوم أسهل بكثير من أي وقت مضى. وتعتمد هذه العملية على نوعية جهازك، حيث توفر كل من آبل وغوغل اتجاهات واضحة وسهلة التطبيق يمكنك من إنشاء نسخة احتياطية.

ذلك في حال كان هاتفه يعمل باستمرار أو تنفذ بطاريته بسرعة، مما يحتم عليه حينها التحقق من استهلاك الإنترنت والنظر في ما إذا كانت هناك طفرة ما في استهلاك بيانات الإنترنت.

6- ضعف أداء هاتفك الذكي إذا لاحظت تأخيراً في إرسال واستقبال النصوص وتأدية المهام الأخرى بواسطة هاتفك، قد تكون تلك علامة على تعرض هاتفك للاختراق. ولعل التنظن لهذه الأمور صعب للغاية، لكن يتوجب علينا إيلاء اهتمام كاف بهذه التفاصيل الدقيقة.

7- إجراء هاتفك مكالمات وإرساله لرسائل دون علمك يمكن للشخص الذي تعرض هاتفه للاختراق أن يلاحظ عدداً من المكالمات والرسائل التي لم يتم بها في قائمة جهات الاتصال الخاصة به. وفي هذه الحالة، يتوجب عليك مراقبة هذا النشاط عن كثب لأن بعض الأرقام التي ستجدها قد تمثل دليلاً على الجهة التي قامت باختراق هاتفك.

8- ظهور العديد من النوافذ المنبثقة المرعبة إن ظهور النوافذ المنبثقة المرعبة وشاشات التوقف الخريبة؛ دليل على تعرض هاتفك لخطر الاختراق. ورغم أن معظم هذه النوافذ قد لا تشير إلى اختراق هاتفك، فإن بعضها قد يكون دليلاً على إصابته بنوع من البرامج الضارة التي تعرف باسم (أدوير)، والتي تجبر الهواتف على عرض إعلانات معينة لجني الأرباح عن طريق نشر المستخدمين عليها.

9- تلقي رسائل متعلقة بأمن المعلومات في حال اختراق هاتفك، قد تلاحظ بعض الأنشطة غير المعتادة، مثل استقبالك رسائل متعلقة بأمن المعلومات تعلمك بأنه قد تم النفاذ إلى بريدك الإلكتروني أو حسابك على مواقع التواصل باستخدام جهاز جديد أو روابط إعادة ضبط كلمة المرور أو رسائل تحقق تفيد بأنك قمت بالتسجيل في حسابات لا تعرفها.

10- وجود ضجيج غير طبيعي في خلفية الهاتف الضجيج والطنين وغيرهما من الأصوات

فقدان الطاقة بشكل مستمر، فمن المحتمل أنك تعرضت للاختراق.

3- ارتفاع حرارة هاتفك يعد ارتفاع درجة حرارة الهاتف حتى عندما لا يكون قيد الاستخدام علامة محتملة على أن بيانات الإنترنت تُستهلك على نحو أسرع من المعتاد. وإذا لاحظ شخص ما أنه يتجاوز حدود استهلاكه للبيانات، فمن المحتمل أن هناك من يتجسس على جلساته الخاصة.

4- ظهور تطبيقات جديدة على شاشة هاتفك المستخدمون الذين تعرضوا للاختراق قد يكتشفون تطبيقات جديدة غير مأثوقة في قائمة التطبيقات أو ضمن الإعدادات، وهو ما يستوجب منك التحقق الدائم من التطبيقات قيد التشغيل. وفي حال بدأ أي شيء يعمل بشكل غير عادي، تحقق مما إذا كان أحد التطبيقات الذي يستنزف البطارية يحتوي على برامج ضارة.

5- هاتفك يقوم ببث حي للفيديو من تلقاء نفسه إن قيام هاتف المستخدم ببث الفيديو بشكل مباشر من تلقاء نفسه يعد من إحدى الطرق التي ينتهجها المتسللون لمراقبة أشطتك والتنصت عليها. ويمكن للمستخدم التنظن إلى

في مقال نشرته مجلة (ريدرز دايجست) الأميركية، تطرق الكاتب جو مكينلي إلى العلامات التي تدل على تعرض الهاتف الذكي للاختراق. ويقول المدير التنفيذي لشركة (بلوكسايف تكنولوجيا) جورج والر إن فهم علامات اختراق هاتفك يبدأ بفهم مجموعة البيانات الموجودة على جهازك، لا سيما أن الهاتف والحاسوب يمثلان جهزي الاتصال الرئيسيين اللذين تستعملهما بشكل يومي). وفي ما يلي أبرز العلامات التي تدل على تعرض هاتفك للاختراق:

1- ارتفاع كبير في استخدام بيانات الإنترنت استخدام تطبيق مثل (داتا يوساج) للاطلاع على كمية بيانات الإنترنت الصادرة عن جهازك، ثم البحث عن الحالات الشاذة أو فترات التحميل الطويلة يساعد على معرفة متى يكون هذا الاستهلاك على نحو غير مبرر، وهو ما يعد مؤشراً على تثبيت برامج مراقبة على هاتفك.

