

## لماذا يتوجب علينا غلق غطاء المرحاض للحد من تفشي كورونا؟

شددت دراسة نشرت مؤخراً على ضرورة إحكام غطاء المرحاض للحد من انتشار مرض كوفيد-19 الذي أصيب به أكثر من ثمانية ملايين في أنحاء العالم حتى الآن، مع تصاعد العدوى في أميركا اللاتينية والولايات المتحدة، وتعرض الصين لموجة جديدة من التفشي.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فقد خلصت دراسة جديدة إلى أن إغلاق غطاء المرحاض بعد التبرز، وقبل دفع الفضلات بالماء، يحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

ووفقاً لدراسة جامعة يانجو الصينية، فإن فيروس كورونا لديه قدرة على التحمل، وقد يبقى حياً عبر رحلته في الجهاز الهضمي للإنسان، وفي حالات كثيرة يمكن العثور عليه في براز المصاب بالفيروس، بعد أسابيع من زوال الأعراض.

وذكرت الصحيفة البريطانية أن صب الماء للتخلص من الفضلات في المرحاض قد ينجم عنه رذاذ يرتفع نحو متر من مستوى الماء، وقد يحمل هذا الرذاذ فيروس كورونا.

وقد يصيب هذا الرذاذ من يستخدم المرحاض لاحقاً بالفيروس أو قد يستقر على مقابض الأبواب أو صنوبر المياه أو غيرها من الأسطح، حسبما تقول الدراسة.

وأوصى الباحثون بإحكام إغلاق الغطاء قبل صب الماء للتخلص من الفضلات.

وكانت دراسات عدة أشارت إلى أن فيروس كورونا المستجد يمكنه الانتقال عبر البراز.

واستناداً إلى ما هو معروف عن فيروسات كورونا المشابهة، يقول كورونا المستجد ينتشر بالأساس بين البشر عن طريق السعال أو العطس، وملازمة براز شخص مصاب يمكن أيضاً أن تنقل العدوى.



## أسباب غير متوقعة تسرق النوم من عينيك!

أجرى فريق باحثين من المعهد الألماني للتأهيل الرياضي في جامعة كولونيا أبحاثاً عن أضرار الجلوس لفترات طويلة على صحة الإنسان. وقام الباحثون بدراسة نسبة سكر الدم في الجسم، لأنه يمثل دليلاً هاماً على مدى استعادة الجسم من الطاقة المستقاة من الأكل والشرب.

وقام العلماء بأخذ نسب الدهون والماء في الجسم من الأشخاص الذين أجريت التجارب عليهم.

وبعد ذلك تم وضع الأشخاص في أماكن للجلوس وطلب منهم قراءة الكتب أو استعمال الإنترنت، ولم يسمح لهم بالوقوف، لمدة خمسة ساعات متتالية. وفي هذا الأثناء تم قياس نبضات القلب في فترات منتظمة. وبعد ذلك طلب من الأشخاص تناول الطعام ومن ثم إكمال عملهم للجلوس. نتائج الدراسة كانت واضحة وأكدت مخاوف الباحثين، إذ ارتفعت نسبة السكر في الدم في الأشخاص الذين أجريت التجارب عليهم بنسبة عالية تصل إلى مستوى مرض السكري، وذلك بعد يوم خال تماماً من النشاط أو الحركة. وفي حالة قطع فترة الجلوس بممارسة تمارين رياضية أو المشي يقل مستوى السكر في الدم إلى الثلث. عن ذلك يقول الدكتور إنغو فروبوزه من المعهد الألماني للتأهيل الرياضي في جامعة كولونيا بأنه "ذعر بعد مشاهدته النتائج، لأنه إذا بقي المرء دون حركة فهذا يعني أن نسبة السكر في دمه ترتفع إلى معدلات عالية جداً، وذلك لأن الجسم يبقى متوتراً والطعام لم يُهضم بصورة جيدة.

ونصح خبراء المعهد الألماني بممارسة حد أدنى من النشاط، كمصود الدرج بدلاً من المصعد والمشي، لتفادي أمراض السكر والسمنة.

الهائنة، لا يصلح التليفزيون كوسيلة مساعدة على النوم خاصة أفلام الحركة أو الأخبار التي تبعث على التوتر.

ويقول الخبراء إن الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر قبل النوم مباشرة يؤدي لصعوبة النوم وينصحون على الأقل بتخفيض درجة إضاءة الشاشة في الفترات الليلية.

6 - الأسنان: يستعد الكثيرون أن طبيب الأسنان قد يكون لديه الحل لمشكلات اضطراب النوم، لكن ما لا يدركونه هو أن تشنجات الفك والأسنان والتي لا يمكن ملاحظتها في بعض الأحيان، تؤثر أيضاً على هدوء النوم.

