

«الزراعة والسلامة الغذائية»
تطلق أبوظبي جاب النسخة المحلية
للممارسات الزراعية الجيدة



نهال عنبر:
(13 يوم) اول فيلم مصري
يصور بتقنية ثلاثية الأبعاد



كيف نجعل الخلافات بين الأبناء
المراهقين مفيدة ومثمرة؟

لهذا السبب عليك التقاط صور للأجهزة المنزلية قبل الخروج

يشعر الكثيرون بالقلق عند الخروج من المنزل خوفاً من نسيان إطفاء موقد الغاز أو إيقاف تشغيل بعض الأجهزة الكهربائية المنزلية، مما يضطرهم في كثير من الأحيان للعودة من منتصف الطريق، ولا بد أنك كنت في طريقك إلى العمل، أو خرجت من المنزل في رحلة أو لزيارة صديق، وتذكرت فجأة أنك لم تغلق موقد الغاز بعد إعداد كوب من الشاي أو وجبة طعام خفيفة، وسرعان ما يسيطر عليك شعور بالخوف من احتمال نشوب حريق في المنزل، وعندما تعود، تكتشف أن هذه المخاوف مجرد وساوس.

وإذا كنت من هذا النوع، يقدم لك الخبراء في موقع lifehacker.com حلاً بسيطاً يجعل تخرج من المنزل وأنت مطمئن بأنك قمت بإطفاء الموقد وجميع الأجهزة الكهربائية التي يمكن أن تتسبب بكارثة في المنزل.

وأوضحت الكاتبة نيكول ديكر في منشورها على الموقع "قبل مغادرة المنزل، التقط صوراً لموقد الغاز أو منظم الحرارة أو المكواة، أو أي شيء آخر يمكن أن تشعر بالقلق بشأنه، وعندما تتألبك المخاوف من أن تكون قد نسيت إيقاف تشغيل أحد هذه الأجهزة، فيمكنك ببساطة استعراض الصور في هاتفك لتتأكد أنك قمت بالفعل بإيقاف تشغيله قبل المغادرة. وتعتقد نيكول أن هذا يرجع إلى أن التقاط صورة والحصول على دليل مادي، يمكن أن يوقف عمل الجزء من الدماغ المسؤول عن الشعور بالقلق، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

يحتجز 20 راكبا رهائن في حافلة

قالت الشرطة المحلية إن رجال استولى على حافلة ركاب واحتجز نحو 20 شخصاً كانوا على متنها رهائن في مدينة لوتسك في غرب أوكرانيا. وذكرت الشرطة في بيان أن الرجل قال إنه يحمل ممتحرات وأسلحة. ولم تعرف بعد مطالبته. وقالت الشرطة إنها أغلقت وسط المدينة.

النبات لديه وسائل إدراك شبيهة بحواس الإنسان

وأنت تقطف زهرة هل فكرت أنها تراك؟ في طبيعة جديدة من كتاب "ماتعلمه النباتات"، يكشف أحد الباحثين عن حقائق علمية تنشر لأول مرة، عن إدراك النباتات لمحيطها الخارجي من خلال حواس شبيهة بحواس الإنسان. ظلت قضية مدى إدراك النبات للوسط المحيط به بعيدة عن البحث العلمي لفترة طويلة. ولكن هذا الموضوع أصبح محل اهتمام علمي متزايد في الآونة الأخيرة مما دفع الباحث دانيال شاموفيتز لتأليف كتابه "ماتعلمه النباتات" والذي نشر لأول مرة عام 2012، ثم حظيت طبعته الحالية بتقنيق واسع وإضافات كثيرة. عن هذا التقنيق يقول مؤلف الكتاب في مقدمته إن وتيرة الاكتشافات العلمية في عالم النبات تسارعت بشكل جعل الطبعة الجديدة تحتوي على معلومات رائدة، ربما كانت متضادة مع بعض الاستنتاجات التي وردت في الطبعة الأولى. يعد شاموفيتز، باحث علم الأحياء، شخصية شهيرة في عالم أبحاث النبات. قال المؤلف إنه يريد من خلال كتابه تقريب علم النبات لقاعدة عريضة من الجمهور.



والزائفة. لا شك أن قراءة الكتاب سينظرون للنباتات نظرة مختلفة بعد مطالعة هذا الكتاب. ثمرة الزعرور... من بين النباتات التي تزدهر في فصل الخريف، "نبته الزعرور"، فهذه النبتة ليست جميلة المظهر فقط بل تستعمل في العديد من الأغراض العلاجية ولها فوائد متعددة أيضاً. عرف الإنسان قيمة الأعشاب منذ القدم وأصبح لا يستغني عنها لعلاج الأمراض التي تصيبه، ورغم التقدم الذي عرفته مجالات طبية عديدة إلا أن استخدام هذه الأعشاب لازال حاضراً بقوة في حياتنا اليومية وبشكل كبير. ومن بين هذه الأعشاب، نبتة "الزعرور" التي تنتمي إلى الفصيلة الوردية وتميزها أشواك حادة تشكل نهايات فروعها، وتحمل أعضائها باقات أزهار بنمار كروية تميل إلى الحمرة تضبه في شكلها شمار التفاح الصغيرة. وتفتتح أزهارها في شهر مايو وتبرز فيها عناقيد حمراء أو بيضاء أو زهرية تتضح في بدايات الخريف. وقد تطرقت البحوث الطبية الحديثة إلى فوائد نبتة

الزائفة. لا شك أن قراءة الكتاب سينظرون للنباتات نظرة مختلفة بعد مطالعة هذا الكتاب. ثمرة الزعرور... من بين النباتات التي تزدهر في فصل الخريف، "نبته الزعرور"، فهذه النبتة ليست جميلة المظهر فقط بل تستعمل في العديد من الأغراض العلاجية ولها فوائد متعددة أيضاً. عرف الإنسان قيمة الأعشاب منذ القدم وأصبح لا يستغني عنها لعلاج الأمراض التي تصيبه، ورغم التقدم الذي عرفته مجالات طبية عديدة إلا أن استخدام هذه الأعشاب لازال حاضراً بقوة في حياتنا اليومية وبشكل كبير. ومن بين هذه الأعشاب، نبتة "الزعرور" التي تنتمي إلى الفصيلة الوردية وتميزها أشواك حادة تشكل نهايات فروعها، وتحمل أعضائها باقات أزهار بنمار كروية تميل إلى الحمرة تضبه في شكلها شمار التفاح الصغيرة. وتفتتح أزهارها في شهر مايو وتبرز فيها عناقيد حمراء أو بيضاء أو زهرية تتضح في بدايات الخريف. وقد تطرقت البحوث الطبية الحديثة إلى فوائد نبتة

واختار لهذا الهدف طريقة ربما ظن البعض أنها غير علمية، حيث شبه وسائل الإدراك لدى النبات بحواس الإنسان. ولكن هذه الطريقة تساعد في فهم ما يجري داخل النبات. بالطبع ليس لدى النبات أعين يرى بها، ولكن فصل "ما يراه أحد النباتات" خصص للأشكال المتنوعة التي تتركب بها النباتات الضوء. بل يستطيع النبات من خلال ذلك التعرف على الألوان المختلفة. أجرى شارليز داروين بالفعل تجارب من توجه الجراثيم للضوء، ومن المعروف عن زهرة عباد الشمس أنها تتوجه نحو الشمس. هذا التوجه الضوئي معروف عن الكثير من النباتات. كما أن النباتات ليس لها أنف ومع ذلك فإنها لا تطلق عطوراً فقط، بل يمكن أن تشعر بالروائح المنبعثة من جيرانها، حيث تستطيع التعرف على بعض المواد الكيميائية الموجودة في الهواء المحيط بها. كما تستطيع الأشجار على سبيل المثال بواسطة مواد الفيرومونات الكيميائية تحذير نظرائها الموجودة في الوسط المحيط وذلك عندما تتعرض لهجوم من الحشرات الضارة. كما أن "حاسة التذوق" لدى النبات قادرة على إدراك مواد كيميائية مختلفة، ولكن ليست المواد الموجودة في الهواء بل في الماء والتربة. ويمكن أن يؤدي التلامس إلى أن توقف النباتات نموها أو أن يتسارع هذا النمو كما يحدث على سبيل المثال عندما يلامس نبات متسلق سياجا. على أي حال فباستطاعة الكثير من النباتات التمييز بين الساخن والبارد وملاحظة ذلك عندما تهتز أفرعها بفعل الرياح. وفي نهاية المطاف يتطرق المؤلف إلى كيفية معرفة النباتات مكانه وما الذي يتذكره. كتاب "ماتعلمه النباتات" مثير للجميع الذين يريدون معرفة المزيد عن هذه الكائنات الخاصة. يكتب شاموفيتز بشكل تسهل قراءته جدا عن أبحاث علم الأحياء ولكنه يكتب أحيانا أيضاً عن تاريخ البحث العلمي في هذا المجال والطبوعات العلمية

تصرفات على الإنترنت تدل على ضعف علاقتك الزوجية

لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي سهلت عمليات التعارف وقربت المسافات بين البشر، وساعدتنا على البقاء على اتصال بالأحبة والأصدقاء. إلا أن هذه المواقع لا تخلو من العيوب، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أنها ساهمت بزيادة الخلافات الزوجية، وزادت من حالات الطلاق والانفصال. وفيما يلي مجموعة من التصرفات على الإنترنت تدل على ضعف العلاقة الزوجية، بحسب صحيفة تايمز أوف إنديا: قضاء وقت طويل على مواقع التواصل: إذا كان شريك حياتك يمضي وقتاً طويلاً في تصفح فيس بوك وانستغرام وتويتر وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي، فهذا مؤشر يجب أن تأخذه بعين الاعتبار وتواجه الشريك بذلك، خاصة إذا أثرت هذه العادة على التواصل بينكما بشكل كبير. مشاركة العديد من المنشورات عن العلاقة الزوجية: قد تكون مشاركة الصور والمنشورات عن علاقتك الزوجية أمراً صحيحاً إلا إذا زادت عن الحد المعقول، فإذا كان شريك حياتك يحبك فعلياً فسوف يكون حريصاً على أسرار علاقتكما الزوجية. محركات البحث: يمكن أن تشكل عمليات البحث التي يجريها شريك حياتك مؤشراً على عدم ولائه، خاصة إذا كان محرك البحث يضم الكثير من عمليات البحث عن أشخاص من الجنس الآخر ربما يكون شريك حياتك معجباً بهم.

