

# منوعات الفكر

ص 22

جامعة الإمارات تنظم مسابقة الكوروننا من منظور الطلبة الفنانين

ص 35

أحمد فهمي:  
التمثيل شغلني عن الكتابة بشكل كبير



الوجبات الخفيفة المناسبة لريجيم الصيف ص 23



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 8 يوليو 2020 م - العدد 12981  
Wednesday 8 July 2020 - Issue No 12981

## جينز لقائدي الدراجات النارية بمزايا خاصة للسلامة

أطلقت شركة "آي إكس إس" (IXS) سراويل جينز لقائدي الدراجات النارية تتمتع بمزايا خاصة للسلامة.

وأوضحت الشركة السويسرية أن الجينز Classic AR Jeans من Clarkson Clarkson المتوفر للرجال والنساء على حد سواء يتمتع بميزة الحماية من الصدمات والتاكل.

ويأتي الجينز الجديد مصنوعاً من القطن بنسبة 98%، بينما يمثل الإيلاستان نسبة 2% منه. وتم تدعيم الجينز الجديد من الداخل بمنطقة الأرداف وفي منطقة الضخ والركبة بنسيج أراميد مقاوم للتاكل ومقاوم للحرارة، كما أن البطانة مصنوعة بنسبة 100% من البولستر.

ويمكن تعديل ارتفاع واقيات الركبة بسهولة، كما تقدم واقيات لمنطقة الورك حماية إضافية عند السقوط.

وأوضحت الشركة السويسرية أن الجينز Classic AR Jeans من Clarkson الأنيق، والذي يشتمل على خمسة جيوب، يتوفر مقابل 150 يورو تقريباً.

## ديميت أوزديمير تدعم جان يامان مجدداً

لا زالت النجمة التركية ديميت أوزديمير تدعم زميلها النجم التركي جان يامان، مطالبة الجمهور ووسائل الإعلام بالتوقف عن مهاجمته، مشيرة إلى أن تقييم مسلسل "السيد الخطأ" الذي يقدم بطولته جان، لا يقتصر على حلقة أو حلقتين، شديدة على أنها واثقة من نجاح جان، لكن على الجميع الصبر والانتظار.

وتابعت ديميت: "جان صديقي وأحبه وأحترمه كثيراً، ومن المجهدين والمشهورين جداً، وأدرك محبة الناس له".

وأوضحت أن جان سيقدم وسينجح مع مرور الوقت، واختتمت حديثها بالقول: "أنا أثق به".



تريد أن تتمتع بالشباب لأطول مدة ممكنة؟ عليك إذن بتناول الرمان. هذه الثمرة تعد في كثير من الثقافات رمزا للحب والخصوبة، ولها فوائد عديدة تقري بتناولها بشكل يومي، تتعرف عليها وعلى أفضل طريقة لاستخلاص حبات الرمان.

الرمان هو في الغالب رمز للحب والخصوبة والشباب الدائم والجمال، فضلاً عن أن الرمان يعد من بين أقدم الثمار المعروفة، فالكثير من الثقافات القديمة تحدثت عن الرمان وفوائد استخدامه. ومن يحب الرمان عليه انتظار قدوم الخريف.

والى جانب طعمه اللذيذ، يعد الرمان غني بالفيتامينات والمعادن المفيدة للصحة مثل الحديد والفسفور والكبريت والكلس والبوتاسيوم والمنغنيز. فضلاً عن أن ثمرة الرمان تحتوي على حوالي 10 بالمئة من المواد السكرية وواحد بالمئة من حامض الليمون و84 بالمئة من البروتينات و3 بالمئة من الألياف.

## فوائد مهمة تجعلك تحرص على تناول الرمان يوميا

5. مضاد للاكتئاب: ويرجع ذلك إلى المركبات النباتية القوية الموجودة في الرمان، ما يجعل تأثيره إيجابياً على هرمون الاستروجين ومستقبلات السيروتونين في الدماغ، وبالتالي تخفيض مشاعر اليأس والاكتئاب. وبحسب دراسة أجراها باحثون يابانيون على فئران أزيلت مبايضها، تبين أن الفئران التي تم حقنها بمستخلص الرمان أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والخوف.

### للرمان مشكلة وحيدة:

أمام مشكلة الرمان فتتمثل في طريقة تناوله. البعض يجد صعوبة في ذلك، لكن أفضل طريقة للحصول على حبات الرمان تكون بالطرق. وهنا يتم الضغط بقوة على الرمانة مع درجتها ببطء على الطاولة، ومن ثم تقسم الرمانة إلى نصفين. ونأخذ النصف الأول ونرفعه فوق طبق عميق، ثم نطرق على ظهر نصف الرمانة باستخدام ملعقة طهي خشبية فيبدأ حب الرمان بالسقوط في الطبق. ونفعل نفس الشيء مع النصف الثاني.

كما يمكن تناول الرمان على شكل عصير، إذ من الممكن عصره تماماً كما نعصر الليمون، ولكن الأهم هنا أن نحذر من وصوله إلى ملباسنا. فعصير الرمان تصعب إزالته من الملابس.

شعاعي ورغم ذلك بقيت قيم مادة "PSA" أي "مضاد البروستات" مرتفعة لديهم، تم توصيتهم بشرب 250 ميليلتر من عصير الرمان، ليتبين أن قيم "مضاد البروستات" لديهم انخفضت بعد 13 شهراً تقريباً. ويشار إلى أن "مضاد البروستات" هو مادة تفرز بشكل طبيعي من البروستات وارتفاع تركيزها يزيد في بعض الحالات، كمثلًا عند الإصابة بسرطان البروستات.

3. تخفيف آلام التهاب المفاصل: تساعد المواد المضادة للأكسدة في الرمان على الحد من الالتهاب المسؤول عن إلحاق الضرر بالمفاصل. ووفقاً لدراسة أجريت عام 2005 تبين أن حبات الرمان تحتوي على إنزيم معين يبطئ عملية تلف الغضاريف والتي تؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام.

4. يكافح الشيخوخة: إلى جانب المواد المضادة للأكسدة، يحتوي الرمان على مركبات كيميائية مثل "بونيكالجين" وهذه المركبات معروفة بقدرتها على حماية الجسم من تلف الخلايا والموتوث المسببة للشيخوخة. وفي دراسة أجراها باحثون في جامعة هدرسفيلد البريطانية تبين أن "البونيكالجين" قادر على تثبيط التهابات خلايا معينة في الدماغ والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالزهايمر.

ومن لا يحب الرمان يمكنه أن يغير رأيه ويبدأ بتناوله بعد أن يتعرف على فوائده المذهلة، فموقع "غيزوندهايت هويته" استعرض أهم فوائد الرمان على الصحة، ما يدفعنا ربما لتناول المزيد من هذه الثمرة المفيدة.

1. يخفف الكولسترول ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب: أظهرت الدراسات أن عصير الرمان يقلل من مشكلة تصلب الشرايين التي تنتج عن الدهون. وأن شرب 50 ميليلتر من عصير الرمان يوميا يخفض نسبة بيروكسيد الدهون بنسبة 32 بالمئة. ووفقاً لدراسات أخرى أجريت على مرضى السكري تبين أن عصير الرمان يقضي على الكولسترول لديهم أيضاً. كما أظهرت دراسات سابقة على أن الرمان يحتوي على مواد قوية مضادة للأكسدة تمنع من تراكم الصفائح الدموية أي تخفف ضغط الدم، ما يساعد على منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

2. مضاد لسرطان: أثبتت أبحاث مخبرية أن الرمان يعيق نمو بعض الأورام السرطانية مثل سرطان الثدي والبروستات والقولون وسرطان الدم أيضاً. ففي دراسة أجريت عام 2009 على رجال مصابين بسرطان البروستات وخضعوا لعملية جراحية أو علاج

## نصائح ذهبية لاختيار ديكورات الحمامات

تعمل الألوان على إبراز الطابع الشخصي في تصميم الحمامات بدرجة كبيرة؛ حيث يعطى اللون الأبيض انطباعاً بالنظافة الصارمة والنفاء، وتفسير درجات الألوان الترابية على الحوائط والأرضيات الخشبية إلى أسلوب الحياة في منطقة البحر المتوسط، بينما تشع الأجواء الهادئة الحاملة من البلاط ذات اللون الأزرق الداكن.