7 - المبالغة في الرياضة: الرياضة عادة وسيلة جيدة للاستمتاع بنوم هادئ، لكن اختيار الوقت الخاطئ لها قد يأتي بتأثيرات سلبية. فممارسة الرياضة العنيفة قبل ساعتين من النوم غير محبذة على الإطلاق.

8 - الروائح الكريهة: عدم تهوية غرفة النوم يؤدي إلى عدم تجديد الهواء بها وهو من أهم أسباب عدم القدرة على النوم إذ يتسبب في هواء غير نقي وروائح غير محبذة.

9 - كثرة الأغذية: التدفئة الجيدة تساعد على النوم الهادئ لكن المبالغة في استخدام عدد كبير من الأغذية يأتي بنتيجة عكسية.

1 - الأدوية: قد لا يخطر ببال الكثيرين أن فيتامين معين أو دواء ما لا علاقة له بالنوم وقد يصيبه بالقلق طوال الليل. فيفضل العقاقير الطبية تتسبب في إفرار هورمونات معينة في الجسم وبعضها يحتوي على مادة الكافيين التي تؤثر على الخلايا العصبية بشكل مباشر وتؤدي لاضطرابات النوم، لذا فإن الحرص على معرفة محتويات وتأثيرات أي عقار تتناوله، مهما كان ضرورية للتمتع بنوم هادئ.

2 - الشوكولاتة الداكنة: ينصح البعض بقطعة من الشوكولاتة قبل الذهاب للنوم لاحتوائها على أحماض أمينية لها تأثير مهدئ على الجسم، لكن الأمر قد يأتي بتأثير عكسي على الأشخاص الذين لديهم حساسية شديدة تجاه الكافيين والذين يمكن أن يحرمهم فحجان قهوة في الخامسة عصراً من النوم طوال الليل.

3 - الأتربة المنزلية: هل تشعر بسيلان الأنف وحرقان العين بمجرد دخولك للسرير رغم أنك لا تعاني من البرد أو نوع معين من الحساسية؟ ربما تعاني إذن مما يعرف بـ "حساسية الأتات المنزلي" والتي تتسبب فيها ذرات التراب الرقيقة على الوسادة أو الفراش أو السجاد.

4 - كثرة النوم: يحتاج الرياضيون ومن يبذلون مجهوداً عضلياً كبيراً، لساعات نوم أكثر، أما من لا يبذل أي مجهود طوال النهار ويحرص على القيلولة، ولا يمكنه النوم ليلاً فهو لا يعاني من اضطرابات النوم بل إن جسمه ببساطة لم يعد بحاجة للنوم. وينصح الخبراء في هذه الحالات بالتوقف عن القيلولة وتأخير وقت الذهاب للنوم ومحاولة بذل جهد بدني خلال اليوم.

5 - التليفزيون والكمبيوتر: على عكس الموسيقى

## الأطفال والمراهقون أقل عرضة للإصابة بكورونا

يواجه الأشخاص دون سن العشرين خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 أقل بنسبة 50% من بقية فئات المجتمع، على ما أظهرت عملية محاكاة جديدة أشارت إلى أن 80% من الشباب المصابين بالفيروس لا تظهر عليهم أعراض.

وتساعد الدراسة، التي نشرت في مجلة "نيتشر مديسين"، الحكومات في اتخاذ الخطوات التالية خصوصاً وأنها تتعرض لضغوط كبيرة لفتح المدارس والجامعات المغلقة منذ بدء انتشار الجائحة.

ووضع الخبراء، في كلية لندن للنظافة الصحية وطب المناطق الحارة، نماذج لانتقال عدوى كوفيد-19 - بالاستناد إلى العمر وبالإستعانة ببيانات من ست دول هي الصين وإيطاليا واليابان وسنغافورة، فضلاً عن كندا وكوريا الجنوبية.

وأخذ العلماء في الاعتبار أيضاً أبحاثاً سابقة حول معدلات الإصابة وحدة الأعراض، وقدر الفريق أن الأشخاص دون سن العشرين يواجهون خطراً أقل بـ 50% من أولئك الذي هم فوق سن العشرين للإصابة بالفيروس.

وهم وجدوا أيضاً تفاوتاً كبيراً في الأعراض على ارتباط بالعمر، فقد تظهر أعراض على 21% فقط من المصابين بين سن العاشرة والتاسعة عشرة في مقابل 69% لمن هم فوق سن السبعين.

وقام الباحثون بعد ذلك بمحاكاة انتشار كوفيد-19 - في 146 عاصمة عبر العالم لمعرفة تأثير إغلاق المدارس على هذا الانتشار.