دواء يمنع إصابات كورونا الحادة ويحيي قدرة الرئتين

أظهرت نتائج أولية لاختبارات أجريت على دواء "إس إن جي 001" أنه يحد بنسبة 79 في المئة من إمكانات الإصابة بفيروس كورونا شكلاً حاداً. ويقوم هذا الدواء، الذي تصنعه شركة "سينايرجن" البريطانية، على بروتين "إنترفيرون بيتا" الطبيعي، الذي يشارك في مقاومة الجسم للفيروس. وبينت الدراسة، التي أجرتها جامعة ساوثمبتون، على 100 مريض ومرضى، أن أولئك الذين عولجوا بواسطة هذا الدواء الذي يؤخذ بالتنشق، معرضون بنسبة 79 في المئة أقل من الآخرين الذين حصلوا على علاج وهمي، لأشكال حادة من المرض، أي تلك الممثلة أو التي تستلزم تركيب جهاز تنفس اصطناعي للمريض. كذلك تبين أن المرضى الذين عولجوا بدواء "إس إن جي 001" لديهم فرص شفاء أكبر بمرتين من الذين حصلوا على علاج وهمي. وتوفي 3 من المرضى (6 في المئة) الذي حصلوا على علاج وهمي، بينما لم تسجل أي حالة وفاة بين الذين عولجوا بدواء "إس إن جي 001". واعتبر المدير العام لشركة "سينايرجن" ريتشارد مارسدن أن هذه النتائج يمكن أن تشكل "تقدماً مهماً". وقد تكون هذه الخلاصات تقدماً كبيراً في طريقة علاج فيروس كورونا، رغم أن الدراسة أجريت على عينة محدودة نسبياً، ولم تتول تقويمها لجنة تدقيق، بحسب ما أوردت "فرانس برس". أما مدير هذه الدراسة، أستاذ الطب التنفسي في جامعة ساوثمبتون توم ويلكينسون، فقال في بيان "هذه النتائج تؤكد اقتناعنا بأن ثمة إمكانات كامنة كبيرة لبروتين إنترفيرون بيتا كعلاج بالتنشق لإحياء المقاومة المناعية للرئتين، من خلال تحسين الحماية، وتسريع التعافي وصد تأثيرات الفيروس".

التجول، أو ركوب الدراجات... ماذا يجب أن ترتدي؟

أفقت جائحة كوفيد-19 خطط العطلات الدولية، تاركة الجميع يفكرون في عطلة بالقرب من المنزل، سواء كانت سيرا على الأقدام أو بالدراجة الهوائية. تقدم كاترين هيكمان وهي متجولة شغوفة تتحدث عن أنشطتها الخارجية عبر مدونتها، نصائح لمن لم يقوموا برحلات طويلة بعد. وعند سؤالها لماذا يعد التجول أو ركوب الدراجة هي أفضل طريقة سفر لديها، تقول إن ما تحبه في التجول هو التقدم ببطء ما يسمح لها بأخذ الوقت الكافي لإدراك الأشياء الصغيرة على طول الطريق. وهذا يتأبط حقيقي، على حد قولها. وتضيف أن ركوب الدراجة هو مزيج بين القرب من الطبيعة والرونة. "فينبما تقطع بعض المسافة، تمر أيضاً بأماكن لم يكن يمكن الوصول إليها بالسيارة"، بحسب هيكمان. وعن نوعية الملابس التي تلبسها تقول إنها عادة ما يكون لديها مجموعة من الملابس ترتديها خلال النهار التي يمكن غسلها في المساء إذا ما تطلب الأمر ومجموعة أخرى للمساء. وتشير إلى أن هذا دائماً ما يشمل سترة مطر من خامة خفيفة لأن المرء غالباً ما يتعرض في السترة ذات الخامة السمكية. وبشكل عام، تنصح هيكمان ببدلاً طبقات البصل، ويعني طبقات رقيقة متعددة بدلاً طبقات قليلة سمكية. وبالنسبة للمعدات الأساسية التي تأخذها هيكمان معها، تشير إلى أن حقيبة النوم والسجادة مهمان للغاية. وفيما يتعلق بالطعام تقول إنها عادة ما تأخذ معها مكسرات وفواكه مجففة وشوكولاتة لرفع منوياتها. ولجن الطهي يمكن أخذ موقد غاز صغير وقدر.

البروكلي والمكسرات يحميان من آلام المفاصل

عانى الملايين حول العالم من التهاب المفاصل، وهي حالة صحية تصيب الرجال والنساء من كل الأعمار. ويؤدي التهاب المفاصل إلى آلام شديدة وبعض الأعراض المزعجة التي يرغب المرضى بتجنبها، ويقول الأطباء وخبراء التغذية إن بعض التعديلات البسيطة على النظام الغذائي يمكن أن تساعد على الحماية من آلام المفاصل. ويصح الخبراء بتناول البروكلي بشكل منتظم لتجنب آلام المفاصل، وهو أحد أفضل أنواع الخضروات التي يمكنك تناولها إذا كنت من الذين يعانون من التهاب المفاصل. ويحتوي البروكلي على عدد من الفيتامينات والمركبات التي يعتقد أنها تخفف من آلام المفاصل، وهو مفيد أيضاً للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام. كما يحتوي البروكلي على الكثير من الكالسيوم، مما قد يساعد مرضى التهاب المفاصل على تحسين قوة عظامهم. وعلى الرغم من عدم وجود حمية غذائية لعلاج التهاب المفاصل، فقد ثبت أن بعض الأطعمة تحارب الالتهابات وتقوي العظام وتعزز من قوة جهاز المناعة.



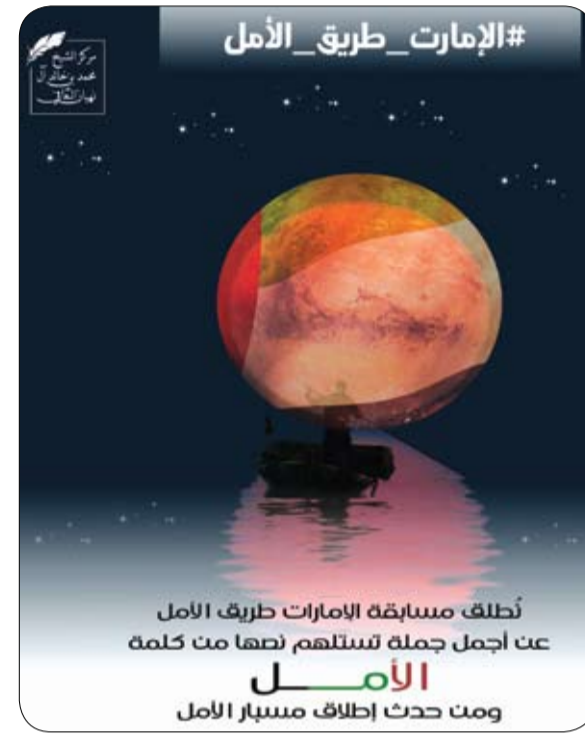
في الصيف.. حافظ على لياقتك بالتجديف

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المائية، التي يمكن ممارستها خلال فصل الصيف للحفاظ على اللياقة البدنية، مثل التجديف؛ حيث كثيراً ما يذهب الأشخاص مع ألواحهم ومجاديفهم إلى البحيرات والأنهار للاستمتاع بالتجديف. وأوضحت الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية أن التجديف اللواقف أو ما يعرف باسم Stand-up Paddling يشهد رواجا كبيرا خلال فصل الصيف؛ حيث يعمل على تدريب عضلات الجسم بأكمله؛ لأن هذه الرياضة تجهد جميع مجموعات العضلات وتعزز من التناسق وتحمي المفاصل في نفس الوقت. وينصح الخبراء الألمان بعدم ممارسة الرياضة بدون معرفة الموقع أو التدريب على كيفية التجديف، وذلك من الأفضل بالتحاق بدورة للمبتدئين في التجديف بأحد مراكز الرياضات المائية قبل الانطلاق في جولات التجديف على المسطحات المائية.

منوعات

الفكر

22



بمناسبة انطلاق مسبار الأمل

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تطلق مبادرات تسهم في بناء أجيال تدرك قيمة العلم والتكنولوجيا وتكمل المسيرة

•• العين - الفجر

بمناسبة مسبار الأمل، أطلقت الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان من خلال مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية عدة مبادرات من أهمها مبادرة (فضاء الأمل) والتي جاءت إيماناً بدور مؤسسات المجتمع المدني في دعم الدولة من أجل تحقيق أهدافها في بناء أجيال تدرك قيمة العلم والتكنولوجيا وتكمل المسيرة التي بدأت مع وصول أول رائد فضاء إماراتي إلى الفضاء هزاع المنصوري مشيرة إلى أن اليوم شكل خطوة أوسع بل قفزة كبيرة نحو المستقبل بمسبار الأمل ومن هذا المنطلق كانت المبادرة خطوة للمساهمة في بناء أجيال تتطلع إلى الفضاء بعلم وحرارة ولتحقيق رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة في علوم الفضاء

وقالت إن المبادرة تهدف إلى تقديم ورش ومحاضرات وأنشطة علمية تطبيقية عن علوم الفضاء للأطفال واكتشاف قدراتهم العلمية وتوجيه طاقاتهم في اتجاه تكوين أجيال من العلماء والتقنيين الذين يدعمون مسيرة الإمارات في تحقيق رؤية التوحي

كما أطلقت مسابقة (الإمارات طريق الأمل) لإبداع أجمل جملة تستلمه نصها من كلمة (الأمل) ومن حدث إطلاق مسبار الأمل وذلك على مدار أسبوعين، حيث أن المسابقة مفتوحة للجميع للمشاركة، وسيتم نشر الجمل المشاركة يومياً على صفحات التواصل الاجتماعي، ثم اختيار أجمل 10 جمل في نهاية المسابقة، وتطرح للتصويت على شبكات التواصل الاجتماعي عبر النصات الإلكترونية حيث يكون الفائز الحاصل على أكبر عدد من الأصوات والترشيحات ويتمنح المشاركين شهادات مشاركة كما يمنح العشر المختارين شهادات تميز أما الفائز يحصل على قلادة (الإمارات طريق الأمل) ويتلقى جملته شعاراً للأمل على صفحات مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية لمدة عام.