وأوضحت إينس فورس، مصممة الديكورات الداخلية الألمانية، أن تأثير الألوان لا يقتصر على الحالة المزاجية فقط، ولكن الألوان الداكنة تجعل المكان يبدو بمساحة أصغر. وأضافت الخبيرة الألمانية قائلة: "عند طلاء جميع الجدران في مساحة صغيرة باللون الأزرق الداكن، فإن المرء يشعر كأنه في كهف".

وأضافت الخبيرة الألمانية أن الحائط المطلي بلون داكن بعض الشيء، مقارنة بالحوائط الأخرى، يتحرك بصرياً إلى الداخل في المكان، ويمكن الاستفادة من هذا التأثير في الحمامات ذات التصميم الأنثوي، كما أن الغرف المرتفعة تبدو أقل انخفاضاً من الناحية البصرية، وذلك عندما يتم طلاء سقف الغرفة بلون داكن بعض الشيء مقارنة بألوان الحوائط. وينصح الخبراء بمراعاة الحالة المزاجية، التي تبعثها الألوان في النفس، عند اختيار ألوان طلاء الحمامات. وأوضح ينس فيلهاور، من الجمعية الألمانية لشركات الخبز والسيراميك، قائلاً: "تمتاز درجات اللون الأزرق والأخضر بتأثيرها المريح والمهدئ للأعصاب، بينما تعمل درجات اللون الأصفر والأحمر على تعزيز الإثارة والتحفيز".

## الحرارة الشديدة تُفسد الأدوية والكريمات وبخاخ الربو

قالت الغرفة الاتحادية للصداة إن الحرارة الشديدة تُفسد الأدوية؛ حيث لا تتحمل بعض الأدوية درجات الحرارة العالية، ومن ثم تفقد مفعولها كالأقلام والكريمات وبخاخ الربو.

لذا تنصح الغرفة بعدم تعريض الأدوية لدرجات حرارة عالية، مشيرة إلى أن أغلب الأدوية ينبغي تخزينها في درجة حرارة تتراوح بين 15 و25 مئوية.

وتحتاج بعض الأدوية إلى الاحتفاظ بها في التلاجة، وفي هذه الحالة يُراعى عدم تعرضها للتجمد. وعند الرغبة في نقل هذه الأدوية داخل حقيبة تبريد، يُراعى لفها في منشفة، كي لا يحدث تلامس مباشر بينها وبين وحدات التبريد.

وعند اصطحاب الأدوية في السيارة، فإن أنسب مكان للاحتفاظ بها هو أسفل أحد المقاعد الأمامية.



## تقديم موعد نشر كتاب الأسرار لابنة شقيق ترامب

رغم المعركة في أروقة المحاكم لمنع نشر الكتاب، أعلنت دار نشر "سايمون أند شوستر" أنها ستنتشر كتاباً كاشفاً لابنة شقيق الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، في 14 من يوليو، قبل موعده المتوقع بأسبوعين.

يأتي القرار بعد أيام من إبطال محكمة في نيويورك حكم قاض منع بشكل مؤقت نشر الكتاب، بطلب من روبرت ترامب، شقيق الرئيس الأميركي، ولا تزال المحكمة القضائية في أروقة الحاكم، لكن ليس من المتوقع أن توقف النشر.

والكتاب الذي يحمل عنوان "too much and never enough"، هو أفضل الكتب مبيعاً على موقع "أمازون"، إذ تلقى طلبات شراء مسبقة للكتاب.

وقالت دار النشر: "ماري إل ترامب تسلط الضوء بقوة على تاريخ مظلم لأسرتها، لكي تفسر كيف أصبح معها، الرجل الذي يهدد الآن النسيج الصحي والاقتصادي والأمني والاجتماعي للعالم".



# منوعات الفكر

23

فوائد الكركم الصحية للجسم لا تقاوم، وهذه الفوائد لا تتلف مع الحرارة، بل على العكس من ذلك فإن هذه التوابل ستكون أكثر فعالية عند تسخينها قليلاً.

ولكي يتم امتصاصها بشكل صحيح وجيد من قبل الجسم، فمن الأفضل أن يرتبط الكركم مع الفلفل الأسود، حيث أن جزيئات الفلفل الأسود الرئيسية - البيبيرين - تزيد من امتصاص الكركمين بنسبة 154% في المائة.



يكون أكثر فعالية عند تسخينه قليلاً

## فوائد الكركم الصحية للجسم العشرة مذهلة !



في الدم.

6- الكركم يعالج مشاكل البشرة، يعالج الكركم مشاكل البشرة، مثل الصدفية والالتهابات المختلفة والأكزيما وغيرها.

7- الكركم يحمي الكبد يحارب الكركم تلوث الكبد، وعلى وجه الخصوص الآثار السامة الناتجة عن الإفراط في شرب الكحول والأدوية.

8- الكركم سلاح ضد السرطان يُطعن الكركم تكاثر الخلايا السرطانية. وهذه الميزة للكركم تم إثباتها بواسطة العديد من الدراسات العلمية،

ويبدو أن سبب ذلك هو نشاط العامل الصبغي الرئيسي الذي يحتويه الكركم وهو الكركمين. وإذا تم أخذه بجرعات عالية، يمكن للكركم أن يعمل على تقليل حجم بعض أورام الثدي والبنكرياس. كما أن للكركم تأثير مفيد على بعض أنواع الأورام العدوانية جداً في الدماغ (الأورام الأرومية الدبقية).

9- الكركم يساعد على زيادة التركيز الكركم يحفز القدرات المعرفية، ويعزز الذاكرة والقدرة على التركيز.

10- الكركم يساعد على التخفيف الكركم يساعد الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية، فهو إذن حليف مثالي للرشاقة.

الهضم

يستخدم الكركم منذ آلاف السنين في الطب الهندي القديم - الأيورفيدا - لتنظيم اضطرابات الهضم. فهو يحمي بطانة المعدة ضد التهيج بزيادة إنتاج المخاط، الأمر الذي يعزز كذلك العبور المعوي. وهذا الجذر الأصفر، الذي يعطي مسحوقه لونه الجميل إلى أنواع الكاري الهندي، يحفز كذلك هضم الدهون.

2- الكركم يحارب قرحة المعدة

يحارب الكركم بكتيريا المعدة التي تسمى ملوية بوابية (هليكوباكتر بيلوري - Helicobacter Pylori).

3- الكركم يحارب حب الشباب

يفضل خصائصه المطهرة والمضادة للالتهابات، فإن الكركم يعالج البثور والزهم.

4- الكركم يحارب الاكتئاب

يساعد الكركم على تخفيف الشعور بالإجهاد والقلق.

5- الكركم

يخفض مستوى الكوليسترول السيء

يساعد الكركم على تخفيض مستوى الكوليسترول السيء إل دي إل LDL

لكي تتفادي تلف هذه التوابل، فمن الأفضل حفظ الكركم بعيداً عن الهواء في علب معدنية محكمة الغطاء أو عبوة زجاجية غير شفافة مغلقة كذلك. وكذلك الأمر، يفضل شراء هذه التوابل من المتاجر وليس من الأسواق المفتوحة، حيث يتم تعليق جذور الكركم إلى شهور في الهواء. كما يفضل شراء الكركم طازجاً (من المتاجر الهندية أو بعض المتاجر العضوية وغير ذلك) ثم تركه يجف وطحنه بإشراف شخصي.

لا داع لتناول الكثير من الكركم، حيث أن امتصاصه بكميات كبيرة قد يسبب التهيج والغثيان أو قد يقاوم تأثير بعض الأدوية (مضادات التخثر والهيبرين أو الأسبرين).

وللاستفادة من جميع فوائد الكركم يكفي تناول ملعقة صغيرة إلى ملعقتين في اليوم. ويمكن رش الكركم على الأطباق وإضافته إلى الشوربات أو

أنواع المرق والسلمك، وكذلك إلى ماء طهي الباستا والمعكرونة والأرز.

1- الكركم

يساعد على



## الوجبات الخفيفة المناسبة لريجيم الصيف

تغري الفواكه الصيفية بألوانها ومذاقاتها اللذيذة، وكذا الامر في شأن البوظة التي يصعب مقاومة طعمها، بخاصة في الطقس الحار.