2- استنزاف بطارية هاتفك بسرعة أبرز العلامات الواضحة التي تدل على اختراق هاتفك هي نفاذ بطاريته بسرعة كبيرة، حيث تعمل برامج التجسس في الخلفية طوال الوقت، مما يعني أنها تستخدم الطاقة وتستنزف البطارية. وإذا كان هاتفك يعاني من استمرار



كيف تحذف حسابك في فيسبوك نهائياً؟

يعد فيسبوك أداة جيدة للبقاء على تواصل مع الأصدقاء والعائلة، لكن بالنسبة لبعض الناس فإن التحديثات المتواصلة والرسائل والإعجابات والوكيزات والإعلانات تصبح مجتمعة أمراً مزعجاً، ناهيك عن إدمان (التواصل الرقمي) بشكل قد يبعد المستخدم أحياناً عن (التواصل الحقيقي) مع الآخرين، وقد يرغب أمثال هؤلاء في إنهاء صلتهم بفيسبوك.

إن إنهاء الحساب على فيسبوك يتم بطريقتين: التعتيل أو الإنهاء، وتعتمدان على ما إذا كان المستخدم يفكر في العودة مستقبلاً إلى حسابه أو حذفه نهائياً.

وتجدر الملاحظة أن بعض الأشياء التي تفعلها على فيسبوك لا يتم حفظها في حسابك، فعلى سبيل المثال، فقد يملك صديق رسائل منك في صندوقه الوارد، وهذه المعلومات ستظل حتى بعد حذف حسابك، ولهذا ستحتاج إلى التواصل مع متلقي رسائلك إذا أردت حذفها.

حذف كافة ما نشرته على حسابك، مثل الصور وتحديثات الحالة أو أي بيانات تم حفظها في أنظمة الحفظ الاحتياطي، وأثناء تلك المدة التي يتولى فيها فيسبوك حذف معلوماتك فإنها لن تكون متاحة لأي شخص آخر يستخدم الشبكة الاجتماعية.

للآخرين على فيسبوك، ولن يتمكن أحد من البحث عنك، لكن بعض المعلومات مثل الرسائل التي أرسلتها إلى أصدقاء قد تظل ظاهرة للآخرين. فيمكنك إعادة تفعيل حسابك بأي وقت بتسجيل الدخول باستخدام بريدك الإلكتروني وكلمة المرور لتستعيد ملفك بأكمله.

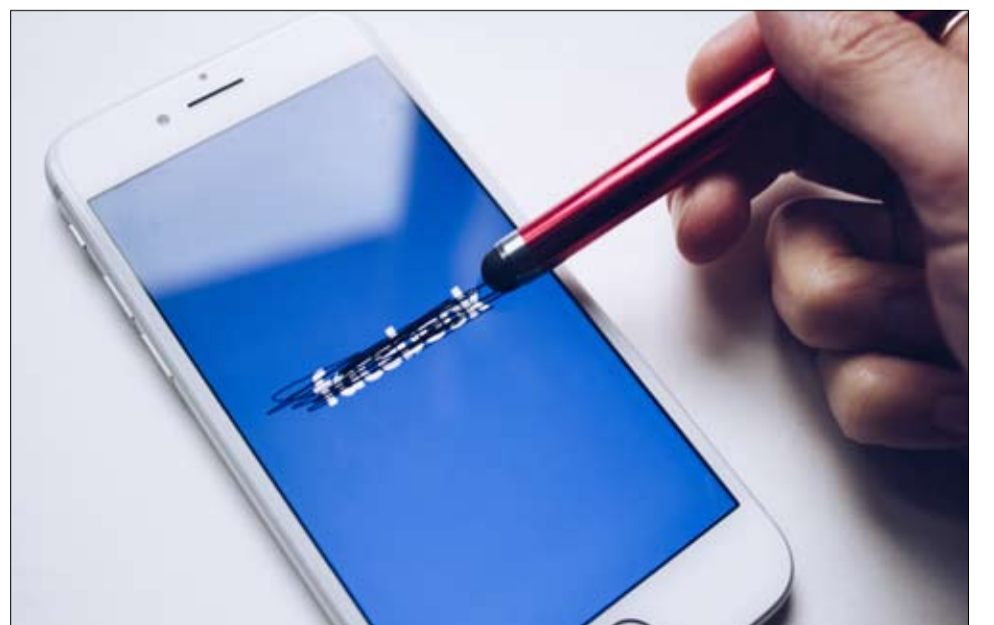
صفحة فيسبوك، واختيار (إعدادات)، ثم النقر على (الأمن) من القائمة التي تظهر على يسار الشاشة، ومن خيارات (الأمن) التي ستظهر على اليمين تختار (تعتيل حسابك) ثم تتبع الخطوات لتأكيد العملية. وإذا عطلت حسابك فإن ملفك الشخصي لن يكون مرئياً

كيفية تعطيل الحساب إن تعطيل الحساب مؤقتاً يعني أن المستخدم يملك خيار العودة إلى فيسبوك في أي وقت يشاء، ولتعطيل الحساب يجب اتباع التالي: - النقر على رأس السهم المتجه للأسفل في أعلى يمين



كيفية حذف الحساب نهائياً إما إذا كنت تعتقد بأنك لن تستخدم فيسبوك أبداً، فيمكنك طلب حذف حسابك نهائياً، وفي هذه الحالة لن يمكنك إعادة تفعيل حسابك أو استعادة أي شيء شاركته على ملفك الشخصي. قبل حذف حسابك قد ترغب في عمل نسخة احتياطية لمعلوماتك من فيسبوك، ولقيام بذلك انقر على رأس السهم المتجه للأسفل في أعلى يمين صفحة فيسبوك، واختر (إعدادات)، ثم انقر على الرابط في أسفل القائمة الرئيسية الذي يقول (نزل نسخة من بياناتك في فيسبوك).