## ما أهمية اليود للجسم؟

قال مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية إن اليود يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، حيث تحتاج إليه الغدة الدرقية لأداء وظيفتها المتمثلة في تنشيط عملية الأيض.

وأوضح المركز أن جسم الشخص البالغ يحتاج إلى اليود بجرعة يومية تبلغ 200 ميكروغرام، في حين تزداد هذه الجرعة قليلاً لدى المرأة خلال فترتي الحمل والرضاعة.

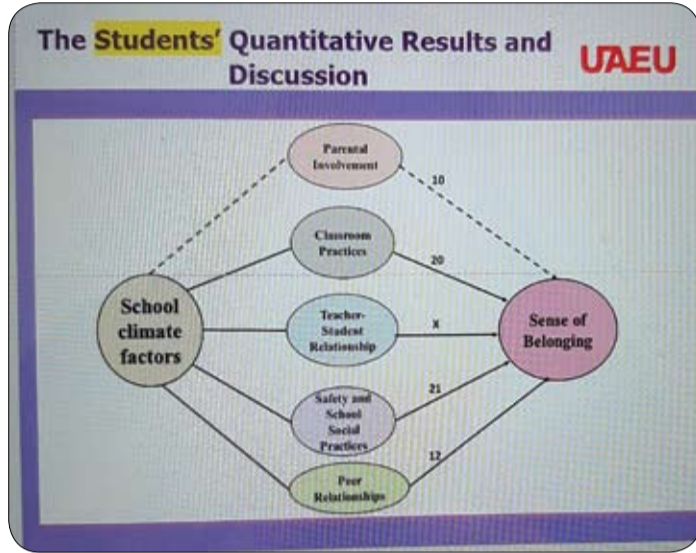
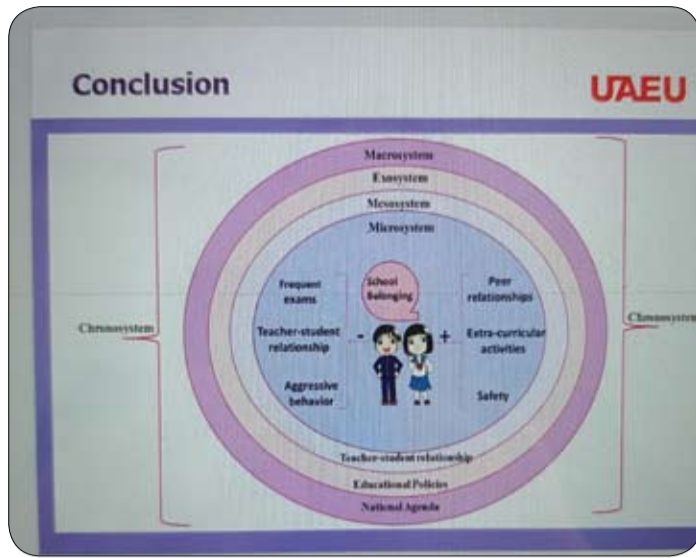
وتتمثل المصادر الغذائية الغنية باليود في ملح الطعام اليودي ومنتجات الألبان والأسماك البحرية (كالسلمون والماكريل والرنجة) وفواكه البحر.

## ما هي متلازمة رائحة السمك؟

يعاني البعض من انبعاث رائحة كريهة من جسمهم تشبه رائحة السمك الفاسد. فما سبب ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن هذه الحالة تعرف باسم متلازمة رائحة السمك، وهي خلل أبيض وراثي نادر.

وأوضح المركز أن سبب الخلل نقص في إنتاج إنزيم "أحادي الأوكسينيز 3 الحاوي للفلافين"، الذي يعمل على تحويل مادة "ثلاثي ميثيل أمين"، بعد هضم بعض الأغذية، إلى أكسيد ثلاثي ميثيل أمين، ولذلك يعمل نقص الإنزيم على تراكم "ثلاثي ميثيل أمين" في الجسم وإفرازه في العرق، والبول، والزفير مضافاً عليهم رائحة تشبه رائحة السمك الفاسد. وبعد قياس نسبة الثلاثي ميثيل أمين إلى نسبة أكسيد الثلاثي ميثيل أمين في البول الاختبار النموذجي لتشخيص المرض، فزيادة النسبة تعني زيادة حدة المرض والعكس صحيح. ولا يوجد علاج اليوم لهذا المرض، ولكن يمكن تخفيف حدة الرائحة بتجنب تناول البيض، والأسماك، وبعض أنواع اللحوم، والأغذية المحتوية على الكولين، والكارتين، والنيروجين، والكبريت مثل أحشاء الحيوان، والبقوليات، والكربونات، ومنتجات الصويا.