لكن، ما هي الوجبات الخفيفة المناسبة لريجيم الصيف، وتلك التي يجدر بمتبع ريجيم الصيف التقنين في تناولها؟



ويحتوي على البوتاسيوم المفيد لضغط الدم والألياف اللازمة لصحة جهاز الهضم.

الشمام يحتوي بدوره على حوالي 92% من الماء في محتواه، وهو يرتبط بمدينة كاتالونيو الإيطالية، بالقرب من روما.

أما البطيخ المحلي من البذور، فهو نوع هجين لا يحتوي على بذور سوداء، ولكن يمكن أن يحتوي على بذور بيض ناعمة. شمام كوز العسل الذهبي من ناحيته، يتمتع بقشرة ناعمة ولين أصفر باهت. علماً أن القشرة الذهبية تدل إلى التفضيح.

الكرز

الكرز الحامض غني بالبوتاسيوم والكاروتينات وال"ميلاتونين" والألياف، وهو يعد مصدراً هاماً للفيتامين "ج". وهو أيضاً أغنى بحوالي 19 ضعفاً بالفيتامين "أ"، مقارنة بالتوت أو الفراولة. ويحتوي كوب من الكرز الحامض على حوالي 87 سعرة حرارية، أما في كوب (235 ميليليتراً) من عصير الكرز الحامض فهناك 140 سعرة حرارية، الأمر الذي يزيد الوزن على المدى الطويل، عند استهلاك العصير، يوماً. ولذا، ينصح باستبدال ثمار الكرز الكاملة بعصيرها. ولكن، في حال الرغبة بالعصائر، فلا يجب أن يتجاوز الكم المستهلك من عصير الكرز الحامض الـ118 ميليليتراً، في اليوم.

التين

في ثمار التين، نسبة عالية من السكريات الطبيعية والمعادن، مثل: البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والنحاس، كما من الفيتامينات المضادة للأكسدة (أ وه وك)، والألياف الضرورية لصحة جهاز الهضم. وبالتالي، يمكن أن تقيد في التحكم في الوزن نتيجة ذلك. ففي إحدى الدراسات لوحظ أن النساء اللاتي استهلكن كمّاً وافراً من الألياف، مع الكمّات

البوظة

يُحذر اختصاصيو التغذية من الإفراط في تناول البوظة، وهذه الأخيرة مرغوبة في الصيف. علماً أن كرة من البوظة توازي 215 سعرة حرارية. وترتفع السعرات في بعض الصنوف من البوظة، لتساوي حتى 350 منها.

بالمقابل، تحتوي البوظة الخاصة بالريجيم على نسبة أقل بـ50% من الدهون، و33% من السعرات الحرارية، مقارنة بالبوظة العادية. ولكن، هذا لا يعني تناولها في كل يوم، لأن البوظة الخاصة بالريجيم تزخر بالدهون. عند الرغبة في تذوق البوظة، يجب الاكتفاء بتناول نصف الكوب منها ببطء، بغية التلذذ بطعمها الشهي.

يمكن لبسكويت (قرطاس) البوظة

أن يحتوي على سعرات تتراوح بين 60 منها وحتى 130 منها. أما بسكويت "الوافل" الذي يُرفق بالبوظة أحياناً فيحتوي بدوره على 120 سعرة حرارية، وحتى 160 منها، فيما ذلك المغسّ بالشوكولاتة فهو يحتوي على 320 سعرة حرارية و12 جراماً من الدهون المشبعة. وبالتالي، يُنصح بتناول البوظة في كوب، وبدون إضافات.

البطيخ

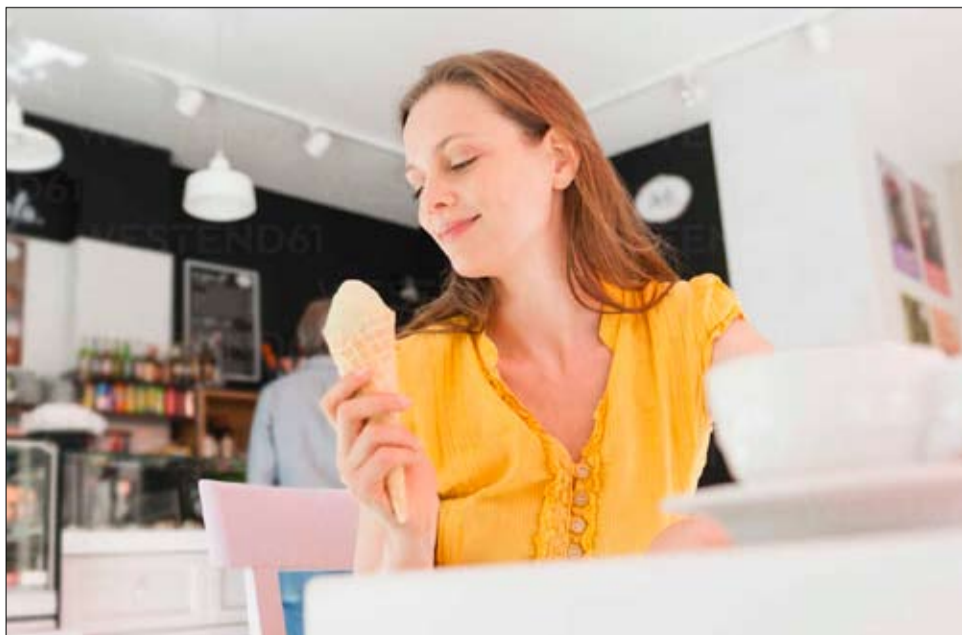


الطعام الحلو.

الفدائية، قُلت أوزانها بشكل ملحوظ.

في كل حبة من التين 30 سعرة حرارية. وعند الرغبة في فقدان الوزن، فإن الإكثار من تناول أي نوع من الأطعمة سيفسد

مشبعة تواجه الجوع، كما هي تكبح الرغبة الشديدة في تناول















# منوعات الفكرة

29

## 7354 عدد رخص الأنشطة الاقتصادية في دبي الجنوب مع نهاية يونيو

•• أبوظبي- وام:

بلغ عدد رخص الأنشطة الاقتصادية في منطقة دبي الجنوب ضمن منطقة المعارض التي تمثل المقر الرئيسي لمعرض "إكسبو 2020 دبي" نحو 7354 رخصة مع نهاية شهر يونيو من العام الجاري وفقاً لإحصائيات السجل الاقتصادي الوطني التابع لوزارة الاقتصاد. واستناداً إلى هذه التطورات فقد وصل نسبة نمو رخص الأنشطة الاقتصادية في منطقة دبي الجنوب لأكثر من 92% منذ العام 2016 مما يعكس استمرار النشاط بقوة في أكبر مدينة متكاملة الخدمات تقام على مساحة 145 كيلو متراً بجانب المقر الرئيسي لمعرض إكسبو حيث تضم المنطقة خدمات الطيران والخدمات اللوجستية والسكنية والوقوف والتجارية وذلك بالإضافة إلى مطار آل مكتوم الدولي، ومنطقة الخدمات الإنسانية. وتجسد منطقة دبي الجنوب رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في مستقبل إمارة دبي وترسيخ مكانتها كمركز عالمي لمجتمع الأعمال وصناعة الطيران وخدمات اللوجستية وغيرها من الصناعات الأخرى التي باتت تنفرد دبي بتقدمها دون غيرها في منطقة الشرق الأوسط. وتتميز منطقة دبي الجنوب ببنية تحتية تل نظيرها على مستوى العالم حيث تتوفر طرق وشبكة مرافق ضخمة تشمل خدمات الكهرباء والاتصالات ومجمعات الأعمال والمباني السكنية والفنادق إضافة إلى مبنى مطار آل مكتوم وغيرها من المرافق الأخرى. وبالإضافة إلى المرافق ذات المواصفات العالمية التي تتوفر في منطقة دبي الجنوب فقد عملت حكومة دبي على خلق بيئة جاذبة للاستثمار في هذه المنطقة وهو الأمر الذي ساهم في استقطاب العديد من كبريات الشركات متعددة الجنسيات والمتوسطة والصغيرة التي تسعى للوصول إلى التوسع في أعمالها بمنطقة الشرق الأوسط والعالم بشكل عام. ومن المتوقع أن تحتضن دبي الجنوب التي جرى إطلاقها خلال العام 2006 ما يصل إلى مليون نسمة، علماً بأنها مصممة كبنية اقتصادية متكاملة لتدعم كافة أنواع الأعمال والصناعات وذلك إلى جانب استضافتها لمعرض إكسبو 2020 ومعرض دبي للطيران.