5 نصائح بسيطة للوقاية

من فيروس كورونا

•• أبوظبي - الفجر

مع عودة الحياة إلى طبيعتها ورفع القيود على حرية الحركة في الإمارات، عاد الناس إلى أعمالهم ونشاطاتهم المعتادة كأفراد وعائلات. وبالرغم أن التنقل أصبح آمناً، لكن من الضروري أن يتبع الناس إرشادات السلامة والاحتياطات عند الاختلاط بالأخرين، لتحمي أنفسنا وكل من حولنا، ولنتمكن من القيام بذلك، يجب على المرء أن يتخذ الاحتياطات اللازمة واتباع الإرشادات المقدمة من السلطات الصحية المحلية.

وضمن هذا السياق تقدم لنا الدكتورة عائشة خالد، استشارية - طب الأسرة في مركز برجيل الطبي الزينة، 5 نصائح للوقاية من فيروس كورونا: منها ممارسة آداب السعال: لتتضمن تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس. على ان يتم التخلص من المنديل الورقي في سلة المهملات على الفور. التباعد الاجتماعي (التباعد الجسدي): حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين (3 أقدام) وهي مسافة آمنة حسب منظمة الصحة العالمية ويساعد على تفادي استنشاق أي قطرات من شخص يعطس أو يسعل على مقربة منك. تجنب الذهاب إلى الأماكن الازدحمة خاصة المغلقة منها، لأنها تشكل خطر لانتقال العدوى من جراء اتصال وثيق مع عدد كبير من الأشخاص ويمكن أن يكون أحدهم حاملاً للفيروس. "تجنب لمس وجهك، وخصوصاً عينيك وأنفك وفمك، لنج الفيروس من دخول جسمك" يمكنك التقاط الفيروس من الأسطح وعند لس الأغشية المخاطية على وجهك سيسمح للفيروس بالدخول إلى الجهاز التنفسي.

غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 30 ثانية على الأقل يقتل الفيروسات التي ربما انتقلت إلى يديك عن طريق لمس الأسطح الملوثة. كذلك الحفاظ على النظافة الشخصية واتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة.

شؤون محلية

أولياء الأمور في أبوظبي يحددون آراءهم في عودة أبنائهم إلى المدارس

63 % من أولياء الأمور يشاركون في الاستبيان، و45% منهم يؤيدون عودة الطلبة لقاعد الدراسة للعام الأكاديمي 2020-21

نتائج الاستبيان تساعد المدارس على صياغة خطة إعادة استقبال الطلبة على مقاعد الدراسة والإعلان عنها في موعد أقصاه 30 يوليو

يصلون العودة للدوام الدراسي، أظهرت نتائج الاستبيان أن 34% من المشاركين يفضلون عودة المدارس بالدوام الكامل، فيما يفضل 16% منهم نموذج العودة إلى المدارس بشكل جزئي (نصف يوم)، كونه يضمن الموازنة بين التعليم والسلامة. وستعتمد 201 مدرسة ومؤسسة تعليمية نتائج الاستبيان إلى جانب الدليل الإرشادي الذي أصدرته الدائرة لوضع خططها التفصيلية حول نموذج عودة طلبتها للمدرسة.



وقال سعادة الحمادي في هذا الإطار: "نود شكر أولياء الأمور الذين شاركوا في الاستبيان. وبصفتهم أحد أبرز الجهات المؤثرة في نجاح طلبتنا والمسير التعليمية، ركزا على معرفة آرائهم لمساعدة المدارس في تطوير أفضل الخطط لعودة الطلبة والمعلمين إلى المدارس على نحو آمن. وقد عمل الجميع بجد خلال فترة التعلم عن بُعد التي فرضتها جائحة كوفيد-19، ويستحق أولياء الأمور بالغ التقدير على جهودهم خلال تلك المرحلة".

وأبدى 45% من أولياء الأمور تفضيلهم لعودة أبنائهم إلى الدوام الدراسي، فيما لم يتخذ 21% من المشاركين قرارهم في هذا الخصوص. وأشار ثلث المشاركين (34%) إلى أنهم يفضلون استمرار نموذج التعليم عن بعد، معتبرين أن هذا النموذج يمكنهم من إدارة وقتهم بأفضل شكل ممكن. ومن أصل إجمالي المشاركين في الاستبيان، أظهرت النتائج أن 39% من الإماراتيين فضلوا استمرار نموذج التعليم عن بعد، بمقاييل 33% من المقيمين، علماً أن 74% من المواطنين الإماراتيين ضمن هذه الفئة أشاروا لوجود المساعدة المنزلية في رعاية أبنائهم في المنزل، بمقابل 26% من المقيمين. كما وأظهرت نتائج الاستبيان أن نسبة المواطنين الإماراتيين الذين يعيشون مع شخص أو أكثر من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة (66% من المشاركين) هي أكثر من ضعف ذات الفئة من المقيمين (31% من المشاركين). حيث انعكس هذا الجانب على آرائهم من حيث استمرار نموذج التعلم عن بعد. ومن أصل 45% من المشاركين الذين

ويتمثل الإجراءات الثالث في الحفاظ على أعلى معايير النظافة مع مطابقة المدارس بتعليم وتنظيف جميع المناطق والأسطح بصورة منتظمة. ويحتل محور سلامة الطلبة وطاقت الهيئة التدريسية صدارة أولويات دائرة التعليم والمعرفة بأبوظبي عند العودة للمدارس، حيث يحدد هذا المحور الإجراءات التي تهدف إلى ضمان استعداد المدارس للحفاظ على صحة الطلبة والمعلمين وسلامتهم، بينما يشجع محور دعم المجتمع المدارس على وضع خطط لتقديم الدعم والمساعدة للطلبة المحتاجين، مثل الخصم من الرسوم وتأجيل السداد وتقسيم رسوم الفصل إلى أقساط شهرية، وغيرها. وقال سعادة عامر الحمادي، وكيل دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي: "علماً طوال المرحلة الماضية على ضمان العودة الآمنة للطلبة والمعلمين للمدارس في العام الدراسي الجديد، حيث يفضل الدليل الإرشادي الذي أصدرناه الإجراءات والجوانب التي يتوجب على المدارس دراستها قبل الإعلان عن النموذج الذي اعتمده لإعادة فتح أبوابها، بشكل يعزز سلامة القطاع التعليمي في أبوظبي ككل. وتتنسجم الإرشادات مع أرقى المعايير العالمية المعتمدة في هذا الشأن". ويأتي إطلاق الدليل الإرشادي بالتوازي مع إعلان الدائرة عن نتائج استبيان أولياء أمور الطلبة، والذي استقطب مشاركة 63% من إجمالي أولياء أمور طلبة المدارس الخاصة في أبوظبي، واستطلع آراءهم حول مختلف الجوانب المرتبطة بإعادة فتح المدارس مع بداية العام الدراسي الجديد، بما في ذلك نموذج الدوام المدرسي ومدته ووسائل نقل الطلبة وغيرها.



اعتماد 1500 مزرعة بنهاية 2020

«الزراعة والسلامة الغذائية» تطلق أبوظبي جاب النسخة المحلية للممارسات الزراعية الجيدة

الجيدة في كافة أنحاء العالم، حيث تحدد المعايير المعتمدة للممارسات الزراعية الجيدة مع تطبيقات مختلفة حسب نوع المنتج الزراعي، وتضم المنظمة الأعضاء الملتحقين لهذه المعايير والحائزين على شهادة "جلوبال جاب" العالمية. وتعد هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة عضواً فاعلاً في منظمة "جلوبال جاب" العالمية، حيث عملت الهيئة على مساعدة أكثر من 300 مزرعة في إمارة أبوظبي على تطبيق معايير المنظمة والحصول على شهادة الممارسات الزراعية الجيدة "جلوبال جاب"، نصف هذه المزارع في منطقة الظفرة حيث يوجد بها 144 مزرعة تطبق المعايير العالمية المعتمدة منظمة عالمية تضم في عضويتها 486 من المزارعين بإنتاج وتسويق المنتجات الزراعية، وتعنى بتقديم رؤية مشتركة لتطبيق مجموعة من الممارسات الزراعية

أبوظبي، وضمان تطبيق الممارسات المستدامة والربحية مع التركيز على سلامة المستهلك والمسؤولية المجتمعية وحماية البيئة، موضحة أن تطبيق الممارسات الزراعية الجيدة يؤدي إلى تطوير أنظمة الزراعة وتطبيق معايير جودة الإنتاج الزراعي فيما يخص السلامة الغذائية ورفاهية العمال والإدارة المستدامة للبيئة. ولتمت إلى أن شهادة "أبوظبي جاب" للممارسات الزراعية الجيدة علامة جودة تضمن أن المنتج تم زراعته وحصاده وفقاً لمعايير سلامة الأغذية والبيئة حيث توفر الهيئة للمزارع المسجلة في البرنامج كافة الخدمات المتعلقة بتحسين البنية التحتية وتهية مرافق المزرعة للممارسات الزراعية الجيدة "أبوظبي جاب" هو أحد أهم أولوياتها من أجل تنمية قطاع الزراعة في إمارة