## كلية التربية بجامعة الإمارات تناقش أطروحة دكتوراة عن بعد الأنشطة اللامنهجية والشعور بالأمان وعلاقات الأقران تعزز شعور الطلبة المراهقين بالانتماء للمدرسة



طلبة، و227 طالبة في الصف الحادي عشر، و264 من معلميه. وتم استخدام الانحدار الخطي المتعدد لتحليل استبيانات الطلبة والمعلمين. كما أنها قامت بمقابلات مع عدد من المراهقين الذكور والإناث ومعلميه في مدارس مدينة العين.



الطلبة من خلال وضع قواعد واضحة وصارمة وتقنياتهم حول احترام الآخرين وكيفية التحكم في غضبهم. كما أوصت الدراسة أيضاً بضرورة منح المعلمين الوقت الكافي لإعداد الأنشطة المحفزة للتفكير والتي تتماشى مع مهارات القرن الحادي والعشرين وسمات هذا الجيل من المتعلمين. ومن الضروري أيضاً منح المعلمين الوقت الكافي للتعرف على طلابهم والعمل معهم عن قرب ومنهم فرض أكبر للتعريف عن أرائهم. كما يمكن للمعلمين تشجيع التفاعل بين الأقران من خلال الإشراف على العمل الجماعي وتشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة اللامنهجية باعتبار أن هذه الأنشطة تعلم المهارات الاجتماعية والتواصل ويمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الشعور بالانتماء. وعلى المعلمين تحويض نقص الدعم الأبوي من خلال تقهم طبيعة الطالب المراهق والاهتمام به. كما يجب على

### •• العين- الفجر

أجازت كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة أطروحة دكتوراة عن بعد قدمتها الباحثة وفاء محمد علي الزعترى من قسم أصول التربية بعنوان: أثر المناخ المدرسي على شعور الطالب المراهق بالانتماء إلى المدرسة: دراسة بطريقة المنهج المختلط، بإشراف الدكتور علي إبراهيم - أستاذ أصول التربية المشارك ومساعد العميد للبحث العلمي والدراسات العليا، وبحضور أعضاء لجنة المناقشة التي ضمت الأستاذ الدكتور دايفد هال أستاذ التربية بجامعة إكستر بالمملكة المتحدة، والأستاذ الدكتور إبراهيم دويار أستاذ التربية بجامعة الإمارات، والدكتورة ريتشيل تكريتي رئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية جامعة الإمارات، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية وطلبة الجامعة عن بعد.

وهدفت الدراسة إلى اكتشاف عوامل المناخ المدرسي التي قد تؤثر على إحساس الطلبة المراهقين بالانتماء للمدرسة باستخدام نظرية البيئة المدرسية كأطار عام لتفسير نتائج الدراسة والتي ترى بأن المدرسة نظام مصغر يؤثر ويتأثر بالأنظمة الأخرى بالمتجمع. وأوضحت الباحثة وفاء محمد بأن نظام التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة يعمل ضمن نسق يولي اهتماماً متزايداً بنتائج أداء الطلبة وذلك تماشياً مع مستهدفات الأجندة الوطنية للدولة 2021 ومتطلبات التنافس العالمي لتقديم تعليم من الطراز الأول لطلبة الإمارات. وتوصلت الدراسة إلى أن طبيعة العلاقة بين المعلم والطالب، والامتحانات المتكررة، والمناهج الدراسية، والسلوك العدواني لبعض الطلبة كانت الأسباب الرئيسية الكامنة وراء نقص رغبة بعض المراهقين

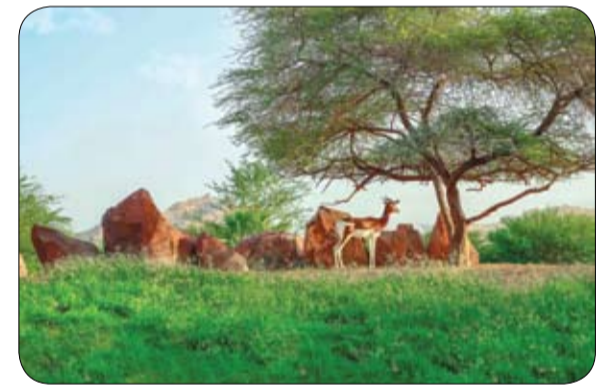


## محاضرة بأكاديمية سيف بن زايد حول مستقبل العمل الشرطي في عالم فوكا

### •• أبوظبي - الفجر

نظمت أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية محاضرة عن بعد حول مستقبل العمل الشرطي في "عالم فوكا" وخصائصه وتحدياته، والتحديات الحديثة وأثرها على مستقبل العمل الشرطي ودور القيادة المرنة والمهارات المطلوبة. وأكد العميد ثاني بطي الشامسي، مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية اهتمام الأكاديمية بتعزيز التعاون الأكاديمي مع جامعة دبي في تحقيق الدور الرئيسي للإشراف وتطوير العملية التعليمية والتدريبية.