## دانا تدعم جهود المدينة العالمية للخدمات الإنسانية

•• دبي- وام:

تبرعت "دانا" - أحد أكبر مزودي الخدمات الجوية في العالم - بثلاث قطع من معدات مناولة البضائع إلى المدينة العالمية للخدمات الإنسانية في دبي وهي أكبر مركز للخدمات الإنسانية في العالم وذلك لدعم جهودها في تسهيل نقل مواد الإغاثة والاستجابة السريعة للكوارث والأزمات على مستوى العالم بما في ذلك جائحة "كوفيد-19". وسلمت "دانا" المعدات التي شملت قاطرة جر وحامل حيايات إلى مستودعات المدينة العالمية للخدمات الإنسانية في دبي ما يتيح مناولة مواد الإغاثة المعالجة بسرعة وكفاءة بما في ذلك معدات الوقاية الشخصية والإمدادات الطبية. وأعرب ستيف آئين نائب رئيس أول عمليات المطار والسر في "دانا" عن مسعته المساهمة في جهود الإغاثة التي تقوم بها المدينة العالمية للخدمات الإنسانية في هذه الظروف الصعبة. أملاً أن يساهم التبرع في مساعدة المنظمة وشركائها على تحقيق أهدافهم وإحداث تغيرات إيجابية في حياة المحتاجين. من جانبه وجه جوسبي سابا المدير التنفيذي للمدينة العالمية للخدمات الإنسانية شكره لدانا على مبادرتها. وقال إن معدات المناولة التي تبرعت بها دانا تساعد في نقل وتحميل المساعدات الإنسانية داخل مجمع المستودعات كما تعزز هذه المعدات مركز التعبئة والتغليف الجديد الذي يتيح لمنظمة الصحة العالمية جميع اللوازم الطبية الضرورية لمكافحة كوفيد-19 واستئصال المنظمات الأخرى في تجهيز معدات وإمدادات إغاثة استجابة للأزمات الإنسانية في جميع أنحاء العالم. ودأبت "دانا" على إطلاق مبادرات عالمية منها برنامجها العالمي للمسؤولية الاجتماعية للشركات "دانا فور جود" DANA for good، عام 2014 وهي مبادرة يتولاها العاملون وتهدف إلى توفير التعليم والمساعدة الإنسانية في أوقات الأزمات والحفاظ على الحياة البرية والطبيعية.

## مفاجآت صيف دبي 2020 .. تجربة مذهلة مليئة بالفعاليات والعروض



يحصل الزوار الذي يتفوقون 300 درهم على سحب للفوز بمليون درهم. إنفاق 100 درهم. وتتضمن "مفاجآت صيف دبي 2020" تقديم تخفيضات رائعة تشمل مختلف المنتجات والأزياء الفاخرة وسحوبات على جوائز قيمة وقسائم تسوق في عدد من مراكز التسوق بدبي وعروض على الإقامة في الفنادق منها عروض إقامة بتخفيضات تصل إلى 50 بالمائة في عدد من أشهر فنادق دبي بالإضافة إلى جلسات تعليم الطهو يقدمها نخبة من أفضل الطهاة في عدد من مطاعم دبي وغيرها من العروض والفعاليات الترفيهية الأخرى. وسيتم الإعلان عن أجنحة الفعاليات الكاملة قبل انطلاق الحدث عبر الموقع الإلكتروني [www.dubaissummersurprises.com](http://www.dubaissummersurprises.com) وحساب @DSSocial.

صممت خصيصاً لهذه الفعالية في كل من "مول الإمارات" و"سيتي سنتر ديرة" و"سيتي سنتر مرف" و"دبي أولتريت مول" و"نخيل مول" و"أين بطوطة مول" و"ميركاتو مول" و"دبي فستيفال سيتي" حيث تقام هذه الفعالية خلال الفترة من 16 يوليو إلى 29 أغسطس ويمكن للاعبين الفوز بقسائم للتسوق لكل مرحلة يستكملونها. ويمكن لزوار المراكز التجارية في 9 يوليو من الساعة 10 صباحاً وحتى الساعة 12 ليلاً في جميع مراكز التسوق في "مجموعة الفصول" في دبي. كما يمكنهم الحصول على تخفيضات تتراوح بين 25 و90 بالمائة على مجموعة واسعة من المنتجات. فيما

صممت خصيصاً لهذه الفعالية في كل من "مول الإمارات" و"سيتي سنتر ديرة" و"سيتي سنتر مرف" و"دبي أولتريت مول" و"نخيل مول" و"أين بطوطة مول" و"ميركاتو مول" و"دبي فستيفال سيتي" حيث تقام هذه الفعالية خلال الفترة من 16 يوليو إلى 29 أغسطس ويمكن للاعبين الفوز بقسائم للتسوق لكل مرحلة يستكملونها. ويمكن لزوار المراكز التجارية في 9 يوليو من الساعة 10 صباحاً وحتى الساعة 12 ليلاً في جميع مراكز التسوق في "مجموعة الفصول" في دبي. كما يمكنهم الحصول على تخفيضات تتراوح بين 25 و90 بالمائة على مجموعة واسعة من المنتجات. فيما



المنتجات المحلية وذلك أيام الجمعة والسبت خلال الحدث حيث ينطلق السوق من الساعة 10 صباحاً حتى 7 مساءً خلال أيام عطلة نهاية الأسبوع ويقدم منتجات من حوالي 20 شركة صغيرة ومتوسطة محلية تشمل الأزياء والمعروضات الفنية والمجوهرات والمستلزمات المنزلية والأغذية وغيرها الكثير. ويخص حدث "مفاجآت صيف دبي" الأطفال من كافة الأعمار بالعديد من العروض الترفيهية المباشرة عند زيارتهم لأشهر مراكز التسوق في دبي حيث تجتمع العديد من الوهاب لتقدم أروع الألعاب والأغاني والعروض الكوميديية كل نهاية أسبوع في "مول الإمارات" و"سيتي سنتر ديرة" و"سيتي سنتر مرف"

دبي سنويا للمتسوقين داخل الدولة وخارجها تجربة مذهلة ومليئة بالعروض الترويجية والسحوبات والفعاليات والتجارب الفريدة. كما يحظى الحدث بمكانة خاصة لدى سكان دبي وزوارها حيث نجح في تعزيز مكانته كإحدى أهم مجانبية على أطلاق مختارة.المطاعم المشاركة. أما زوار "نخيل مول" في جزيرة "النخلة جيميرا" فيمكنهم الاستمتاع بعروض فنية فريدة أثناء رحلة التسوق حيث يستضيف المول أفضل المواهب العالمية في معرض "دريمز" الذي يقام بالتعاون مع مؤسسة السركال الثقافية. فيما يمكن للمتسوقين من العائلات الاستمتاع بسوق "رايب" المؤقت في "نخيل مول" مع تشكيلة من

دبي سنويا للمتسوقين داخل الدولة وخارجها تجربة مذهلة ومليئة بالعروض الترويجية والسحوبات والفعاليات والتجارب الفريدة. كما يحظى الحدث بمكانة خاصة لدى سكان دبي وزوارها حيث نجح في تعزيز مكانته كإحدى أهم مجانبية على أطلاق مختارة.المطاعم المشاركة. أما زوار "نخيل مول" في جزيرة "النخلة جيميرا" فيمكنهم الاستمتاع بعروض فنية فريدة أثناء رحلة التسوق حيث يستضيف المول أفضل المواهب العالمية في معرض "دريمز" الذي يقام بالتعاون مع مؤسسة السركال الثقافية. فيما يمكن للمتسوقين من العائلات الاستمتاع بسوق "رايب" المؤقت في "نخيل مول" مع تشكيلة من