ومنتج المزارع المشاركة في البرنامج شهادة "أبوظبي جاب"، حيث تمثل الشهادة المحلية نموذجاً وطنياً يسهل على المزارعين تطبيق المعايير العالمية بتكلفة أقل وبطريقة تناسب طبيعة الزراعة في إمارة أبوظبي ومتطلبات الاستدامة الزراعية. وأكدت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، أن برنامج أبوظبي للممارسات الزراعية الجيدة هو نهج متكامل يتماشى مع أهداف الاستدامة الزراعية في إمارة أبوظبي، حيث تستهدف تأهيل 1500 مزرعة في إمارة أبوظبي لتطبيق البرنامج بحلول نهاية عام 2020. وأشارت الهيئة إلى أن تطبيق برنامج أبوظبي للممارسات الزراعية الجيدة "أبوظبي جاب" منمحا حق تطبيق معايير الممارسات الزراعية الجيدة في مزارع إمارة أبوظبي،

تقديرًا لجهودها خلال جائحة كوفيد - 19

الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات يكرم «مكتبة» في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي



والمؤسسات المكتبية في الوطن العربي، والى العناية بالتراث العربي المكتوب والسعي إلى المساعدة على الارتقاء بقطاع المكتبات، وإعداد وتشجيع البحوث العلمية والدراسات وعند الندوات والمؤتمرات والحلقات الدراسية المتخصصة في مجال المكتبات والمعلومات.

الأنشطة التي قدمتها "مكتبة" للمجهر خلال الفترة الممتدة من 15 مارس وحتى 28 مايو 2020 نشاطاً عبر منصات التواصل الاجتماعي والبت المباشر، وقد حصلت هذه الأنشطة ما يقارب 20.785 مشاهدة. وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "فخورون بهذه الجائزة التي تأتي تكريماً لجهود العاملين في إدارة المكتبات خلال هذه الظروف الاستثنائية، حيث سعت الإدارة منذ بداية جائحة كورونا إلى ضمان توفير خدماتها للمجهر والاستمرار بتنظيم فعالياتهما مع مراعاة التوجهات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي". وأضاف قائلاً: "نحن نتابع آخر المستجدات المتعلقة بأزمة كورونا ونؤكد التزامنا بالتوجهات الصادرة عن الجهات المعنية، وستابع جهودنا في دائرة الثقافة

الفارئ المبدع، ومسابقة الكاتب الصغير في الكتاب الكبير، ومسابقة العرض المسرحي خلال حفلات افتراضية مباشرة. وأطلقت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي فعاليات مخيم مكتبة الصيفي هذا العام بشكل افتراضي، حيث يقدم المخيم برنامجاً تقيفياً ترفيهياً متكاملماً للأطفال والناشئة خلال شهر يوليو، ويشمل هذا البرنامج العديد من الفعاليات والأنشطة وورش العمل والتي تشمل القراءة والكتابة والرسم وصنع المجلات وفنون الخط العربي وغيرها الكثير. وقامت "مكتبة" خلال الأشهر الماضية باستضافة عدد من المؤلفين والكتاب في لقاءات مباشرة عبر منصات التواصل الاجتماعي، كما أطلقت عدداً من المسابقات، وزوت المشاركين في عدد من ورش العمل الافتراضية بالمواد الضرورية للمشاركة في هذه الورش. وقد بلغ عدد

•• أبوظبي - الفجر

فازت "مكتبة" التابعة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بجائزة التفوق في مبادرة "علم"، التي أطلقتها الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات لتكريم المكتبات المتفاعلة في ظل الظروف الراهنة التي فرضتها جائحة كوفيد - 19.

حصلت "مكتبة" الجائزة تقديراً لسرعة تجاوبها في التعامل مع أنشطتها ونجاحها في تحويل كافة فعالياتها وبرامجها رقمياً واقتراضاً بما يليبي تطغات الجمهور عبر منصاتها على وسائل التواصل الاجتماعي وبرامج البث المباشر. كما قامت بتوفير كافة مواردها وبرامجها مجاناً إلكترونياً، فيما بينها الفهرس الإلكتروني وقواعد البيانات العالمية.



كما نظمت "مكتبة" حفلات تكريم افتراضية للأطفال هي الأولى من نوعها في الدولة، حيث كرمت الفائزين بمسابقة

منوعات الفكر

23

قد يستمع الأب لعبارات أبنائه، الذين قاربوا سن البلوغ، أثناء شجارهم مع بعضهم البعض، وهم يجربون نشوة الإثارة والانتصار. وعلى الرغم من أن الشجار بين الأبناء من الأمور المزعجة إلا أن له فوائد كثيرة؛ حيث إنه يشكل جزءاً مهماً في نمو شخصياتهم وتطورها فهو يعزز عندهم القدرة على التفاوض وقبول مبدأ الخسارة والربح ومعرفة الحقوق والواجبات. فكيف نستطيع جعل الشجار بين أبنائنا مفيداً ومثمراً؟ وكيف يمكننا تحويل الخلافات بين الأشقاء إلى فرصة لتعليمهم إدارة الخلافات والمهارات الاجتماعية المختلفة؟ نجلاء ساعاتي مستشارة الطفولة والمدربة الذاتية لمرحلة المراهقة تخبرنا بذلك.

لتعليمهم إدارة الخلافات والمهارات الاجتماعية المختلفة

كيف نجعل الخلافات بين الأبناء المراهقين مفيدة ومثمرة؟



• السلوك التوكيدي: في هذه الحالة يجب أن تقف الأم مساندة ومشجعة لابنها بأن يعبر عن رأيه ومشاعره شرط عدم تعديه على حقوق الآخرين ومراعاة مشاعرهم وعدم إغضابهم أو الانسحاب.



• السلوك التوكيدي: في هذه الحالة يجب أن تقف الأم مساندة ومشجعة لابنها بأن يعبر عن رأيه ومشاعره شرط عدم تعديه على حقوق الآخرين ومراعاة مشاعرهم وعدم إغضابهم أو الانسحاب.

بحقوقهم والتعبير عن مشاعرهم الحقيقية، وأن لا يسمحوا للناس باستغلالهم، وفي نفس الوقت لا يتعدون هم على حقوق الآخرين، بل يجب مراعاة مشاعرهم واحترام أفكارهم.

- نصائح للأبوين لحل المشكلات بين الأبناء
- 1 - اقعدا الصداقة مع أبنائكما واحتفظا حتى بأسرارهم البسيطة؛ لتتكون الثقة بينكم وبينهم.
 - 2 - مهما اختلف الأبناء مع بعضهم البعض فإن الحب والاحترام يجب يبقوا بينهم، واختلافهم يجب أن يبقى في دائرة الأسرة ولا يخرج منها.
 - 3 - يتحتم على الأبوين التعايش مع أبنائهما وإعطاء كل واحد منهم الفرصة العادلة، مع مراعاة الفوارق في العمر والمرحلة والحالة الصحية.
 - 4 - احرصا على عدم رفع الصوت واستخدام الألفاظ النابية، أو استخدام اليد لأي سبب كان.
 - 5 - لا تهينا الابن أو توبخاه أمام الطرف الآخر؛ لأن ذلك يولد الكراهية والحقد، وخذا بعين الاعتبار الخيرة بينهم وحاولا مساواتهم للقضاء عليها.
 - 6 - كونا عادلين في التعامل بين الأبناء وعدم الانحياز لأي طرف بناء على تجارب سابقة، بل يجب التعامل مع السلوك غير المرغوب فيه مع ضرورة تدعيم وتأكيدهم للآخرين جميعاً والتحلي بالصبر في ذلك.
 - 7 - نفذاً هذه التوصيات بعد الانتهاء من المشكلة، واستمرا عليها وذلك لزج المصداقية في نفوس الأبناء.

تدخل الأهل لحل الخلافات؟ عند الخلاف فإن سلوك أبنائنا لا يتعدى ثلاثاً: سلوك عدواني، سلوك سلبي، وسلوك توكيدي. يتم التوجيه لهم برفض السلوك العدواني جملة وتفصيلاً، ووضع العقاب الإيجابي البعيد عن الضرب

مسؤولية الأم إن حل الخلافات والنزاعات يقع تحت مسؤوليات الأم؛ لذلك يجب أن تكون واعية لعدة أمور: معرفة خصائص مرحلة كل ابن من أبنائها وأنه يمر بنمو جسمي، معرّي، نفسي، اجتماعي، انفعالي وعقلي، ولكن الأساس مهما اختلفت المراحل هو احتواء المشكلات بالحب والاحترام وتطبيق ذلك عملياً من خلال تعاملك مع زوجك وذلك لأن الأبناء يطبقون ما يرونه من سلوكيات والديه بنسبة كبيرة جداً.

تعزيز السلوك التوكيدي لديهم، وهو أن تحثهم على المطالبة

الشجار بين الأبناء إيجابي بداية أوضحت "ساعاتي" أن ظاهرة الشجار بين الأبناء طبيعية، وهي ليست شراً بل في بعضها الخير؛ لذا على الآباء أن يشعروا بأنهم ليس أمام مشكلة معقدة تستدعي التوتر والقلق الدائم، فالأولاد يحتاجون لمثل تلك النزاعات والخلافات؛ لأنهم يتعلمون منها أموراً كثيرة ويفرغون طاقتهم فيها. كذلك من إيجابياتها أنها تشجع على التنافس بين الأشقاء، كما تظهر اختلافات المواهب. لكن من المهم أن يحذر الآباء من أن ينتج عن هذه الخلافات علاقات سيئة من خصام وحقد وغيره، وذلك بالتعامل الجيد بينهم، وإدارة المشكلات بطريقة تسمح لهم بعرض آرائهم ونصرتهم.