ولحذف حسابك عليك التوجه إلى الرابط التالي، https://facebook.com/help/delete_account ثم انقر على (احذف حسابي) واتبع الخطوات لتأكيد العملية. وقد يستغرق الأمر من فيسبوك حتى تسعين يوماً كي يتم



منوعات الفكر 26



مهما بلغت درجة إرهاقنا ومللنا من العمل، فإن فقدان الوظيفة تجربة مريرة. وإذا كنت من الذين مروا بها، فأنت تعلم حجم التوتر والإحباط الذي يرافقها، والمخاوف بشأن توقف الدخل المالي، والمسيرة المهنية، وفقدان الرعاية الطبية. ولكن ماذا لو أصبح هذا الموقف العصيب أفضل شيء يمكن أن يحدث لك في حياتك؟

تخيل ألا يكون فقدانك لوظيفتك مصدر انزعاج أو خجل، بل فرصة عظيمة لتطوير نفسك والانتقال إلى مكان أفضل. هذه الفرضية حقيقية ملموسة في بلد صغير شمالي القارة الأوروبية. هذا ما يتمتع به سكان السويد، وذلك بفضل نظام مصمم بشكل خاص للبحث عن وظيفة أفضل للعاطلين عن العمل، ومساعدتهم على التقدم في مسيرتهم.

السويد . . أفضل دولة يمكن العيش فيها إذا كنت عاطلا عن العمل

الكاتبة. وفي الأثناء، تستعد أيضا السويدية لتسلم وظيفتها الجديدة في يناير/كانون الثاني المقبل بالعاصمة ستوكهولم، وتقول (شعرت بالصدمة حين تم الاستغناء عني، ولكن الآن أشعر بامتنان كبير للنظام الانتقالي الذي مكنتني من الدعم والتدريب، حيث إن المساعدات والنصائح التي حصلت عليها أفادتني كثيرا، والآن حصلت على وظيفة أفضل ومرتب أعلى).

انتباه جهات دولية، ودفع لإطلاق المقارنة مع بقية الدول الأوروبية. فأقرب نموذج للنظام الانتقالي السويدي هو (إجراءات التحويل) الألماني الذي يتم فيه تقديم مساعدات للعاطلين يكون نصفها ممولا من الشركة والنصف الآخر من الدولة. وفي أغلب البلدان، لا يوجد أي نظام خاص لدعم العمال المسرحين، باستثناء البرامج الحكومية التقليدية، وهو أمر ينطبق مثلا على فرنسا وبلجيكا وهولندا، بحسب

على وظيفة حتى دون هذا الدعم، ولكن بفضل النصح والتدريب عشت تجربة ممتازة خلال فترة البطالة، وأصبحت أشعر بالأمان، وبأنني لست وحدي). وهذا الدعم يمكن أن يتواصل لمدة خمس سنوات بداية من تاريخ تسريح الموظف، وذلك حتى يواصل الحصول على المساعدة الضرورية، حتى في حال عدم نجاحه في وظيفته الجديدة.

فعلى سبيل المثال، قامت عملاق التكنولوجيا شركة إريكسون بتسريح العديد من الموظفين خلال السنوات الماضية. وتمت هذه العملية دون مشاكل أو احتجاجات تذكر، وذلك بفضل الحركة في سوق العمل، والدور الذي يلعبه هذا البرنامج الانتقالي. وتوفر السويد مراكز توظيف تديرها الدولة وتمثل دورها بربط الصلة بين العاطلين والباحثين عن موظفين. ويستفيد من هذه الخدمة بشكل خاص من عاناو من البطالة فترة طويلة، ومن ينتقرون للمهارات اللازمة، والشباب الذين لم ينهوا تعليمهم الثانوي، والمهاجرون الذين وصلوا حديثا إلى السويد.

أفضل نسبة إعادة توظيف في كل العالم المتقدم، فحوالي 90% من الموظفين الذين يتم تسريحهم يعودون لسوق العمل خلال أقل من سنة واحدة. هذا الأمر يبدو وكأنه ضرب من الخيال، ولكن الشابة أيضا (24 عاما) كانت شاهدة على مدى نجاعة هذا النظام. أنهت مصممة الجرافيك دراستها الجامعية عام 2016، ورغم أن انطلاقتها كانت تبدو واعدة، فإنها وجدت نفسها بداية 2019 عاطلة بعد أن قامت الشركة بخفض العمالة لديها.