## تفقد استعدادات مطار دبي الدولي

## حمدان بن محمد: جاهزون لاستقبال العالم



## نبعث رسالة أمل وتفاؤل للعالم بأننا قادرين على تخطي هذه المرحلة، وأكرر لكم مقولة محمد بن راشد القادم أفضل

القادم أفضل إن شاء الله". و التقى سمو ولي عهد دبي المسؤولين وفرق العمل في المطار متمناً لتفانيهم في عملهم وجهودهم لضمان جاهزية المطار التامة وكفاءة العمل من أجل استقبال السياح

وأضاف سمو ولي عهد دبي: " أشكر فرق العمل التي ساهمت خلال الفترة الماضية في تحويل هذه الأزمة إلى فرصة جديدة للبناء على والاستفادة من جاهزيتنا، وأدعو الجميع إلى المضي

## استعدادات المرحلة التعافي ما بعد كورونا

## جلف كابيتال وميد جلوبال دانا تطلقان منصة إس إم إي إنسايتس لدعم نمو الشركات الصغيرة والمتوسطة

•• دبي- الفجر:

أطلقت "جلف كابيتال" و"ميد جلوبال دانا" مبادرة رقمية جديدة تمثلت في تأسيس منصة "جلف كابيتال إس إم إي إنسايتس - Gulf Capital SME Insights"، لدعم قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة على مستوى المنطقة، والتي ستتيح استخدامها إمكانية الوصول إلى موارد ومعلومات قيمة، إلى جانب استضافة خبراء لبحث الموضوعات المرتبطة بالقطاع والتحديات التي فرضتها جائحة (كوفيد 19).

وتتبع إطلاق هذه المنصة، مسيرة تسعة أعوام من التعاون القائم بين "جلف كابيتال" و"ميد جلوبال دانا"، لتوفير برنامج متعدد القنوات لتزويد الشركات الصغيرة والمتوسطة بالمعلومات والتحديات والدعم لاتخاذ قرارات عمل فاعلة تعزز من التكيف مع استراتيجيات الشركات بما يساهم في تمكينها من تحقيق



التحج في مرحلة ما بعد (كوفيد -19). وجاء إطلاق هذه المنصة، في وقت تركز فيه مختلف الجهات على دراسة التأثيرات الناجمة عن (كوفيد - 19) على قطاع الشركات الناشئة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث أظهرت

نتائج تقرير حديث أن 59 في المائة من الشركات الصغيرة تأثرت بالفعل بالأزمة .. حين وجد التقرير ذاته تعتبر 48 في المائة من الشركات الناشئة التي شملتها الدراسة أن تحقيق الإيرادات بات يشكل

•• دبي - وام:

تنطلق غدا الخميس النسخة الـ 23 من "مفاجآت صيف دبي 2020" - حدث التسوق والترفيه السنوي الذي يستمر حتى 29 أغسطس المقبل ويضم باقة من التخفيضات والعروض الترويجية المتنوعة في معظم مراكز التسوق والوجهات الترفيهية في إمارة دبي.

جاء الإعلان عن انطلاق المفاجآت خلال مؤتمر صحفي عقد بشكل افتراضي وكشفت خلاله مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة - إحدى مؤسسات دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي - عن باقة مختارة من الفعاليات والعروض لنسخة هذا العام والتي تتميز بإطلاق ساحة الاحتياجات والأذواق للمتسوقين والعائلات، وقال أحمد الخاجة المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة: " تقدم مفاجآت صيف

المفاجآت صيف دبي 2020







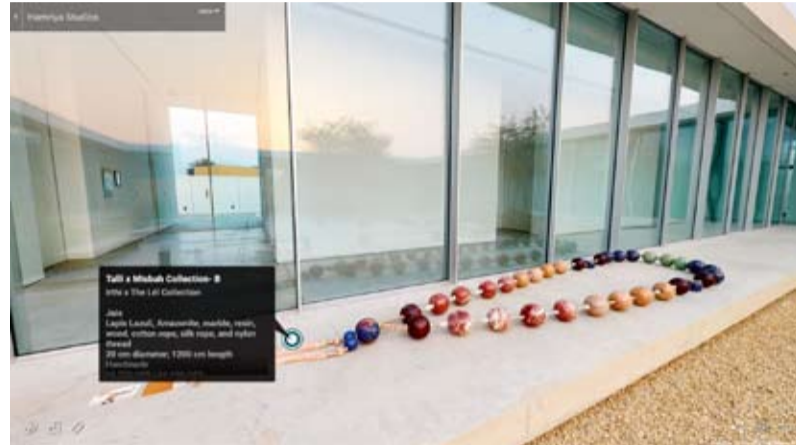
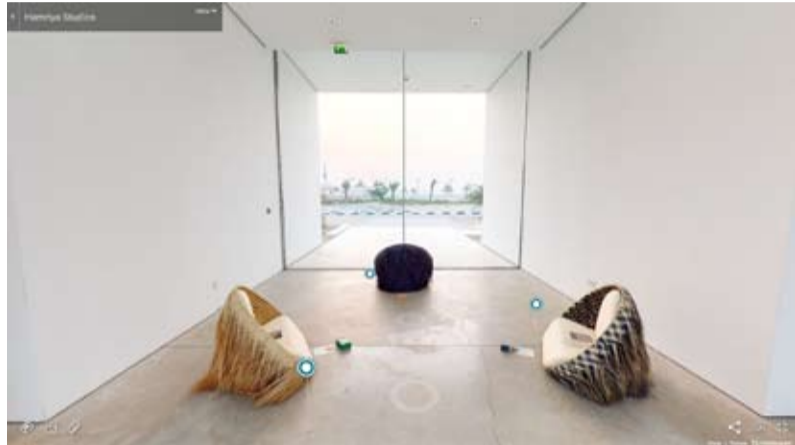




## أكاديمية الفجيرة للفنون تستعرض مشاريعها المستقبلية

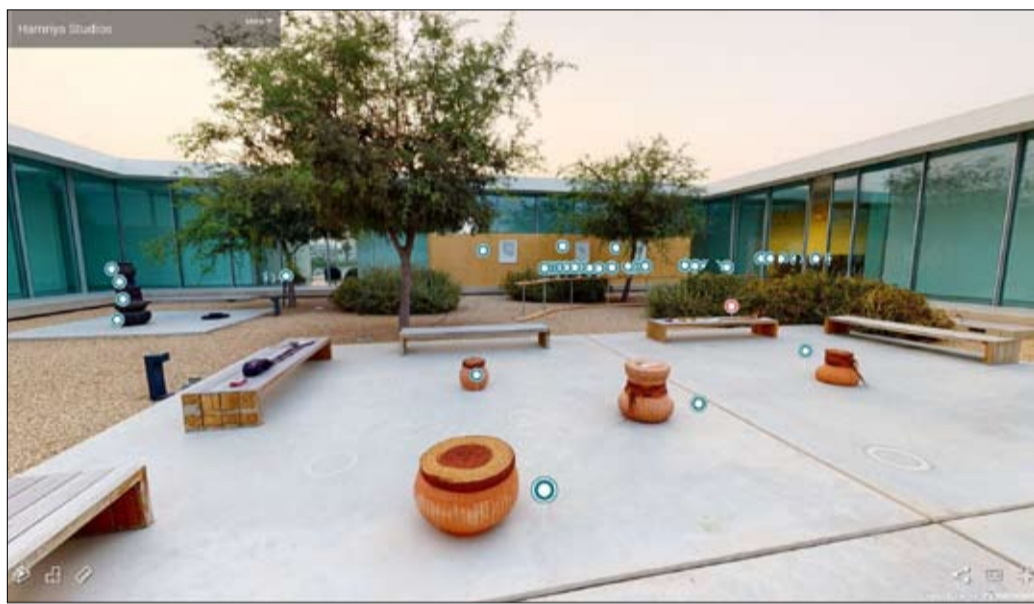
استعرضت اللجنة التنفيذية في أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة خلال اجتماعها الدوري برئاسة سعادة علي عبيد الحفيتي مدير عام الأكاديمية خطط عمل الأكاديمية ومشاريعها المستقبلية. وتناول الاجتماع الذي عقد بمقر الأكاديمية بحضور أعضاء اللجنة تتبع سير نشاطات الأكاديمية، بعد عودة العمل بكامل طاقتها الاستيعابية واستقبال طلابها من جديد، ضمن الاشتراطات الاحترازية في التباعد الجسدي وتعزيز البيئة الصحية في مقر الأكاديمية في ظل الظروف الراهنة. وأكد سعادة علي عبيد الحفيتي على أهمية اجتماع اللجنة التنفيذية الذي ناقش ضرورة وضع خطط واضحة المعالم لاكتشاف مواهب طلاب الأكاديمية واستثمارها، وفق المناهج العلمية المقررة، مشيراً إلى أن الأكاديمية بصدد إطلاق عدد من المبادرات الفنية التي ستساعد على تنمية مهارات منتسبي الأكاديمية وأفراد المجتمع في مختلف المجالات الفنية وأضاف الحفيتي، أن

الكادر التدريسي والإداري في التعليمي المناسب للطلاب، فور ، وتهنتهم نفسياً، لاستبعاد عودتهم إلى الحصص الدراسية نشاطهم الموسيقي والفني.