كي لا يتلف نسيجه، أو يتغير لونه

طريقة تنظيف الكنب الفاتح من البقع

يتعرض الكنب الفاتح إلى الاتساخ والتبقع والتغيير، مهما كان نوع قماشه، وهو ما يتطلب نفث الغبار عنه بصورة دورية، كما تنظيف الأوساخ عنه، فتنظيف البقع فور حدوثها أكثر سهولة. تنظيف الكنب بشكل خاطئ قد يتلف نسيج الكنب، أو يغير في لونه.

متساوية من الماء والخل. صغيرتين منه، مع كوبين من الماء، ورش الكنب به، ثم تركه ليحفظ وحده، ولا داعي لغسله أو مسحه بالماء.



الكنب. يلمع جلد الكنب باستخدام قطعة قماش جافة، بدون الحاجة إلى غسله. الكنب المصنوع من الألياف الطبيعية: يمكن التخلص من البقع على الكنب المصنوع من الألياف الطبيعية باستخدام صودا الخبز، وذلك وفق الخطوات الآتية:

صودا الخبز ينظف جلد الكنب باستخدام قطعة من القماش الجاف والنظيف أو فرشاة لإزالة الغبار. يرش صودا الخبز على البقعة، ويترك المسحوق لعشرين دقيقة كحد أدنى، مع إمكانية مزج مسحوق منظف السجاد وصودا الخبز للحصول على تنظيف أكثر عمقاً.

ينزع صودا الخبز عن الكنب، بواسطة فرشاة نظيفة.

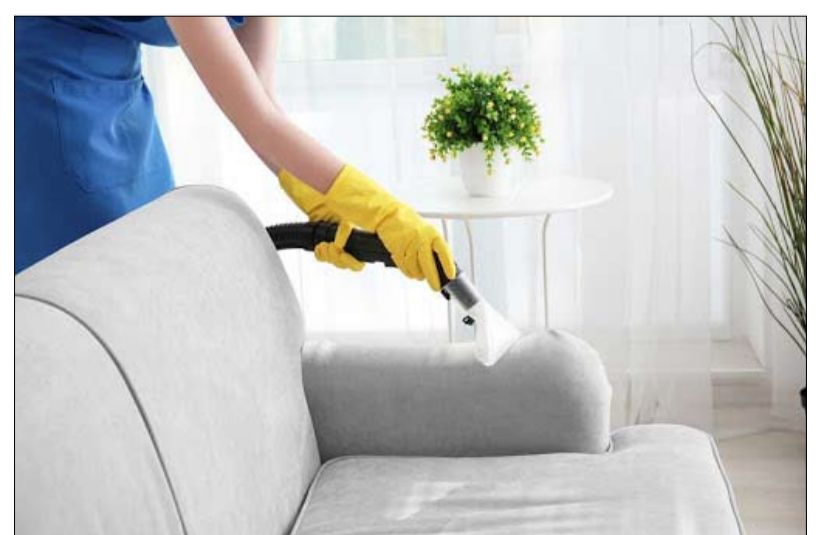
يمكن استخدام الماء والصابون لإزالة بقع الطعام عن الكنب، بحيث تغمر اسفنجة ناعمة (أو قطعة من القماش النظيف) في خليط الماء والصابون، فتفرك البقعة. وينصح باستخدام الماء الدافئ، إلا إذا كانت البقعة ناتجة عن أحد منتجات الألبان، لأن الماء الدافئ يعمل على تخثر الجبروتين. حينئذ يفضل استخدام الماء البارد.

يمكن التخلص من البقع الدهنية عن الكنب عن طريق رش صودا الخبز عليها مباشرة، أو صنع عجينة من صودا الخبز والماء، وتطبيقها على البقعة لعشر دقائق من الوقت على الأقل، بهدف

الجلي، وتطبيق الخطوات المذكورة أعلاه. لإزالة البقع عن الكنب الجلد، يخلط نصف الكوب من زيت الزيتون مع ربع الكوب من الخل، ويوضع الخليط في زجاجة ذات بخاخ، ثم يرش على المنطقة المتسخة من الأريكة، ويفرك بلطف بواسطة قطعة من القماش الناعم. تستخدم منشفة لامتناس الماء الزائد عن سطح الكنب. يمسح الغبار عن الكنب الجلد بالاستعانة بقطعة قماش جافة.

ينظف جلد الكنب باستخدام قطعة قماش رطبة قليلاً، مضافاً إليها كمية قليلة من الصابون السائل، أو الصابون العادي.

لكن، يجب تجنب الإفراط في ترطيب جلد



بودرة التلك إذا لم تنجح الطريقة السابقة، يمكن خلط القليل من سائل الأمونيا مع الماء الدافئ، ووضعها على الكنب، بعد اختباره على منطقة غير مكشوفة، والتأكد إذا ما كان استعماله آمناً. للتخلص من العفن على الكنب، يجب تعريضه لأشعة الشمس ما أمكن، لما لها من دور كبير في التخلص من العفن والفطريات المسببة به، ثم استخدام الكنب الكهربائي ووضع القطعة الخاصة بالزوايا لتنظيف آثار العفن. ويتبعه استعمال محلول مكون من الماء والصابون للتنظيف، ثم تجفيف الكنب بقطعة قماش جافة نظيفة. وإن لم تختف آثار العفن، ورائحته يمكن استعمال محلول مكون من كميات متساوية من الكحول والماء.

متساوية من الماء والخل. صغيرتين منه، مع كوبين من الماء، ورش الكنب به، ثم تركه ليحفظ وحده، ولا داعي لغسله أو مسحه بالماء.



الروائية السورية مريم محيي الدين ملا توقع عملها الأدبي العاشر

بوح في السيرة الذاتية للضمان الإماراتي عبد الله الأستاذ

بوصف مبدع وجميل والذي طغى على العمل الجانب الإنساني وفي كلمة بمقدمة الكتاب خطها بيده قال الفنان عن المؤلفته :

لقد برعت في طريقة سردها الروائي وترابط الأحداث وتسلسلها كما برعت في مقدرتها على التصوير فقد كانت في بعض المشاهد كأنها كالنبت موجودة معي خاصة بسردها ببراعة عندما وصفت تفاعلي مع وفاة والذي خذني تماسكي وختنتي سنين العمر لقد تمكنت مريم رغم حسنها الانثوي العالي فهدت بحرفية عالية ان تصور سيرة رجل

الضوء المؤلفته على حياته الشخصية وربطت بينها وبين أعماله الفنية التي تنوعت وتعددت ما بين المسرح والتلفزيون والاداعة ويذكران الفنان عبد الله الأستاذ هو من أوائل الخرجين الأكاديميين الإماراتيين الذين درسوا التمثيل والإخراج في الكويت وكان الفنان المصري سعد اردش والفنان سناء شافع هم اساتذته في المعهد الذي افتتحه واسسه زكي طليمات في الاخر السبعينيات من القرن الماضي .

وقد اوغلت المؤلفته في طبيعة علاقته الانسانية بوالديه وعائلته لهم حتى رحيلهم الذي جاء

•• دبي-الفجر:

ضمن احتفالية كبيرة مساء يوم 17 يوليو الجاري وقعت مريم ملا عملها العاشر بحضور الفنان وعدد كبير من مثقفي الامارات وهم الدكتور نجيب الشامسي والدكتور حمد بن صراري والدكتور عبد الله الحمادي وسهيل البيستي والفنان المسرحي عبد الله بو عابد ومدير متحف دبي صالح الأستاذ وغيرهم بمقتضى كتاب في دبي والذي احتوى على سيرة ذاتية للفنان عبد الله الأستاذ وقد سلطت

شارك في الدبلجة الصوتية للرسوم المتحركة الحوت الابيض وكذلك وقف على المسرح وقدم العديد من المسرحيات لهم .
ويذكر انه صدر للكاتبة 9 اعمال ادبية هي امومة وغربة الليل الابيض وشجرة النين ورسائل بحار فلسطيني والثلج الحزين وفي

الشعر شظايا نافذة اما عن تاريخ الامارات زمن الصبر وتراثها عوشة والجد مطر باللغة العربية والانجليزية ولغة برايل للمكفوفين وفي الدراما لها ثلاثة اعمال هي عائلة بو سلطان وقدر ومكتوب واقدار والمسلسلات التاريخية في السراب والبدوية خلدان العطش.

أمسية شعرية بمركز زايد للدراسات والبحوث تحثي بخط دفاعنا الأول

على ميلاد ديره صحرا وخيمتين وحلم نايد- تحقق فوق عرقوب السديرة وراشد حط ايده بايد زايد.

فيما جاء في قصيدة الشاعرة ريانة العود: ” ما بشكراً أكبر كثير وايد من قول ما قصرتوا-إنتوا ضحيتوا واستبسلتوا -إنتوا عطاكم بادخ لأجل الوطن خاطرتوا“

ونوهت بمناقب صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد بقصيدة جاء فيها: ”الله يستر يا بوخالد ما بغربنا انا عرفته نبتت في سحاب المجد نبتت وتينع في غصون الرهايش من حشم طيبه وسمته.“

بينما ألفت الشاعرة نايبة الأحبابي قصيدة تحثي بمسار الأمل جاء فيها: ”المجد يسمو بحرب زايد ووراده وفوق الثريا لهم بالعز ماريه“ وقالت عن خط الدفاع الأول: ”عذب المعاني صافياً موردها فاهل المواقف والوفا تنشده“ وقصيدة أخرى بعنوان ”ملهم الفكر“ منها: ”شرق النور وانزاح الظلام العتيم كل هم تبدد في حروف الكلام-وكل علم يوفيه الكلام السليم والنوايا مراسيل الحظوظ الجسام.“

وشهدت الأمسية مداخلات ثرة من الحضور، بينها مداخلة من أحمد الفلاسي الفائز بجائزة صانع الأمل للعام 2020 الذي أضاف بالأدوار الإنسانية للإمارات وقيادتها الرشيدة في كل العالم. فيما أضاف المشاركون بالنصبة الرقمية لتنادي تراث الإمارات وإسهامها في إعادة الجمهور إلى أجواء الشعر رغم الظروف الحالية.