وتحدث في المحاضرة الدكتور سعيد الظاهري، مدير مركز الدراسات المستقبلية في جامعة دبي والدكتور فواز أبو ستة مدير البرامج بمركز الدراسات المستقبلية في جامعة دبي. وركزت على كيفية استخدام التفكير الناقد لمواجهة المتغيرات وأساسيات التخطيط بالسيناريوهات وبناء القدرات المؤسسية لمواجهة عالم فوكا. وتأتي المحاضرة في إطار اهتمام الأكاديمية بتعريف منتسبي شرطة أبوظبي بمجالات المعرفة ومواكبة التطورات في مجال العمل الشرطي والأمني.



## حديقة الحيوانات بالعين تطلق برنامج إكثار 80 غزالاً من الداما الأفريقي ضمن استراتيجيتها 2028

### •• العين - الفجر

ضمن جهودها لحماية غزال الداما المصنف في القائمة الحمراء للحيوانات المهددة بالانقراض IUCN تنفذ حديقة الحيوانات بالعين برنامجاً لإكثار 80 فردياً من نوعي الأدر والهمر المتواجدين في الحديقة. ويعد الداما الأفريقي من الغزلان المهددة بالانقراض بشكل عالي الخطورة حيث لا تتجاوز أعداده في البرية 100 فردياً فيما تعد المجموعة الموجودة في حديقة الحيوانات بالعين هي الأكبر على مستوى حدائق الحيوان في العالم من نوعي الأدر والهمر.

وتضع حديقة الحيوانات بالعين صوت الداما ضمن أولوياتها حيث أصدرت استراتيجية 2028 لحفظه وحمايته بمشاركة مختصين من الدول الأفريقية وممثلي حدائق ومحميات تضم غزال الداما في مجموعاتها، حيث تهدف الاستراتيجية إلى مراجعة وتحديث أهداف وخطط الصون ووضع الإجراءات المتبعة للحد من مخاطر انقراضه داخل وخارج البيئات الطبيعية.



## ريادتها بتأسيس نموذج رائد لمواجهة الأزمات الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري في الشارقة تنجح بتطبيق تكنولوجيا التعلم عن بعد

### •• الشارقة - الفجر

ضمن رؤيتها الاستراتيجية بأن تكون الأكاديمية الرائدة عالمياً في مجال التعليم البحري، تمكنت الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري في الشارقة من تطبيق منظومة التعلم عن بعد بنجاح في كلية النقل البحري، في تخصصي التعليم فيها، وهما تكنولوجيا النقل البحري وتكنولوجيا الهندسة البحرية. وتسهم منصة الأكاديمية الإلكترونية التفاعلية في تحقيق مجموعة من الأهداف: تتمثل في فتح الأبواب أمام الجميع لمواصلة التعلم، والاستفادة من الطاقات التعليمية الموهبة، وتبني التقنيات الحديثة في العملية التعليمية. كما تم تدريب أعضاء هيئة التدريس على تقديم المحاضرات إلكترونياً، إضافة إلى توفير كافة الدعم اللازم للطلاب. وبهذا الصدد أوضح الأستاذ الدكتور إسماعيل عبد الغفار إسماعيل فرج، رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري، قائلاً: "تأتي مبادرتنا للتعليم عن بعد ضمن المسؤولية الاجتماعية التي يجب أن تكون شعاراً للمرحلة المقبلة لصون المكتسبات والإنجازات التي تحققت منذ بداية الأزمة، والمضي قدماً في جهود تطويرها والخروج منها ومواصلة مسيرة التنمية المستدامة بمختلف القطاعات. كما تعاملت دولة الإمارات باحترافية كبيرة في التعامل مع هذه الأزمة التي حرص خلالها الجميع منذ بدايتها على أداء دوره بأكمل وجه، فقد قمنا من جانبنا بتعزيز قنوات التعلم الذكي في الأكاديمية لضمان مواصلة أداء وسائلنا التعليمية بنفس الجودة التي نقدم بها تعلمنا التقليدي، وعليه، تمكنا من تكثيف كافة جهودنا واستكمال استعداداتنا لتطبيق نظام التعلم عن بعد خلال فترة قيادية، وذلك لتعزيز سلامة طلابنا وأعضاء الهيئة التدريسية، واستجابة لتعليمات الوقاية من أخطار فيروس كورونا".