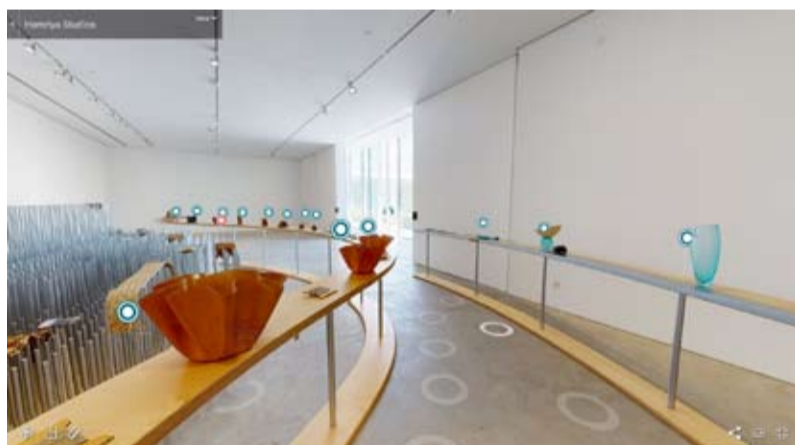


يقدم أعمالاً فنية متنوعة ضمن 12 مجموعة في صالة عرض تحاكي الواقع

## إرثي للحرف المعاصرة ينشئ معرضاً افتراضياً يروي حكاية 78 قطعة فنية فريدة



في الأعمال وتضم تشكيلة واسعة إذ يعرف الزائر ضمن مجموعات مشروع "حوار الحرف" على أدوات وديكورات منزلية متنوعة في مجموعة زجاج مورانو الإيطالي والفخار الإماراتي، وكراسي مبتكرة في مجموعة السفينة تعيد إحياء صورة "العريش" الإماراتي، كما تكشف مجموعة السفينة والفخار قطع أثاث مبتكرة دمجت ما بين الحرفتين بتناغم تام، وأوعية لفواكه من التلي الإماراتي والجلد الإسباني تبرز مرونة الجلد وتمازجه مع منسوجات التلي الإماراتية. ويقدم المعرض عبر مشروع "مختبرات التصميم" ثماني مجموعات، منها جداريات من مجموعة السفينة والعشب الياباني من تقديم إرثي والفنان كازويو تاكادوي، التي تتحدث عن ثقافتين متداخلتين، ومجموعة السفينة وحقائب الجلد التي نسجت باستخدام تقنيات التلي المزوج بخيوط الفضة والذهب الخالصة في مجموعة التلي والمسباح، إضافة إلى القلائد وخواتم من الذهب بأشكال



أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عن فوز مكتبات دبي العامة التابعة لها بجائزة التفوق في مبادرة "علم" التي أطلقتها الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات "علم"، أكبر اتحاد مهني وعلمي للمكتبات والمعلومات في الوطن العربي، لتكريم المكتبات المتفاعلة مع أزمة كورونا، وذلك لتميز الخدمات التي قدمتها المكتبات، وتفاعلها مع حاجات الجمهور أثناء تلك الأزمة الطارئة. ويمثل الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات "علم" المكتبات العامة في الوطن العربي على غرار الاتحاد العالمي للمكتبات، وقد حصلت "دبي للثقافة" على عضوية مؤسسية فيه، وقدمت ملفاً عرضت فيه الدور المتكامل الذي قامت به مكتبات دبي العامة استجابة لجائحة كوفيد-19، وتطرقت لنظومة العمل التي اتبعتها، والتي شملت الإغلاق المؤقت للمكتبات، والتنظيم الداخلي ودعم موظفي المكتبات من خلال متابعة وتنظيم الأعمال الافتراضية، والتواصل معهم وتقديم الإرشادات الصحية لهم، فضلاً عن توفير التدريب المهني لهم عن بعد. وعلى الصعيد الخارجي، عملت "دبي للثقافة" على تشكيل فريق العمل عن بُعد للتعامل مع مستفيدي المكتبات والتواصل مع الجمهور أثناء الأزمة، وتم وضع خطة عمل وجدول منتظم لبرامج ثقافية تقنية تعليمية للأطفال والكبار باللغتين العربية والإنجليزية، وتوظيف وسائل التواصل الاجتماعي، "الإنستغرام"، لربط البرامج الثقافية المخطط لها، وتخصيص موظف لمرجعة المحتوى العربي قبل البث للجمهور. إضافة إلى الإجابة عن استفسارات الجمهور والرد عليهم بشكل فوري سواء عبر الوسائل الإلكترونية أو الرسائل القصيرة. وتضمنت البرامج التي نفذتها المكتبات خلال فترة الإغلاق المؤقت بأقوى من الفعاليات المبتكرة مثل "ركن الفيروسات"، وهو برنامج يهدف إلى توعية الأطفال عن طريق القراءة الموجبة لمدة أسبوعين في مكتبة الأطفال بمشاركة 27 طفلاً، وإطلاق وسم "كتابي المفضل" في اليوم العالمي لكتاب الطفل، حيث تم طرح سؤال تفاعلي للأطفال لمشاركة كتبهم المفضلة عبر هذا اليوم، إضافة إلى بث المعلومات الثقافية المتعلقة بالكتب والمكتبات للجمهور عبر وسائل التواصل الاجتماعي تحت عنوان "هل تعلم؟.. وفي اليوم العالمي للكتاب، طرحت "دبي للثقافة" مسابقة للاحتفال بحب القراءة والكتب والأدب، قدمت فيها جوائز وقسمان إلكترونية لتحفيز شغف القراءة لدى الجمهور. كما شملت المبادرات في هذه الفترة "سرد قصة" التي تستضيف مؤلفي كتب أطفال لسرد حكاية من قصصهم بأسلوب تفاعلي شيق، يسهم في تشجيع الأطفال على القراءة والحفاظ على صلتهم بالكتاب أثناء التزامهم بالبقاء في منازلهم. وفي الوقت ذاته، عملت الهيئة على دعم الكتاب المحليين والترويج لهم من خلال مبادرة "التعريف بكتاب" التي تتيح أمام المتابعين لقاء



## منوعات

# الفكر

35



شارك الفنان أحمد فهمي في بطولة (رجال البيت)، الذي عرض خلال السباق الرمضاني المنتهي.

وفي هذا الحوار، يتحدث فهمي عن المسلسل وتفاصيله، والانتقادات التي تعرض لها، بالإضافة إلى مشاريعه السينمائية الجديدة..

(العارف) من الأفلام المهمة بالنسبة لي

## أحمد فهمي : التمثيل شغلني عن الكتابة بشكل كبير

عمل درامي مختلف فإننا رحبنا بفكرة التعاون معاً عندما عرض علينا، وبدأنا التحضير للمسلسل والعمل عليه للحاق بالسباق الرمضاني، وهو ما جعلنا نستمر في التصوير فترات طويلة وصلت إلى أكثر من 15 ساعة يومياً.