قصوى.

فيما نوه مروان الضحي بالإنجاز الكبير الذي تمثل في إطلاق مسبار الأمل إلى كوكب المريخ، قبل أن يقدم تعريضاً لكل من الشعراء والشاعرات المشاركين في الأمسية، التي افتتحها الشاعر

الدكتور طلال الجنيبي بقراءة قصيدة ”فضاء زايد“ التي تعد أول نص شعري في التاريخ يصل إلى الفضاء الخارجي مسجلاً بذلك سبقاً تاريخياً للشعر الإماراتي والعربي، وجاء فيها: ”لا حد يمنعتنا فخي تاريخنا فكر أسأل الحبر والأقلام/ فالسعي في قاداتنا بوابة بالبدل حازوا قفلها أوعوام“، ومن قصيدته في الاحتفاء بخط الدفاع الأول: ”مخاض عسير وخطب ألم/ وجانحة تستبجح الأمم.“

أما الشاعر سيف بن كميدش، فقرأ قصيدة جاء مطلعها: ”سلام نزهه خالص الشكر والعرفان من أعماقنا لأهل خطوطنا الأمامية“، وألقى قصيدة أخرى جاء فيها: ”أنا ليلي على درب اتجاهات الألم والصمت يتوج بسكونه عرش زلزل مجمل أركانتي.“

فيما احتفى الشاعر عتيق الكعبي بعبارة ”لا تشلون هم“ التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ووصفها الكعبي بأنها مثلت لحظة فارقة في أزمة كورونا، وقال ضمن قصيدته: ”لا تشلون هم كلمة قالها بوخالد محمد في الزمان الشديد/ وطنم قلوب ناس اشغل بانها كان حضن القريب وكان عون

وريانة العود، ونايبة الأحبابي.

وقالت الأستاذة فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث إن تنظيم الأمسية جاء احتفاء بالوطن وإنجازاته وجنوده الخالصين الذين نذروا حياتهم للدفاع عنه والنذود عن حماه. وقالت إن نادي تراث الإمارات أولى الشعر النبطي أهمية خاصة، فكان من أولى المؤسسات على مستوى الدولة التي قامت بحفظه، حيث أصدر النادي عشرات من دواوين الشعر النبطي وأقام الأمسيات والمقتنيات احتفاء بالشعراء

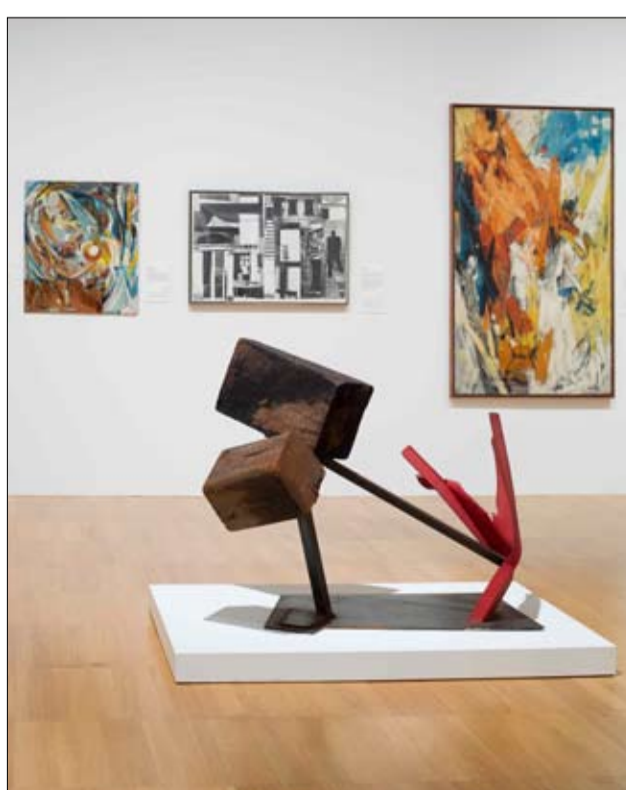
•• أبوظبي-الفجر:

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لتنادي تراث الإمارات، مساء الاثنين، أمسية شعرية وطنية ”عن بعد“ عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز، جاءت بعنوان ”شكراً خط دفاعنا الأول“، أدارها الإعلامي والشاعر مروان الضحي، واستضاف فيها الشعراء الدكتور طلال الجنيبي، وسيف بن كميدش، وعتيق الكعبي، وعلي المهيري، وأحمد الزرعوني، والشاعرات بتول آل علي،



ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان تقصي: أرشيفات ولقاءات

رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن إطلاقه لأرشيفه الرقمي الخامس ابتكار مركز المدينة الفني



وشكل بحث ميليسا راكلييف وكتيب المعرض الناتج عنه، نقطة تحول في الفهم التاريخي للفن في المشهد الفني بمدينة نيويورك. ويعد هذا أول معرض متحف ضم فرصه الوصول إلى الكتيب الرقمي النشطة من منظور أربعة عشر صالة عرض رئيسية بإدارة وإشراف الفنانين.

وستقام فعالية ”تقصي: ابتكار مركز المدينة الفني“ يوم الثلاثاء 28 يوليو الساعة الثامنة مساءً عبر تطبيق الحداديات الافتراضية زوم، بالتزامن مع إطلاق الأرشيف الرقمي للمعرض، ما يتيح للجمهور فرصة الوصول إلى الكتيب الرقمي للمعرض، بالإضافة إلى دليل إرشادات الجماهير الياقة، وصور للأعمال الفنية.

ويضم المعرض أكثر من 200 عمل فني لأكثر من 50 فناناً منهم يايوي كوساما وأليكس كاتس ومارك دي سوفيرو وكلاوس أولدنبروغ ويوكو أونو، وإد كلارك، وإميليو كروز، ولويس دود، وروزالين دريكسler، وسالي هازليت دروموند، وجان فوليت، وليستر جونسون، وبوريس لوري، وأندو تامبيلي، وهو ما يزيح الستار عن مشهد فني كان مليئاً بالتنوع.

الفني في مدينة نيويورك خلال الفترة التي شهدت انتعاشاً ورواجاً إبداعياً، بداية من حركة التعبير التجريدي في أوائل الخمسينيات وحتى صخرة فن البوب آرت والفن التقليلي (المينيمال آرت) في أوائل ستينيات القرن الماضي.

تتضمن الفعالية الافتراضية المميزة استضافة متحف ”غراي“ للفنون في جامعة نيويورك ورواق الفن لميليسا راكلييف،

التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل. ويسلط المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.

ويستلم المعرض الضوء على محطات تطور المشهد الفني في مدينة نيويورك، 1952-1965، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان ”تقصي: أرشيفات ولقاءات“، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 28 يوليو المقبل.



منوعات

الفكر

27

مشاركتي في برنامج "راجل و2 ستات" اضافت لي الكثير

نهال عنبر: (13 يوم) أول فيلم مصري يصور بتقنية ثلاثية الأبعاد



تنشغل الفنانة نهال عنبر بين السينما والتلفزيون بمشاريع جديدة خلال الفترة الحالية، بعدما شاركت في السباق الرمضاني بعملين. وفي هذا الحوار، نتحدث نهال عن أعمالها الجديدة، وتجربتها في التقديم التلفزيوني وغيرها من التفاصيل الفنية.



بهذه التجربة، التي أضافت لي، وخاصة أنني ألتقى عنها ردود فعل جيدة من الجمهور باستمرار.
• ماذا عن تجربتك في "طلقتك نفسي"؟
- هو مسلسل اجتماعي يقوم بطولته مجموعة من الفنانين الشباب، ويخرجه محمد النقلي، وأظهر فيه ضيفة شرف، من خلال شخصية دكتورة نفسية يلجأ إليها بطل العمل أحمد عصام. وحماشي لهذه التجربة، لأن النقلي أحد أهم المخرجين الذين أثق فيهم وفي اختياراتهم.
• بمناسبة الحديث عن دراما رمضان، شاركت في رمضان بعملين، فما السبب؟
- ظهري بعملين لم يكن مقصوداً، كما أن السيناريوهات مختلفة ومتنوعة، فالتجربة الأولى في "فرصة ثانية" دراما اجتماعية شيقة، والتجربة الثانية في "عمل ودياب" كوميدية كوميدية بشكل كامل يحمل

• ماذا عن تجربتك في فيلم "13 يوم"؟
- انتهيت من تصوير دوري في فيلم "13 يوم" بشكل كامل، وهو أول فيلم مصري يصور بتقنية ثلاثية الأبعاد، وكان يفترض أن يُعرض خلال موسم الصيف الحالي بالسينمات، لكن ظروف أزمة فيروس كورونا وإغلاق قاعات السينما لفترة طويلة، ثم عودتها بأعداد محدودة جداً غيرت مواعيد، والشركة المنتجة لم تحدد الموعد الجديد بعد، ولا أرى في الوقت الحالي بالحدث عن تفاصيله، وخاصة أن طبيعته تجعل مشاهدته في الصالات السينمائية أفضل كثيراً.
• لماذا تتأخر مشاركتك في السينما على العكس من التلفزيون؟
- الأمر مرتبط بطبيعة الأدوار التي تقدم لي وتعجبني. أفكر دائماً بالبور، وهذا الأمر يجعلني موجودة أكثر تلفزيونياً، بحكم كثافة الإنتاج الدرامي على مدار العام، وعدم اقتصاره على شهر رمضان فحسب، فهذه أيضاً مسألة مهمة جداً، لأن التواجد الدرامي على مدار العام منحنا فرصة تقديم أعمال أكثر تنوعاً، ولا ترتبط بعدد حلقات معين.
• هل سلكك التقديم التلفزيوني عن التمثيل؟
- لم يشغلني، وحرصت على التوفيق بينهما من دون تعارض، وخاصة أن مواعيد البرامج معروفة مسبقاً، ويتم الترتيب عليها بشكل مسبق، بما لا يتعارض مع مواعيد تصوير أعمالها، سواء في السينما أو التلفزيون.