المستدام في المستقبل، والذي يركز على الموقع الاستراتيجي للدولة في قلب طرق التجارة العالمية. بالإضافة إلى البنية التحتية البحرية المتطورة التي تمتلكها الإمارات، وأهلها لاحتلال مرتبة الصدارة في العديد من مؤشرات التميز العالمية، كأفضل المراكز البحرية العالمية حسب العديد من التقارير الدولية. وأوضح عفيفي قائلاً: "لذلك، نستعد الأكاديمية دوماً لمواجهة أي تحديات يمكن أن تؤثر على استمرارية التعليم، ومن ضمن تلك الاستعدادات نظام تعليمي متكامل، وتدعم الحلول البديلة والمناسبة للتعليم، والتي توفر محتوى تعليمي متكاملاً، وتدعم الحلول البديلة والمناسبة لاستمرارية العملية التعليمية". في السياق ذاته، أشار الدكتور أحمد يوسف، نائب عميد كلية النقل البحري والتكنولوجيا بفرع الشارقة، قائلاً: "منذ بداية الأزمة، قمنا بالتواصل مع كافة الطلاب وأولياء الأمور، وأرسلنا لهم



المعلومات الإرشادية حول استخدام النظام الجديد في إطار مضاعفة جهودنا لتوفير سلامة طلابنا وتأكيد جاهزيتهم للتعامل مع النظام. كما أكدنا على ضرورة حضور المحاضرات عبر الإنترنت في الوقت المحدد نفسه وبشكل يومي، بحيث يتمكن الطلاب من الاشتراك مع زملائهم وأساتذتهم في محاضرات نقاشية عبر بيئة إلكترونية تفاعلية تضمن تحقيق أعلى مستويات جودة التعليم. فضلاً عن إتاحة ساعات إضافية من قبل المحاضرين للإجابة على أي تساؤلات أو استفسارات فور انتهاء المحاضرة. وفي حال لم يتمكن الطالب من حضور المحاضرة في الوقت المحدد لأي سبب من الأسباب، فيجري عقب نهاية كل محاضرة تحميل التسجيل الكامل للمحتوى في المساق التعليمي الخاص بالطلاب على منصة الأكاديمية، كما تم إرسال النسخ المطبوعة من الكتب المنهجية إلى الطلاب من خلال مراكز توزيع متفرقة عليها مسبقاً". وأفاد يوسف قائلاً: "تتميز برامج التعليم الإلكتروني في الأكاديمية بالسلاسة في التعامل لتسهيل العملية التعليمية الإلكترونية وبشكل مبسط وسهل للجميع، بحيث تضمن هذه البرامج تقديم كافة المحاضرات التطبيقية والعملية بفاعلية

## جامعتا هيريوت وات والشارقة توصلان أبحاثهما لإنتاج جهاز مبتكر للكشف عن كورونا

### •• دبي - الفجر

انطلقت عملية البحث استناداً على المعلومات والسجلات الطبية للمرضى المصابين بفيروس كورونا المتوفرة في دبي، إضافة إلى المعلومات الكاملة حول الفحوص التي تم إجراؤها للحالات المشتبه بها مما وضع بين أيدي فريق البحث كمية كبيرة من المعلومات الموقفة التي ساعدت على اختصار مدة البحث والتي كان مخططاً لها فترة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر والتي تبقى منها حوالي الأربعة أسابيع تحت الإشراف المباشر من جامعة هيريوت وات والمشاركة الفاعلة والجادة من جامعة الشارقة. وأضافت الشارقة: ويتميز الجهاز الجديد بكون عملية إنتاجه تجارية غير مكلفة مادياً حيث تبلغ تكلفة



إنتاج الوحدة الواحدة لجهاز الفحص ما لا يزيد عن الخمسة دولار دون احتساب كلفة ساعات العمل للباحثين والتي تم رصدها ضمن الميزانية الأولية للمشروع بقيمة عشرين ألف دولار. وأشارت الشارقة إلى مشاركة جامعة الشارقة فحالت: لقد ساهمت الدكتورة منى ناصر كاظم من جامعة الشارقة والدكتور حيدر الموسوي والدكتور محمد مدكور في دراسة الأشعة والإحصاء والتحليل المختبرية حيث أشارت الدكتورة منى إلى وجود ترابط مهم جداً بين الصورة الحرارية بصورة الأشعة التي تظهر بوضوح المناطق المصابة في الرئة التي يمكن أن تكون قد تكونت بسبب التهاب بكتيري أو فيروسي مثل ذات الرئة

وفيروس كورونا المستجد. وحول الخطوة التالية للمشروع البحثي العلمي أوضحت الدكتورة روني الشارقة أنه بعد التثبت من نجاح النموذج التجريبي للجهاز و تسجيل براءات الاختراع الخاصة به سيتم التوجه من خلال جامعة هيريوت - وات إلى الجهات المصنعة المتخصصة لتصنيعه على المستوى التجاري. ومن الجدير بالذكر أن هذا الجهاز مع بعض الإضافات أو التغييرات البسيطة يمكن استخدامه في اختصاصات طبية متعددة أخرى في مجال المسح الإلكتروني للتعرف على المشاكل "النفسية" على سبيل المثال إضافة إلى "توليد" وحفظ السجلات الطبيعية لجميع الأفراد واستخراج الشهادات الطبية اللازمة وشهادات السلامة من الأمراض المعدية.