• ماذا عن مشاركة الفنان لطفي لبيب؟

– مشاركته في العمل جاءت باختيار من الجميع خلال التحضيرات، وهو تحمس لمشاركتنا في العمل منذ قراءة السيناريو الخاص بالمسلسل رغم ظروفه الصحية، ووجوده إضافة قوية للعمل، خصوصاً أنه فنان كوميدي من طراز متميز، وأضاف كثيراً للعمل.

• ما آخر أخبارك السينمائية؟

– انتهيت من تصوير دوري في فيلم (العارف) مع أحمد عز، حيث كان يفترض أن يعرض في موسم عيد الفطر الماضي، وهو من الأفلام المهمة بالنسبة لي، وقمنا بتصويره بين مصر وبلغاريا وماليزيا، لكن الإجراءات الأخيرة ستجعل الفيلم يعرض في أول موسم سينمائي يتم السماح فيه بفتح دور العرض السينمائية، ولدي فيلم (حلم سوسن)، الذي صورت جزءاً منه، وسنقوم باستكمال تصويره في وقت لاحق من العام الحالي، وانشغلت بتصوير المسلسل للحاق بالعرض الرمضاني.

• لماذا توقفت عن كتابة أعمال جديدة؟

– التمثيل شغلني عن الكتابة بشكل كبير، وهذا الأمر أعرفه، فكتابة عمل فني يحتاج إلى تركيز وتفرض، وخلال الفترة الماضية كنت مشغلاً بأكثر من عمل ما بين السينما والتلفزيون، وهو ما جعلني لا أستطيع كتابة أي تجربة جديدة، صحيح أنني أشعر بسعادة عندما أقوم بكتابة تجربة فنية جديدة لكن في المقابل إذا قررت كتابة عمل فني أتأكد من تقديم عمل واحد كعمل.

الرمضاني، ومن ثم هناك حلقات كاملة حدثت فيها تغييرات وحلقات لم تتمكن من تصويرها، بسبب احتياجها للتصوير الخارجي، ووجود أعداد كبيرة بما لا يتوافق مع الإجراءات المتخذة.

• كيف وجدت الانتقادات التي وجهت للأعمال المستمرة في التصوير؟

– لا يمكن النظر إلى الأمر باعتباره رفاهية، لأن المسلسلات صناعة مهمة يعمل فيها الآلاف خلف الكاميرات، وكل مسلسل يتوقف يعني أن العشرات فقدوا وظائفهم، وقد يكون للفنانين القدرة على تحمل حالة التوقف لكن ماذا عن مئات العاملين في المسلسلات، هل سيتمكنون من تحمل البقاء بدون عمل، بالتأكيد لا، فالأمر بحاجة إلى التفكير في تبعات أي قرار قبل اتخاذه.

• ما سبب تغيير الاسم من (تيمون ويوميا) إلى (رجال البيت)؟

– قصة الاسم شغلت كثيرين بصورة فوجئت بها على المستوى الشخصي، وما حدث أن العمل في البداية كان يحمل اسم (رجال البيت)، وعندما اخترنا اسم (تيمون ويوميا) وجدناه مناسباً بصورة كبيرة، خصوصاً أننا نظهر في الأحداث بنفس الأسماء، لكن نظراً لوجود حقوق ملكية فكرية مرتبطة بالفيلم العالمي الذي يحمل نفس الاسم تم الاستقرار على العودة إلى الاسم الأول، وهو (رجال البيت)، ومن الطبيعي أن يكون هناك أكثر من اسم مقترح في البداية، خصوصاً أن عملية اختيار الاسم تكون مرتبطة دوماً بالبحث عما يمكن أن يكون معبراً عن قصة العمل بشكل أكثر.

• كيف وجدت التعاون للمرة الثالثة مع أكرم حسني؟

– تربطني علاقة صداقة كبيرة مع أكرم، ونجاحنا في السابق هو السبب في تكرار التجربة، فبالرغم من أن كل منا كان لديه مشروع

• لماذا اخترت (رجال البيت)، هل لتواصل من خلاله حضورك في السباق الرمضاني؟

– ثمة أمور جعلتني أتحمس للتجربة دون غيرها في مقدمتها فريق العمل الذي أشعر بالراحة معه، بالإضافة إلى المعالجة المكتوبة للحلقات والأفكار المتنوعة الموجودة فيها، فالكموديا الموجودة في العمل حمستني للتجربة بشدة.

• وهل تدخلت في السيناريو؟

– نحن فريق عمل واحد، وهذه ليست المرة الأولى التي نتعاون فيها معاً، وخلال التحضيرات اتفقتنا على تفاصيل كثيرة في العمل حتى يخرج بصورة جيدة.

• كيف وجدت الانتقادات التي وجهت للعمل؟

– أحترم جميع الآراء، ونحن عملنا في ظروف صعبة خلال التصوير حتى يخرج العمل للنور، وفي النهاية هذا الموسم جاء استثنائياً بسبب الظروف التي أحاطت به وخروجه، فهناك حلقات كاملة لم يتم تصويرها وجرى تغييرها من أجل التصوير وفق الأوضاع الجديدة.

• هل تأثر تصوير المسلسل بانتشار كورونا؟

– بالتأكيد، فنحن عملنا في ظروف صعبة بسبب ما حدث، وتأثر، لأننا لم نستطع التصوير كما وضعنا في البداية، خصوصاً فيما يتعلق بالتصوير الخارجي والمواقع العديدة التي كان يفترض أن تصور فيها، الأمر الذي جعلنا نعمل وفق إطار زمني ومكاني يتناسب مع رغبتنا في اللحاق بالسباق



## نيللي كريم تنفي مشاركتها في فيلم (كيرة والجن)

نفت الفنانة نيللي كريم مشاركتها في أحداث فيلم "كيرة والجن"، وأن ما كتب عن مشاركتها عار تماماً من الصحة، لافتة إلى أنه عندما تكون هناك مستجدات في فريق العمل سيتم إعلانها مباشرة، لاسيما أن أبطال الفيلم معروفون حتى الآن. ويستأنف صناع عمل فيلم "كيرة والجن" تصوير بقية المشاهد خلال الأسابيع القليلة المقبلة، وهو من بطولة النجم كريم عبدالعزيز وأحمد عز، وكان قد توقف العمل بسبب انتشار فيروس كورونا، وارتباط عدد من أبطاله بأعمال موسم رمضان الماضي، وبعد "كيرة والجن" من أقوى الأفلام في تاريخ السينما المصرية إنتاجاً ونجاحاً وكتابة، حيث يرصد حقبة مهمة في تاريخ مصر أثناء ثورة 19. وقد انطلق التصوير الشهور الماضية في ديكور خاص باستوديو النحاس، والفيلم بطولة كريم عبدالعزيز وأحمد عز وهند صبري وسيد رجب ودره وسوسن بدر ومنة شلبي وأحمد مالك وأمنية خليل وروبي وعارفة عبدالرسول وأسما أبوالميزيد وهدي الفتحي وسلمي أبوضيف، ومن تأليف أحمد مراد، وإخراج مروان حامد، وإنتاج "ستارجي فيلمز".

## ألبوم إليسا الجديد في عيد الأضحى

كشفت الفنانة اللبنانية إليسا عن موعد طرح ألبومها الجديد، إذ نشرت عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لها ظهرت فيها برفقة أعضاء من فريق عملها وهم يضعون اللمسات الأخيرة على الألبوم قبل تسليمه إلى شركة الإنتاج روتانا.

وعلمت إليسا على الصورة: "في مقر شركة روتانا لوضع اللمسات الأخيرة على خطة التواصل الخاصة بالألبوم الجديد، الألبوم سيطلق في عيد الأضحى المقبل". وقالت إليسا، في تصريح، إن الألبوم الجديد يتضمن 17 أغنية منها 4 أغنيات باللهجة اللبنانية والبقية باللهجة المصرية، موضحة أنه سيتضمن أغنية ستكون بمثابة سيرة ذاتية عن حياتها كما حدث في ألبومها الأخير "إلى كل اللي بيحبوني".

وأشارت إلى أنها تتعاون مع عدد من الشعراء والمؤلفين الكبار أمثال، محمد رحيم، ونادر عبدالله، وبهاء الدين، ومحمد يحيى، وأمير طعيمة، ووليد سعد.