• كيف وجدت التعاون مع ياسمين صبري في ثاني بطولاتها التلفزيونية؟
- ياسمين مثقلة شاطرة ومجتهدة، وتمتلك إحساساً عالياً، وهو ما لمسته في العمل معها بأولى بطولاتها العام الماضي، من خلال مسلسل "حكايي"، وعندما رُضحت للعمل معها مجدداً لم أتردد، فهي تجيد تقمص الأدوار والتعايش معها، وتجعلك تصدقها بانفعالاتها وتصرفاتها، وأتوقع لها مستقبلاً كبيراً خلال السنوات القليلة المقبلة.
• هل أثرت أزمة كورونا على ارتباطاتك بالتصوير في العامين؟
- أزمة كورونا أثرت على الجميع، وبالتأكيد حدث تأثير في التصوير اضطرنا لتغيير بعض المشاهد، إضافة إلى الإجراءات الاحترازية التي اتبعناها، فعلى المستوى الشخصي لم تعد تفارق وجهي الكمامة، ولم يشارفني الكحول لتطهير يدي، وتعقيمها باستمرار، والشركة المنتجة للعمليات اتبعت جميع الإجراءات الاحترازية اللازمة فيما يتعلق بالتصوير، حتى لا يتعرض أي من المشاركين بالأعمال للضرر.



• ماذا عن تجربتك في فيلم "13 يوم"؟
- انتهيت من تصوير دوري في فيلم "13 يوم" بشكل كامل، وهو أول فيلم مصري يصور بتقنية ثلاثية الأبعاد، وكان يفترض أن يُعرض خلال موسم الصيف الحالي بالسينمات، لكن ظروف أزمة فيروس كورونا وإغلاق قاعات السينما لفترة طويلة، ثم عودتها بأعداد محدودة جداً غيرت مواعيد، والشركة المنتجة لم تحدد الموعد الجديد بعد، ولا أرى في الوقت الحالي بالحدث عن تفاصيله، وخاصة أن طبيعته تجعل مشاهدته في الصالات السينمائية أفضل كثيراً.
• لماذا تتأخر مشاركتك في السينما على العكس من التلفزيون؟
- الأمر مرتبط بطبيعة الأدوار التي تقدم لي وتعجبني. أفكر دائماً بالبور، وهذا الأمر يجعلني موجودة أكثر تلفزيونياً، بحكم كثافة الإنتاج الدرامي على مدار العام، وعدم اقتصاره على شهر رمضان فحسب، فهذه أيضاً مسألة مهمة جداً، لأن التواجد الدرامي على مدار العام منحنا فرصة تقديم أعمال أكثر تنوعاً، ولا ترتبط بعدد حلقات معين.
• هل سلكك التقديم التلفزيوني عن التمثيل؟
- لم يشغلني، وحرصت على التوفيق بينهما من دون تعارض، وخاصة أن مواعيد البرامج معروفة مسبقاً، ويتم الترتيب عليها بشكل مسبق، بما لا يتعارض مع مواعيد تصوير أعمالها، سواء في السينما أو التلفزيون.
• حديثنا عن تجربتك في "راجل و2 ستات"؟
- بعد مشاركتي في برنامج "كلام ستات"، قامت الشركة المنتجة بعملية تطوير لفكرة البرنامج، واستعان بفرقة العمل، كجزء من خطة التطوير، وتم الاستقرار على اسم "راجل و2 ستات"، وأشارك فيه بحلقة أسبوعية فقط. صحيح أن البرنامج مستمر طوال الأسبوع، لكن ظهري يكون في حلقة مواعيد يوم الخميس، وأعتبرها فرصة جيدة، خصوصاً أننا نناقش موضوعات اجتماعية تمس الأسرة المصرية والعربية، وهذه المناقشات يكون فيها ثراء بوجود آراء متعددة، لاسيما بعد أن انضم لفرقة العمل الفنانان أحمد صلاح حسني وسامح حسين.
• لكن أتم تشعري بالضيق من كون ظهورك ليوم واحد فقط؟
- على الإطلاق، طبيعة البرنامج في شكله الجديد مختلفة، وتتميز بالتنوع، كما أنني منشغلة بارتباطاتي الفنية بشكل مستمر، وأعتز

تامر حسني .. (اللي يجاور السعيد) بالصعيد

يقدم الفنان تامر حسني أغنية جديدة في ألبومه المرتقب، بعنوان (اللي يجاور السعيد)، ويغني من خلالها باللهجة الصعيدية، وهي من كلمات صابر كمال، وألحان شريف بدر، وتوزيع توما، كما يجهز لأغنية رومانسية جديدة ضمن الألبوم، لكنه لم يستقر على اسمها حتى الآن، كلمات محمد محسن، وألحان محمد سراج، وتوزيع توما.
كما يستعد لاستئناف تصوير فيلمه الجديد "مش أنا" الأيام المقبلة في عدد من مناطق القاهرة، والذي يشارك في بطولته حلا شبيحة وماجد الكدواني وسوسن بدر، وعدد آخر من الفنانين، ومن إخراج سارة وفيق. يذكر أن آخر أعمال النجم تامر حسني حالياً فيلم "الفلوس"، الذي حقق إيرادات مرتفعة، وهو قصة تامر حسني، وسيناريو وحوار محمد عبدالمعطي، وإخراج سعيد الماروق، وشارك في بطولته زينة، خالد الصاوي، محمد سلام، عائشة بن أحمد.



ياسمين ياسمين رئيس تنضم لفيلم (تحت تهديد السلاح)

شاركت الفنانة ياسمين رئيس، متابعيها وجمهورها، بصورة من كواليس توقيعها لعقد انضمامها لبطولة فيلم "تحت تهديد السلاح"، للمؤلف أيمن بهجت قمر. ونشرت رئيس صورة لها عبر حسابها بـ "إنستغرام"، وهي توقع عقود انضمامها للفيلم، بحضور المنتج أحمد السبكي. وكان المخرج محمد العدل، أعلن انضمامه منذ فترة لفيلم "تحت تهديد السلاح"، بالتعاون مع المؤلف أيمن بهجت قمر. وانتهت رئيس منذ فترة من تصوير فيلم الحارث، بطولة: أحمد الفيشاوي وعمرو عبدالجليل وأسماء أبوالبزيد وأسماء جلال وعلي الطيب، وإخراج محمد نادر، في أولى تجاربه الإخراجية في الأعمال الروائية الطويلة. وينتمي العمل لتنوعية أفلام الإشارة والغموض، ويجسد الفيشاوي شخصية صحلي متزوج من ياسمين، وتكتشف الزوجة خيانتها لها، وتحول حياتها إلى الاكتئاب والإدمان.



تستعد لعرض فيلمين

مايا نصري تعيش حالة نشاط سينمائي

تعيش الفنانة مايا نصري حالة من النشاط الفني السينمائي، حيث تستعد لعرض فيلمين الأول (زنانة 7)، والثاني (ريما). وتشارك نصري بطولة (زنانة 7) إلى جانب عدد من النجوم منهم نضال الشافعي، وأحمد زاهر، ومنة فضالي، وهو من تأليف حسام موسى، وإخراج إبرام نشأت، وتدور أحداثه في إطار من الأكشن والإثارة. وانتهت نصري من تصوير فيلم (ريما)، الذي تشارك في بطولته مع مجموعة من الممثلين منهم فراس سعيد، ومحمد ثروت، وإيهاب فهمي، وهالة فاخر، وعلاء مرسى، بالإضافة إلى ظهور بعض النجوم كضيوف شرف منهم صلاح عبدالله، ويومي فؤاد، وأحمد فتحي، وميدو عادل، ومن تأليف أحمد أنور، وإخراج معتز حسام. وتجسد ضمن أحداث العمل شخصية سيدة أعمال تدخل في صراعات عديدة ضمن أحداث العمل، وتنبئ طفلة تدعى (ريما) في منزلها، لعدم قدرتها على الإنجاب والتي تجسدها الطفلة ريم عبدالقادر.

الغازية

أسباب صحية تجبرك على الحد من تناول المشروبات الغازية

- السرعات الحرارية: هل تعرفين أن حصة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على حوالي 6 ملاعق من السكر؟ فكري قليلاً بزيادة الوزن التي قد تسببه لك هذه العادة. وحتى اختيارك لها مناسباً للرجيم قد يسبب لك الانتفاخ ناهيك عن خطر الاسبرتام على الدماغ، إضافة إلى أعضاء جسمك الأخرى.

- الأدمان: إن كمية الكافيين الكبيرة الموجودة في كوب الصودا الواحد، هي سبب كاف لتكونها تجرّك إلى إدمانها ما قد يضطرك بدورها أمام مخاطر صحية جسيمة عدّة كالتهايات الكبد، البدانة، السكري، الحرقه وسواها.

للضغوطات النفسية أو العملية بشكل كبير، لذا لا بد لك الابتعاد عن كل ما يساهم في تفاقم هذه المشكلة الصحية التي قد تشعرك بالألم الجسم والرأس، وتسبب لك التوتر وانعدام التركيز.