# منوعات الفكر 23

مع قلة الحركة والكسل الذي ينتاب الأولاد في ظل غياب النظام المدرسي الذي يفرض استيقاظا باكرا وحركة والتزاما بأوقات الدرس واللعب والأكل، يجنح الأولاد إلى التراخي والتكاسل، والجلوس أمام شاشات التلفزة والأجهزة الذكية بأنواعها، وتصبح الحركة قليلة جدا، والطعام يدور في الأفواه على مدار الوقت الأمر الذي قد يتسبب ببدانة الأطفال في وقت قياسي.



يأكلون بدافع الضجر والخمول والملل

## تجنبي بدانة أطفالك في الحجر المنزلي بهذه الوصفات



يشاركون في تغطيتها بزبدة الفستق أو زبدة اللوز وتزينها بالزبيب واللوز المقشر وجوز الهند.

مقرمشات لذيذة وصحية

لمقرمشات لذيذة وصحية تقترح تحضير رقائق البطاطا (التشيبس) منزليا دون قلي.

تقطع البطاطا بشكل دائري ورقيق، ثم تنقع في الماء البارد لمدة 10 دقائق، وتجفف جيدا بفوطاة أو محارم ورقية.

توضع بعدها في الميكرويف لمدة 7 دقائق، ويرش فوقها الملح وتكهات من البهار، وتصبح جاهزة للمقرمشة.

200 مليلتر لبن

200 غرام فاكهة طازجة

- ملعقتان كبيرتان من الشوفان، وملعقة صغيرة من القلوبات النينة، وقرفة.

طريقة التحضير:

- يخلط اللبن مع الشوفان والفاكهة جيدا، ثم يوضع في صينية وتضاف القلوبات النينة مع القرفة، ويوضع في

الثلاجة لمدة ساعة قبل تناوله.

- كما تقترح دانا تقطيع التفاح بشكل دوائر وجعل الأولاد



ويمكن استبدال السكر بالسكرين، والحليب بالحليب الخالي من الدسم لتقليل السعرات الحرارية، بحسب دانا.

وصفات لسناك منزلي

تقدم دانا وصفات سهلة لقبليات ومقرمشات يمكن صناعتها منزليا ببساطة، وترى دانا أن مشاركة الأولاد بصناعتها

تحمسهم أكثر على تناولها، ويتحول الأمر مع الوقت إلى روتين يومي صحي ومفيد.

كرات الشوفان بالشوكولاتة الداكنة

المكونات:  
- كوب وربع من دقيق الشوفان

- نصف كوب من بذور الكتان المطحون

- نصف كوب من زبدة الفول السوداني

- ثلاثة أرباع كوب عسل

- ملعقتان كبيرتان من رقائق أو قطع الشوكولاتة الداكنة

طريقة التحضير:

- يوضع دقيق الشوفان مع بذور الكتان وتضاف زبدة الفول

والعسل.

- تخلط المكونات جيدا ثم تعجن باليد حتى الحصول على عجينة طرية ومتماسكة.

تضاف بعدها رقائق الشوكولاتة الداكنة وتدمج مع العجينة جيدا.

- ثم تشكل كرات متوسطة الحجم وتوضع في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة.

اللبن مع الشوفان

المكونات:

الالتزام به، فكل ساعتين أو ثلاث ساعات يستطيع أن يتناول وجبة أو مقبلات. على أن يكون لديه ثلاث وجبات وثلاث مقبلات كحد أقصى.

ولإخراجهم من الملل تقترح دانا مشاركة الأولاد في الطبخ، ومساعدة الأم في التحضير وإعداد الطعام الصحي، وبذلك يخرجون من الروتين ومن التفكير الدائم بالأكل، إضافة

للتقليل من الحركة والحس بالمسؤولية والتعاون.

طعام صحي ولذيذ

من الطعام الصحي توصي بالفشار، كما يمكن وضع بهارات عليه مثل بهار الجبنة واللفل الأحمر وتكهات

أخرى وتحضيره بالماء بدل الزيت، أو الترمس أو الفول الأخضر الذي يصادف موسمه الآن، وعرائس الذرة، ورفائق الذرة (كورن فليكس) مع القليل من السكر، والعيان المملحة المخبزة.