ومن حسن حظها أنها تحدثت مع بعض معارفها وسمعت عن مجلس تأمين العمل، وسرعان ما تم إرسالها للتدريب على يد أحد الخبراء، وانطلق تدريبها حتى قبل أن تغادر وظيفتها الأولى، ولاحظ هذا الخبر نقاط ضعفها والأسباب التي دفعت الشركة لاختيارها ضمن المسرحين. والسبب الأساسي أن التكنولوجيا تتقدم بسرعة كبيرة، وأيضا كانت تحتاج لمزيد من التدريب ومواكبة المستجدات، وتم دفع المال لتحصل أيضا على دورة تدريبية لمدة ثمانية أسابيع بمدرسة لتقنيات التواصل، مما عزز ثقتها بنفسها، ومكنتها من الحصول على وظيفة جديدة بمرتب أفضل.

وإعادته للعودة لسوق العمل بخبرات ومهارات أفضل. وفي المجمل، هناك 16 جمعية من هذا النوع بهذا البلد تغطي مختلف قطاعات الاقتصاد، ويتمثل دورها في إيجاد وظائف جديدة لأولئك الذين تم الاستغناء عنهم.

رسوم تأمين العمل

يفضل هذا النظام الذي وضعته، تمتلك السويد

النظام الانتقالي تقول الكاتبة آدا نونيو، في تقرير نشرته صحيفة كوندنسيال الإسبانية إن (النظام الانتقالي) الموجود في السويد يوفر الدعم الاجتماعي الخاص على المستوى الوطني للعمال الذين تم تسريحهم. وتقوم كل الشركات بدفع مبالغ (رسوم تأمين العمل) لتمويل المدربين والبرامج الهادفة لتحسين مهارات الموظف إذا كان يعاني من ضعف إمكانياته،



مجموعة من الجزر الصغيرة تقع بين أستراليا وجزر هاواي

توفالو . . جنة لا يعرفها السياح . . البلد الأقل زيارة في العالم



تتجه السياحة إلى المدن الأكثر زيارة والوجهات الأكثر شهرة، إذ إن السياحة في تلك المدن تعد مصدرا رئيسيا للدخل؛ وبالتالي تدفع العديد من الأموال من أجل الدعاية لنفسها، لكن مقارنة حجم الدعاية مع جمال المنطقة غير منصف لبعض المدن التي تعد من أجمل المناطق الساحلية بالعالم، وبالطبع أقلها تولوا لأن البشر لم يستطيعوا الوصول إليها وتدميرها كما فعلوا بالعديد من السواحل التي تغمرها المواد البلاستيكية والمخلفات نتيجة الزيارات السياحية الكثيرة.

وجهتك المفضلة. ونظرا لمساحة الدولة التي لا تتجاوز 26 كيلومترا مربعا فلا توجد أنشطة بعيدة عن المحيط، فالدولة عبارة عن جزر طويلة ومساحة عرضها لا تتجاوز مساحات الشوارع الرئيسية في المدن المزدهمة، وتحتوي على مطار واحد لا يعمل إلا يومي الثلاثاء والخميس، ويتحول مهبط الطائرات الخاص به بعد مغادرة آخر طائرة إلى ملعب كرة قدم للسكان وساحة للأنشطة الترفيهية والاجتماعية. ولا تعمل سوى خطوط طيران فيجي في هذا المنطقة بسبب قلة عدد الزوار المتوجهين إلى توفالو، ويكونون في الأغلب من السكان الأصليين الذين يحمل بعضهم الجنسية الأسترالية مع التوفالوية، ويتسم شعب توفالو بأنهم ودود جدا ويرحب بالزوار، ولكنه لم يألّف السياحة بنسبة كبيرة بسبب اعتياده على الهدوء الشديد.

وبالنسبة للسياحة، فرغم أن الدولة صغيرة جدا فإنها تحتوي على أكثر من بيت للضيوف وفي متناول يد الجميع ومع معدلات الزيارة النادرة فدائما يكون الحجز متاحا. وزار توفالو مؤخرا أحد المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي، صاحب قناة (Yes Theory)، وحصد الفيديو عنها أكثر من خمسة ملايين مشاهدة، رغم أن عدد زوارها لم يصل إلى هذا الحد، وكان ذلك بداية فكرة تسليط الضوء على قضية غرق توفالو. وعرفت توفالو سابقا باسم (جزر أليس)، قبل أن تستقل عن الحكم البريطاني في السبعينيات، لكن من المؤسف أن أقل الدول تأثيرا على الاحتباس الحراري ستكون أكثرها تضررا. ففوق ارتفاع منسوب البحر سيكون على السكان الأصليين مغادرتها، رغم أنهم لا يصنعون أي شيء ولا يسهمون في أي ثورة صناعية، وما زالوا يعيشون على الوضع البدائي البسيط القديم، ولا يصدرون إلا حيات جوز الهند الزائدة عن حاجتهم، ولكنهم مهذبون بالغرق، ولذلك دعا العديد من النشطاء لزيارتها وحمايتها من خطر الغرق بسبب الاحتباس الحراري.