- ضرر الأسنان: تعتبر المشروبات الغازية مصدراً لا يستهان به للسكر، إضافة إلى المواد الكثيرة الأخرى التي قد تسبب في تحلل أسنانك. وإضافة إلى كونها تهدد ابتسامتك بالتسوس، فإن مينا الأسنان هي أيضاً ضحية لتناول أكثر من كوب من الصودا يومياً بسبب الأحماض الموجودة فيها. وللأسف، حتى تنظيف الأسنان مباشرة لن يقي أسنانك هذا الخطر المحقق فيها.

خلال تناول الطعام أو بعده، في أوقات العمل، عند الاستراحة أو حين يتسلل اليك الملل والتعب، حالات كثيرة يمكنها أن تزيد من نسبة المشروبات الغازية، التي تتناولينها في اليوم الواحد دون أن تخططي أو تنتهي لذلك، فهي لا شك لذيدة، مسلية وتعطيك شعوراً بالانتعاش. ولكن ما هي الأسباب الصحية التي تحتم عليك التحكم جدياً بالكمية التي تدخل جسمك من الصودا؟ اكتشفي في هذه السطور.

- ارتفاع الضغط: إن احتواء المشروبات الغازية على نسبة عالية من الصوديوم والسكر أو بدائله، يجعلها سبباً رئيساً في رفع ضغط الدم، خصوصاً في حال كنت عرضة



7 أشياء لن تجدي لها وقتاً مع الأمومة

ببساطة، أنت أم، إذا أنت شديدة الانشغال، من اللحظة التي تفتحين فيها عينيك منذ الصباح حتى تمضيها مجدداً ليلاً. لديك مئات المهمات، خاصة إن كنت امرأة عاملة، تحرص أيضاً على علاقتها الزوجية ونجاحها واستمراريتها. لهذا السبب، وللمحافظة على الأمور الأهم، لا بد أنك لم تعودي تملكين الوقت للكثير من الأمور. إليك بعضها:

1. التفكير: لا بد أنك تشعرين بأنك لم تعودي تملكين وقتاً أو فرصة للتفكير، فلا بد أن صغيرك كثير الضجة، وبالطبع هناك ما يشغل بالك دائماً. وفي الوقت الذي يحين لتنامي، ستشعرين بالإرهاق الشديد الذي لن يسمح لك بالتفكير.
2. ترتيب حاجبيك: نعم حاجبيك!! إذ إنه أمر يتطلب وقتاً، وهو ما تفتقرين إليه في هذه الأيام طبعاً. والحقيقة البشعة هي أنك للأسف لم تعودي تنظرين إلى نفسك جيداً في المرأة هذه الأيام كما كنت تفعلين سابقاً. لهذا السبب، قد لا تنتبهين إلى الحالة التي وصل إليها حاجبك. سيحصل الأمر فقط عندما يكون لديك حدث معين عليك حضوره.
3. ترتيب صورك: فلا بد أن لديك المئات من الصور الفوتوغرافية، خاصة منذ أن ولد طفلك وأنت تصورينه في أبسط حالاته. ستبدئين عاجلاً أو آجلاً بالندم لأنك تضعينها جميعها في مكان واحد ومعاً، غير مصنفة وغير منظمة.
4. الكتي: ستصلين إلى مرحلة تنسين فيها ما هو كتي الملابس، وما معنى أن يلبس الناس ملابس مكوية ملساء!! إذ إنك في ظل تعبك ستصلين في آخر يومك تحتاجين فقط للجلوس والراحة.
5. الهدايا المصنوعة يدوياً: لا شك في أن الهدية الأجمل التي قد تحصلين عليها هي تلك المصنوعة بالحب، ولا بد أنك حصلت على بعض البطانيات، والألعاب، والملابس المطرزة يدوياً بعد ولادة طفلك. هذه الهدايا تبقى إلى الأبد الأجمل، لأنها لا تحمل إلا حب الآخرين لك، والوقت الطويل الذي خصّصه لصنعها. وبما أنها تتطلب وقتاً، بالطبع لن تكون من الأمور المتاحة لك.
6. الاستلقاء: مع وجود طفل صغير، بالطبع لن تستطعي أن تعريجي ما هو الاستلقاء أبداً، إذ إنك لن تحظي بوقت له. ستستقيظين لإطعام صغيرك، ثم ستوجهين إلى عمك، لتعودي إلى دور الأم من جديد بعد الظهر.
7. تصفح مواقع التواصل الاجتماعي: موضحة العصر والمصدر الأول لاستهلاك الوقت بين الناس... لا بد أنك تحبين أن تعريجي آخر الأخبار وأن تتفرجي على صور الاصدقاء ومناسباتهم... ولكنك أيضاً لن تحظي بالوقت الكافي لها أيضاً.



الطبيبة الإندونيسية سوزانا الصومالية محاطة بالكلاب في مأوى إنقاذ للحوانات المعرضة للخطر خلال جائحة فيروس كورونا في جاكرتا. ا ف ب

قرأت لك

الكُمون



الكُمون أحد التوابل هندية الأصل، وله فوائد غير متوقعة قد لا يعرفها الكثيرون، فهو يقلل الأرق ليلاً، ويحسن الهضم والقدرة الجنسية، إلى جانب فوائد أخرى، أهمها:

الهضم: يحفز الكُمون الغدد اللعابية ما يفيده عملية الهضم والتي تبدأ من الفم.
الضغط: الكُمون غني بمعدن البوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم.
الصداع: من فوائد إضافة الكُمون أو عليه وتناول شرابه أنه يخفف ألم الصداع الحاد.
البيكتيريا: يحتوي الكُمون على مضادات للبيكتيريا تساعد على محاربة ميكروبات البرد وفطريات الجلد.
الأنيميا: الكُمون من التوابل الغنية بالحديد الضروري لعدم الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا.
الإمساك: يقلل الكُمون النضخة، ويحسن الإخراج بفضل الإنزيمات التي يحتوي عليها.

سؤال جواب

- كم يبلغ عدد المعلقات في الشعر الجاهلي؟
- سبع معلقات
- ما أسم أول سفينة دارت حول الكرة الأرضية؟
- فيكتوريا
- من هو أول شهيد سقط في معركة في تاريخ الإسلام؟
- عبيدة بن الحارث
- من هو باني قبة الصخرة في القدس؟
- عبد الملك بن مروان
- ما أسم أول معركة قادها خالد بن الوليد بعد اسلامه؟
- معركة مؤتة

هل تعلم؟

- العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور.
- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.
- هل تصدق ان ابنة شكسبير البكر كانت تجهل القراءة والكتابة !!!
- الوليد بن عبد الملك هو أول من أنشأ مستشفى للأمراض العقلية.
- يسمى النشيد الوطني الفرنسي (مارسيلايز) Marsellaise.
- أعلى نوع من الطعام هو (الكافيار) بيض السمك (الحفش) الذي يعيش في بحر قزوين والبحر الأسود.
- سميتون مخترع البوظة.
- يرمز غصن الزيتون إلى السلام؛ لأن النبي نوح (ع) عندما اطلق الحمامة من الفلك عادت إليه بغصن زيتون عربون السلام إلى إن الطوفان قد انتهى.
- الفرق بين اجلس وأقعد أن اجلس تقال للناثم وأقعد تقال للناثم.
- الفرق بين الذكاء والفضيلة أن الذكاء تمام الفضيلة فهو أعلى مرتبة منها.
- مثل بصمة الاصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.
- اللون المميز للزمرد هو الاخضر.
- الصفة السبئية للزمرد ان ثمنه مرتفع.
- اسم اشهر ماسة هي الكوهنيور.
- اول شعب ابتكر فكرة انشاء الحدائق هم الصينيون.

قصة الطاووس والأميرة

طلبت الاميرة من الخياط ان يصنع لها فستانا جميلا ليد ميلادها وبالفعل صنع الخياط الفستان الذي زاده جمالا جمال الاميرة الصغيرة لكنها بعد ان جربته مرة واثنيتين وثلاث قالت لربيتها اني احس بان ذا الفستان من الممكن ان يكون من لكن لا اعرف؟ احبه لكن لا استطيع ان البسه، ان عيد يقتررب سامعديني فقالت لكن لا استطيع ان البسه، ان عيد ميلادي يقتررب سامعديني فقالت مربيتها لا اري الا انه جميل جميل جميل جدا . وفي الصباح وفتت الاميرة تحكي لزهورها مشكلتها وكانها مشكلتها تنتظر منهم الاجابة لكن بالطبع لم تجيبها الزهور وفي تلك الاثناء سمعها الطاووس وهو يمشي في حديقة القصر يختال بنفسه ويزهو بريشه وهي تقول اتمني ان يرسل الله لي ما يفرح قلبي ويسعدني، فاننا احس بشئ قريبا مني لكن لا اعرف ماهو ..هناجا نظرها على الطاووس الذي وقف ينصت لها وكانه بشر ولا حظت كم يحرك راسه وذيله فاقتررب منه وهي تقول اتمني ان يرسل لي ما يفرح قلبي ويسعدني، فاننا احس بشئ قريبا مني لكن لا اعرف ماهو ..هناجا نظرها على الطاووس الذي وقف ينصت لها وكانه بشر ولا حظت كم يحرك راسه وذيله فاقترربت منه وهي تدقق النظر لعيناه حين فوجئت به يتحدث اليها كما البشر ويقول خذي ريشي كله وكلما اخذت واحدة بلميها بالمد وضعيها على ذيل فستانك الجديد فاستعجبت لكنها فقلت وكلما بللت ريشة وضعتها على الفستان فتذوب فيه وتنطبع عليه وكانها حقيقية واستمرت هكذا حتي انتهى الذيل فانقض الطاووس ليتحول الي شاب جميل ضاع سحره واختفي مع ريشه الجميل فوق فستان الامير وفرحت الاميرة بالفستان الذي ليس له مثيل وبالفتي الذي اصبح بعد وقت قصير امير البلاد .