وطرحت إليسا مؤخراً أغنية "قهوة الماضي"، عبر قنواتها الرسمية في "يوتيوب"، من ألحان محمد رحيم، وكلمات سهام الشعشاء، وتوزيع كميل الخوري، كما أحييت حفلاً "أولادنا"، دون جمهور، عرض على تطبيق شاهد vip.



# الفكر

## أطعمة أساسية لصحة المرأة، اكتشفها



هل كنت تعلمين أن هناك سلسلة من الأطعمة الضرورية والأساسية لصحة المرأة؟ اكتشفي ما هي الأطعمة التي يجب أن تتناولها للحفاظ على صحتك وسلامتك:

- البيض: يحتوي صفار البيض على مادة تسمى "الكولين" التي تخفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي. يمكنك تناول بيضة كاملة يومياً. ولكن إن كنت تعانين من أمراض القلب، ننصحك بتناول ما لا يزيد عن صفار بيضتين أسبوعياً.

- السلمون: إن السلمون غني بالفيتامين D كما أنه مصدر مهم للأوميغا 3. والأوميغا 3 يخفف من نسبة الإصابة بأمراض القلب ويحافظ على جمال البشرة، ويساعد على فقدان الوزن الزائد. كما أن السلمون يساعد على تحسين المزاج ويشعرك بالسبع لفترة طويلة.

- المكسرات: أفادت الدراسات الحديثة بأن تناول المكسرات يومياً يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري. ويشار إلى أن الجوز تحديدًا، غني بالأوميغا 3 الضروري لصحة البشرة كما ذكرنا سابقاً.

## هذه هي أسوأ مشروبات تقدمينها لطفلك

حتى تُبقي طفلك بمنأى عن السمنة الزائدة والتسوس وسواهما من أمراض هذا العصر، ننصحك بأن تنتهي جيداً إلى عاداته الغذائية وتحرصي قدر المستطاع، على عدم استهلاكه الأطعمة الجاهزة ولأنه المشروبات التالية المعروفة بأضرارها الجسيمة على صحة الأطفال وسلامة أجسامهم:

### الصودا:

راقبي جيداً كمية الصودا أو المشروبات الغازية التي يستهلكها طفلك يومياً ولا تدعيه يدمر عليها، إذ تؤكد الأبحاث أن الأشخاص الذين اعتادوا شرب الصودا في صغرهم، وأطبوها على هذه العادة السيئة في كبرهم، وكانوا أكثر عرضة لاضطرابات صحية على شاكلة السكري والسمنة.

### مشروبات الطاقة:

تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة مخيفة من الكافيين، ما يمكن أن يتسبب للأطفال باضطرابات في النوم ويؤثر في صحة أجسامهم على المدى الطويل. من هنا، ضرورة تفاديها والاستعاضة عنها بمشروبات طاقة طبيعية معذة بالمنزل.

### العصائر المحلاة:

إن كنت قلقة بشأن صحة طفلك وسلامة أسنانه، فالأفضل ألا تقدمي له العصائر المحلاة بالسكر المضاف، وتستبدليها بأنواع العصائر الطبيعية المصنوعة من الفاكهة والخضار الطازجة.

### المشروبات الملونة:

جنبي طفلك كل أصناف المشروبات التي تحتوي على ألوان اصطناعية تضر بصحتك وصحته على حد سواء.

### العصائر المعبأة:

عندما ترغيبين لطفلك باستهلاك العصائر، فكري بأن تعديها له من الفاكهة الطازجة ولا تلجأ أبداً إلى العصائر المعبأة بقوارير جاهزة، فهي الأسوأ على الإطلاق!

### مخفوقات اللبن:

تلاي تقديم مخفوقات اللبن لطفلك في سن مبكرة، نظراً إلى احتواء هذا النوع من المشروبات على الكثير من السكر والدهون المشبعة المضرة.

### المشروبات الغازية:

تعد المشروبات الغازية من أسوأ أنواع المشروبات وأكثرها ضرراً لصحة أسنان الطفل، كونها تحتوي على الكثير من السكر والأسيد.

### المشروبات التي تباع على الطرقات وفي الشوارع:

إحرصى على عدم استهلاك طفلك للمشروبات التي تباع على الطرقات وفي الشوارع، حتى لا يتأذى من الألوان الاصطناعية والمواد السامة التي تُضاف إليها لتحقق الشكل والطعم الحلو الذي تبدو عليه.



جموع من قبيلة تينجر يشقون طريقهم إلى قمة بركان جبل برومو النشط، في مقاطعة جاوا الشرقية بأندونيسيا لتقديم قرابين عادة ما تكون من الأرز أو الفواكه أو الماشية وغيرها، كجزء من مهرجان يادنيا كاسادا 10 ف ب

## قرأت لك

### فوائد الخل



أوضح الدكتور محمد المنيسي، أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمستشفى قصر العيني، الجامعي بالقاهرة، وعضو جمعية أصدقاء الكبد بلندن، أن الكثير من الخل ضار، في حين القليل منه مفيد إذا ما أضيف على السلطات، أو على الطعام الطهي، وبشكل دقيق، على ألا تتخطى الحصة خلال الأسبوع 4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء.

وتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكداً على أن القليل من الخل يساعد على التخلص جيداً من الشعور بحرقة المعدة، ما لم يتناوله الشخص مباشرة لتصطدم به الأمعاء، لافتاً إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة الأمعاء، والشعور بالحرقة وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول الطعام.

فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينش على الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي تدخل إليها منه بسيطة ومختلفة بطعام صحي.

## سؤال وجواب

- من هو الشاعر رهين الحبسين؟ ومن الشاعر رهين الحابيس الثلاثة؟  
- أبو العلاء المعري
- متى يمكن أن نطلق على الشعر شعراً؟  
- إذا كان موزوناً ويزيد على 10 أبيات.
- ما معنى أم كلثوم؟  
- المرأة الممتلئة الجسم.
- ماذا تعني كلمة العراق؟  
- شاطئ الماء.
- من هو قيس ليلي؟  
- قيس بن الملوح العامري
- من صاحب كتاب أنفية ابن مالك؟  
- محمد بن مالك.

## هل تعلم؟

- البعوضة .. لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن ولالأرنب .. 28 سنًا في فمه، وللليل 32، وللجمل 34 وللكلب 42
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان
- الزيت والماء يمكن أن يختلطا، اذا وضعت قطعة من الصابون معها
- عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
- إن مجموع ما تضعه أنثى الذباب بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
- إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السباحة دون خشية الغرق
- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدرة الحصان والنهر والأرنب على السمع، أكبر من مقدرة الانسان، وهي تستطيع تحريك آذانها لالتقاط أضعف الأصوات
- العقرب اذا أحيط بالنار يلسع نفسه، ويوموت
- الأطفال تبكي عندما تكون حزينة
- الفيل يموت.. اذا دخلت في أذنه نملة

## قصة الانتقام

هناك في إحدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب.. نزل يوماً إلى بلدتنا الساحلية وخطف إحدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه إن لم يعطه كل قواربه وأمواله ليفتدي بها ابنته فسيدبحها ويرسلها له، صدم الأب بما حدث واجتمع حوله أهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفي ولو دفعنا له كل ما عندي كيف أعيش وأولادي وزوجتي أنا عندي تسعة من الأولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطننا الآن لقاتلت لا تدفع يا أبي وسيأتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى كلامي.

ولأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية إلا أن الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في إحدى الغرف المغلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تفحص الغرفة وتنتصت عليهم حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق أحد للحراسة، فالابواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجدها في الغرفة ثم أخذت تحفر الأرض الرملية للفرقة بيديها الجميلتين القويتين ويأخذ قطع الأخشاب التي استطاعت أن تحدث فتحة كبيرة في تلك الأرضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم اسرعت بالجري في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئه ورأت أحد مراكب والدها تبحر قريبة صرخت عليهم، فاتوا إليها مسرعين مندشئين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها واسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حققت ابنتي نصراً كنت انتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد ان ينتقم مثله وقال لهم أن الأوان الذي كنتم تنظرونه، فقاتلت سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا أبي بعد قليل إلى البيت الخشبي ونستطيع ان نختبي في الاحراس في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرار النار في البيت فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حامية تلتهم أحد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئه بمن فيها.