قليلة من البشر. وطبيعة السكان وبسبب فقر البنية التحتية للدولة فاعتماد السكان الأساسي من مياه الشرب يأتي من تجميع مياه الأمطار، ونظرا لقلة العدد فالحياة هناك بسيطة جدا وخالية من أي ملوثات. وسيلة المواصلات الوحيدة للتنقل بين الجزر هي المراكب، ويوجد بعض السكان من مطوري البرمجيات، ولكنهم فضلوا البقاء في تلك البقعة الهادئة الخالية من التقيد المعتاد، وأغلب التنقل يكون على دراجات نارية، وذلك بسبب الطبيعة الطويلة للجزر التي تجعل الأماكن بعيدة عن بعضها بعض الشيء، لا سيما مع جوها الاستوائي الحار، حسب بي بي سي.

رحلة إلى توفالو إذا كنت من عشاق الغوص الحر والسباحة والشواطئ الخلابه ونخيل جوز الهند ومشروباته الاستوائية، فتوفالو ستكون جزيرة غير مأهولة. وترتفع توفالو عن سطح الأرض أمطارا معدودة، لذا فهي من أكثر الجزر المهدهة بالفرق بسبب الاحتباس الحراري، الأمر الذي يسحر البشرية من بقعة خلابة لم يتمتع بها سوى قلة

جنة توفالو توفالو مجموعة من الجزر الصغيرة تقع بين أستراليا وجزر هاواي، وتعد البلد الأقل زيارة على مستوى العالم بواقع ألفي زائر سنويا، وتقع في آخر مكان في العالم بالعنى الحر، لتجمع بين سحر هاواي وفيجي والمالديف في بقعة واحدة هادئة. وتتميز عن باقي الأماكن السياحية الأخرى بقلة وجود البشر، حيث تعداد السكان في توفالو يقارب 11 ألف نسمة فقط، الأمر الذي يجعل الهدوء يعم المكان، ويشعر الكائنات البحرية بالطمأنينة، فلا تلبث إلا أن ترى أسماك تقذف نفسها في الهواء وتلعب بحرية، كأنها داخل المحيط، من دون خوف من الصيد أو الإنسان، الأمر الذي يجعل الحياة البحرية هناك بكرة كأنها جزيرة غير مأهولة.



منوعات

الفكر

27

عرفها الجمهور من خلال برنامج snl بالعربي، تميزت في أداء الشخصيات الكوميديّة، تركت بصمة عند الجمهور في كل عمل فني شاركت فيه، تسعى إلى التنوع فيما تقدمه ولا تحصر نفسها في قالب بعينه. عادت أخيراً إلى المسرح في عرض (حزلقوم)، كما يعرض لها عبر شبكة الانترنت مسلسل (اللعبة).

عن عودتها للمسرح وأعمالها الجديدة، كان مع الممثلة ميرنا جميل، في هذا الحوار:

المسرح لا واسطة فيه

ميرنا جميل: أحب التنوع فيما أقدم للجمهور وأكره التصنيف

- كيف دخلت مجال التمثيل؟
- كنت أقدم برنامجاً في الإذاعة، التقيت في إحدى الحلقات مع المخرج خالد جلال الذي اقترح علي فكرة التمثيل، فالتحقت بالورش الخاصة به، اعتقدت أنها ثلاثة شهور، لكنها استمرت عامين ونصف، شاركت في مسرحية (بعد الليل) التي حققت نجاحاً فاق التوقعات، ثم شاركت في مسلسلات (الحصان الأسود)، (خفة يد)، (ربع رومي)، (اللعبة)، وفيلم (أبو شنب)، و(بيكيا).
- هل تعتبرين نفسك محظوظة؟
- الحمد لله، اعتبر نفسي محظوظة جداً، لأنني تعلمت التمثيل مع المخرج خالد جلال، وعرفت منه الإبداعات والأسس، وكيف أتق في نفسي، و(أقرش) الأيضية حتى يقال أكثر من مرة ويضحك الجمهور، كما إنني محظوظة ببرنامج SNL بالعربي، لأنني قدمت من خلاله كل الشخصيات، علاوة على مشاركتي كممثلة مع معظم ممثلي مصر والوطن العربي.
- ماذا عن تجربتك المسرحية الجديدة؟
- مسرحية (حزلقوم) أعادتني للوقوف على خشبة المسرح مع أحمد مكي في أول عمل لي في المسرح.
- كيف كانت ردود الفعل؟
- عرضت في موسم الرياض، حققت ردود فعل جيدة جداً وصدى واسعاً، يفترض عرضها في القاهرة قريباً ضمن عروض كايرو شو للمخرج مجدي الهواري.
- ما رأيك في حال المسرح حالياً؟
- عاد بقوة بعدما ظل لفترة لا يقدم شيئاً، عاد علي يد المخرج خالد جلال، أحمد الأبياري، أشرف عبد الباقي، عروض كايرو شو، التي أعادت الممثلين إلى خشبة المسرح من جديد، حالياً نقدم عرض (حزلقوم) بطولة نخبة من ممثلي الكوميديا.
- هل الوقوف على خشبة المسرح صعب؟
- أكيد، المسرح لا واسطة فيه، من صغري أحب الوقوف على خشبته، يمثل المسرح رهبة كبيرة للممثل لأنه يتواصل مباشرة مع الجمهور، يرى رد فعل الجمهور مباشرة عندما يلقي إيضاً أو يقدم موقفاً كوميدياً.
- ماذا عن مسلسل (اللعبة)؟
- سعيدة بنجاحه وردود الفعل الجيدة التي حققها عقب عرضه إلكترونياً.
- ما رأيك في عروض الانترنت؟
- اتجاه جديد على الدراما، الجمهور أصبح يتابع الأعمال الفنية عبر (يوتيوب).
- ما تقييمك للتعاون مع شيكو وهشام ماجد؟
- سعيدة بالتعاون معهما، الكواليس كانت جيدة ومرحة جداً، سعيدة بالتعاون مع مي كساب أيضاً، سبق وتعاونت مع هشام ماجد في فيلم (نادي الرجال السري)، سعيدة بتقديم شخصية زوجة شيكو.
- هل توقعات نجاح شخصيتك في فيلم (نادي الرجال السري)؟
- بل فاق توقعاتي، رغم أنني ظهرت في بداية الأحداث كضييفة شرف، لكن المشهد علق في أذهان الجمهور، كانت بداية قوية لي في السينما من خلال الفيلم والتعاون مع كريم عبدالعزيز أمر اسعدني جداً.
- ما تقييمك لعملك في برنامج snl بالعربي؟
- سعيدة جداً به شاركت في البرنامج بعدما شاهدني طارق الجنايني في عرض مسرحية (بعد الليل) للمخرج خالد جلال، اختارني أنا وأربعة آخرين لتقديم البرنامج، الذي سعدت بالتواجد فيه مع فريق العمل، سأطرح افتخر به في مسيرتي الفنية.
- هل وجدت غيرة بينك وبين زملائك في البرنامج؟
- لا، كنا نعمل كأ أسرة واحدة، وكل واحد له شخصية مختلفة عن الآخر تماماً، أغلينا على صلة وتواصل منذ كنا في ورشة التمثيل مع المخرج خالد جلال، لذلك فلا مكان للخيرة أو المناقصة.
- هل تحبين تصنيفك كممثلة كوميدية؟
- لا أحب التصنيف، أحب التنوع فيما أقدم للجمهور، شاركت في برنامج snl بالعربي، الكوميديا أصعب من أي قالب فني آخر، لكن هذا لا يعني حصري في قالب بعينه، بل يمكنني تقديم التراجيديا وغيرها، سعدت بالشخصية التي قدمتها في فيلم (بيكيا) أمام محمد رجب، لأنها كانت من الخارج بريئة ومن الداخل مصدر الشر بسبب حبها للمال.
- ما موقفك من مشاهد الإغراء؟
- لا أعرف كيف أجسده، اعتقد أن لها ناسها.
- من يعجبك من ممثلات زمن الفن الجميل؟
- أحب الجميع خصوصاً شريهان، فاتن حمامة وشويكار، حينما أشاهد لها عملاً مع فؤاد المهندس استمتع بمشاهدته، كنت أتمنى التمثيل معه.
- هل وسائل التواصل الاجتماعي مهمة للممثل؟
- أصبحت جزء مهم في حياة الممثل والفناني، لأنها تمثل جسراً للتواصل مع جمهوره، لا يستطيع تجاهلها لأنها أصبحت لغة العصر، لذلك أحرص على التواجد باستمرار مع جمهوري عبرها من وقت لآخر.
- كيف تتعاملين مع التعليقات السلبية؟
- أتجاهلها، لا أحب التقليل من نفسي بالرد عليها.
- ما هواياتك؟
- أحب الرسم بكل الألوان، مجرد موهبة، لم أدرسه لكنني أرسم في أوقات فراغي باستمرار.
- ما طموحك الفني؟
- أحب التمثيل جداً، عندما كنت في المدرسة ثم الجامعة كنت أبحث عن المسرح منذ اليوم الأول وأظلم متواجدة به أغلب الوقت، (طموحي لو طلع هينفجر في وجهي)، بداخلي الكثير لأقدمه في التمثيل رغم من مشاركتي في برنامج snl بالعربي، أرغب في تقديم شخصيات كثيرة، خصوصاً التاريخية مثل كيلوباترا، أيضاً الشخصيات المركبة.



بسبب أزمة كورونا : هيفاء وهبي رهن الانتظار



حتى الساعة، لم تقرر شركة الصباح إخوان إن كان بالإمكان متابعة تفاصيل تصوير بعض مسلسلات الدراما الرضائية، فيما أكدت معلومات أن النجمة هيفاء وهبي كانت تتمنى وتراهن على تقديم مسلسل "أسود فاتح" كاملاً بعد أن توقف تصويره، ولم تسفر الأوضاع الآتية التي يعاني منها العالم جراء فيروس كورونا عن عودته إلى التصوير، خصوصاً أن هيفاء متحمسة جداً لإنهائه وعرض المسلسل في أوانه أي في شهر رمضان.

دور هيفاء

السيدة خطاب، هو اسم هيفاء وهبي في أحداث العمل، متزوجة من رجل ينتمي لعائلة نافذة وهو معتمد النهار، تحاول العبور إلى عالم التجارة عن طريق الأزياء وسط خلافات وحكايات تبدو مثيرة للاهتمام، والمسلسل من إخراج كريم العدل.

مصير الدراما

يُذكر أن الفنانين السوريين موجودون في بيروت حالياً بعد الإعلان عن إقفال مطار بيروت الدولي بوجه الملاحه الجوية بسبب فيروس كورونا، ومعلومات تؤكد أن القرار النهائي بشأن إنهاء أو تأجيل الدراما الموسمية سيكون بين الأول والعاشر من نيسان/أبريل المقبل.

كيف استفادت الفنانة دنيا بطمة من أزمة كورونا 19

منذ خبر حبس شقيقتها إبتسام بطمة إثر تورطها بقضية الحساب المزيف حمزة مون بيبي، وتحاول نجمة آراب أيدول دنيا بطمة الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا تتعرض لانتقادات الجمهور، ولكن في ليلة يوم الأم، نشرت رسالة خاصة لأمتها وشقيقتها وجدتها، وتمنت من الله أن يحفظهن لها، كما نشرت صورة خاصة لهن مع غلق خاصية التعليقات، وفي سياق متصل، قررت المحكمة القضائية الابتدائية في المغرب توقيف جلسات التحقيقات لأجل غير مسمى، وذلك وفقاً للإجراءات الوقائية المتبعة في دولة المغرب لحين الاطمئنان على المواطنين ومرور أزمة فيروس كورونا دون ضرر. وكانت إبتسام بطمة قد واجهت قرار الحبس قبل أسابيع بعد مواجهتها مع سكينه جناح الشهيرة باسم (غلامور) وإثبات تورطها في القضية، بالإضافة إلى حبس مصممة الأزياء عائشة عياش التي أدلت بتصريحات أيضاً تدين إبتسام فقط دون شقيقتها، أما دنيا، فحتى الآن لم تُدان رسمياً في القضية، لكنها ما زالت قيد التحقيقات، والبعض يردد أن الأمر لن يتجاوز الأسابيع القليلة لتتلافى دنيا نفس مصير شقيقتها بالسجن خلال الأشهر القليلة المقبلة. جدير بالذكر أن هذا الحساب يعمل على نشر فضائح وإبتزاز مجموعة كبيرة من النجوم المغاربة لمصلحة نجوم آخرين.



الفكر

فوائد الزنجبيل مع النعناع في تقوية المناعة ومقاومة الفيروسات



فوائد الزنجبيل الصحية "الخارقة" باتت شبه معروفة؛ لكثرة ما تم تناولها. لكن ماذا لو اقترن الزنجبيل مع النعناع؟ فماذا ستكون النتيجة على الجسم؟

- يحتوي الزنجبيل على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في ضبط معدلات ضغط الدم. كما يحتوي الزنجبيل أيضاً على اليوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يحافظان على معدل المياه في الجسم، والحد من ارتفاع الضغط أو انخفاضه.

- يعمل الزنجبيل على خفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

- يقي الزنجبيل من الجلطات وهشور عضلة القلب وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية.

فوائد الزنجبيل مع النعناع رائعة للجسم عند إضافة النعناع إلى الزنجبيل نحصل على فوائد إضافية، أبرزها:

- تهدئة الغثيان والدوار، فإن كنت تعانين من هذه الأعراض؛ بإمكانك الاستفادة، عبر شرب كوب من شاي الزنجبيل مع النعناع.

- تقوية جهاز المناعة لمكافحة أمراض متعددة، ومحاربة نوبات آلام الرأس الحادة.

- تخفيف آلام الدورة الشهرية، نسبةً لقدرة على تخفيف تشنجات العضلات.

- المساهمة في مكافحة الديدان المعوية وطردها بالبكتيريا الضارة من الجسم.

- تحسين عمل الجهاز الهضمي والوقاية من عسر الهضم.

5 طرق للتكيف مع البقاء في المنزل لوقاية أسرتك من كورونا

فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) هو محور اهتمام العالم الآن، ولأن البقاء في المنزل إحدى أهم طرق الوقاية وحماية البشرية من انتشار هذا الوباء، فإن الأمر يحتم علينا كأهملات البقاء مع أطفالنا في المنزل طول الوقت. لكن البقاء في المنزل لفترة طويلة ليس أمراً سهلاً، خاصة مع وجود أطفال يحتاجون إلى متابعة تعليمهم المنزلي، ورعايتهم وتنظيم الوقت بينهم وبين الأعمال المنزلية، ما يشكل ضغطاً كبيراً على الأم. وفي ما يلي 5 طرق تساعد على التكيف مع البقاء في المنزل خلال فترة العزل المنزلي لحماية أسرتك من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) ..

1- أنشئ روتيناً

إذا كان من المفترض أن يبدأ يومك الطبيعي مع أطفالك منذ الساعة صباحاً، فالترتيب بذلك خلال فترة البقاء في المنزل، أيقظ الجميع في الموعد اليومي، واجعلهم يبدلون ملابس النوم، واستعدوا معاً لبدء اليوم.

سيساعد هذا أفراد أسرتك على اتباع الروتين اليومي، ويلتزم الجميع بالجدول اليومية للمذاكرة، وسوف يدرك الأطفال أنهم ليسوا في إجازة.

2- نظمي الوقت

عليك وضع جداول زمنية تناسب فترة البقاء في المنزل، على أن تتضمن وقتاً للمذاكرة، ووقتاً للراحة، وأوقات الطعام، وأخرى للأنشطة وقضاء وقت أسري حميم.

احرصي على أن يمارس أفراد أسرتك أنشطة جديدة ومختلفة كل يوم من أجل منع الملل من التسلسل إليكم.

3- التناوب

إذا كان لديك صديقة قريبة منك أو جارة محل ثقة، يمكنك الاتفاق معها من أجل المشاركة معاً في إدارة المهام المطلوبة منك. مثل شراء احتياجات المنزل، أو الأعمال المنزلية، أو مساعدة الأطفال في أداء الواجبات المدرسية، هذا يسمح لكل منكما بأخذ استراحة، ويشعركما بأنكما تحصلان على الرعاية والمساعدة.

4- تحدّثي إلى أطفالك

لا بد من إجراء محادثة مع أطفالك بشأن أسباب البقاء في المنزل هذه الفترة، والواجب الاجتماعي الذي يفرض عليكم حماية الأصدقاء وأفراد المجتمع من انتشار هذا الوباء، وكيفية اتباع إجراءات الوقاية من المرض، مثل البقاء على مسافة كافية بين الأشخاص، وغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، وعدم لمس الوجه، وطبعاً التعبير عن الشعور بأي أعراض للمرض من أجل التحرك السريع للحصول على العلاج.

5- وقت خاص لنفسك

في خضم هذه الظروف الصعبة، أنت بحاجة إلى وقت خاص لنفسك، من أجل الحفاظ على صحتك النفسية، والرعاية الذاتية.



زوار يرتدون أقنعة الوجه ويشاهدون باندا عملاقة في حديقة حيوان بكين أمس بعد أن أعادت فتح الحديقة أمام الجمهور بعد إغلاقها بسبب تفشي فيروس كورونا. ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو.. دهن صحية



أكدت (ليف مادين) مؤلفة كتاب (انصر على الانتفاخ)، أن إحدى الفواكه قد تكون بديلاً للزبدة لتجنب انتفاخ المعدة، كالأفوكادو مثلاً يمكن أن تكون البديل.

ويحسب ما ذكرته صحية

(إكسبريس) البريطانية، نقلاً عن (مادين) فإن ثمرة الأفوكادو تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية، وذات قيمة غذائية عالية كما أن نكهتها جيدة ونسيجها غني باليوتاسيوم.

ولفتت، إلى أن وزارة الزراعة الأمريكية تقول "إن كل 100 جرام من الأفوكادو يحتوي على 160 سعراً حرارياً، و15 جراماً من الدهون، و485 ملليجراماً من اليوتاسيوم. كما تحتوي الفاكهة على فيتامين C وB6 وA، بالإضافة إلى بعض الحديد والمغنيسيوم.

كما نقلت الصحيفة عن الدكتور جوش أكس، المتخصص في التغذية السريرية، قوله إنه يجب تصنيف الأفوكادو على أنه واحد من أفضل 5 أطعمة صحية على كوكب الأرض.

وتابع: أعرف القليل من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على مواد مغذية أساسية، خاصة عندما تفكر في كيفية طعم الأفوكادو الرائع.

سؤال وجواب

• ماهي ألوان قوس قزح؟

- ألوان قوس قزح هي التالية : البنفسجي ، النيلي، الأزرق ، الأخضر، الأصفر ، البرتقالي . أي ما مجموعه سبعة ألوان رغم أنها تبدو لنا أقل من هذا العدد

• أين ينتهي قوس قزح ؟

- يتكون قوس قزح من المطر المنهمر ومن الغيوم الممطرة إذا ما مر ضوء الشمس عبرها وبالتالي فإن قوس قزح يبعد عنك بعد المطر والغيمة وهو ينتهي (ويبدأ) بغيمة ممطرة ولكن لكي ترى قوس قزح ينبغي ان تكون الشمس خلفك

• ما هو أكبر بحر في العالم من حيث المساحة؟

-البحر الأبيض المتوسط

• ماذا كان اسم العاصمة الأردنية عمان قديماً؟

-فيلادفيا

• ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟

- لسانه

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابية والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والإفراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل

قصة التاجر الصغير

خرج بيتر واخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاحتضار بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقها لتكون غداء لهم، ويقدر ما ان كوخهم نظيف وتقع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنقد كانت قوية لذلك كان الاب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول ليكفي طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصفار، وعندما جاء بيتر واخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تطعم دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحبات لتستقر في الفرن الساخن فخافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحبة بدأت تكبر قليلاً قليلاً حتى استقرت ثم انفتحت وكأنها قطعة قطن بيضاء الشاهق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتندووقها فاحست بحلاوة الطعم واسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجاءت الام ووضعته بعض الحبات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصيح بانعا للشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيراً من الصغار واصبح صانع فشار الصغير من ميسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