وتشير الأهمية تناول الخضار والفاكهة أثناء الجوع، فكلما نوعنا بألوانها تكون قد نوعنا

بالفيتامينات والمعادن التي يحصل عليه الجسم.

وبحسب دانا يمكن تقطيع الفواكه ووضعها في مجفف الفواكه مع القليل من البهارات لتصبح مقرمشة، فالتفاح يوضع عليه القرفة، والبرتقال يجفف ويغمس بالشوكولاتة السوداء، ويمكن تجميص التوست

وإضافة الزبيب له ووضعها في الفرن.

وتقترح أن يساعد الأولاد أمهاتهم في صناعة الحلويات المضائية، كما يمكنهم المساعدة بتحضير الحلويات،

ليس جوعا.. إنه الملل تقول اختصاصية التغذية دانا برجى إنها تواجه في عملها الآن عبر الإنترنت مشكلة الأطفال الغذائية، وتعتبر أنه وقت ملائم ليأخذ الأولاد وزنا إضافيا بسبب عدم الحركة بشكل كاف، وتناول الطعام بطريقة عشوائية، وتقول إن الأطفال لا يأكلون بداعي الجوع في ظرف كهذا، إنما بدافع الضجر والخمول والملل في البيت.

وتضيف أن أمرين يؤديان لزيادة الوزن، قلة الحركة اليومية والحركة غير الرياضية التي تختصر بالذهاب إلى المدرسة ودخول الصف وسواها من الحركات التي لم تعد تمارس بغياب المدرسة، وتناول كميات أكبر من قبل للتسلية وللملء الوقت.

وهنا يأتي دور الأهل ليميزوا متى يجب على الأولاد تناول الطعام أو التوقف عنه بحسب خطة مدرسية يومية يلتزمون بها.

خطة وبرنامج للأولاد

تقترح دانا أن تبدأ الخطة بالاستيقاظ المبكر كون الأولاد ينامون الآن وقتا أطول وهذا يساهم في البدانة، فيكون

الاستيقاظ بين الساعة الثامنة والثامنة والنصف، ويكون الفطور عند التاسعة (الحديث هنا عن الأطفال الصغار

غير المكلفين بالصوم بعد)، وعند الحادية عشرة والنصف يتناولون مقبلات، بعدها عند الواحدة يمكن القيام بنشاط معين، ثم الغداء عند الواحدة والنصف تقريبا، ثم يتفرغون للرياضة في المنزل.

وما يشجعهم على ذلك برأيها هي الرياضة العائلية، حيث تساعد على حرق السعرات لساعة، ويمكن متابعة يوتيوب لهذا الغرض، كما أن الرياضة الجماعية

مبهجة ومسلية، وهذا الوقت لا يمكن لهم أن يأكلوا فيه من دون وعي، وبهذا لا تتركز تسليتهم

على الأكل فقط.

وتعتبر دانا أن الجدول يرتب حياة الأولاد، والأفضل

لهذا الغرض، كما أن الرياضة الجماعية مبهجة ومسلية، وهذا الوقت لا يمكن لهم أن يأكلوا فيه من دون وعي، وبهذا لا تتركز تسليتهم على الأكل فقط.

وتعتبر دانا أن الجدول يرتب حياة الأولاد، والأفضل

لهذا الغرض، كما أن الرياضة الجماعية مبهجة ومسلية، وهذا الوقت لا يمكن لهم أن يأكلوا فيه من دون وعي، وبهذا لا تتركز تسليتهم على الأكل فقط.

وتعتبر دانا أن الجدول يرتب حياة الأولاد، والأفضل

لهذا الغرض، كما أن الرياضة الجماعية مبهجة ومسلية، وهذا الوقت لا يمكن لهم أن يأكلوا فيه من دون وعي، وبهذا لا تتركز تسليتهم على الأكل فقط.

وتعتبر دانا أن الجدول يرتب حياة الأولاد، والأفضل

لهذا الغرض، كما أن الرياضة الجماعية مبهجة ومسلية، وهذا الوقت لا يمكن لهم أن يأكلوا فيه من دون وعي، وبهذا لا تتركز تسليتهم على الأكل فقط.

وتعتبر دانا أن الجدول يرتب حياة الأولاد، والأفضل

## معلومات مهمة حول حركة الجنين في الشهر الثالث



في فترة بعد الظهر والمساء، أو العكس. ذلك يعتمد حقا على دورة نومهم، قد تهدئ حركاتك الطفل الذي تنام فيه، وهذا هو السبب أيضا في أنك قد تلاحظين المزيد من النشاط عندما تستيقظين، تماما كما تحاول النوم، تستيقظ أحدث الإضافات التي ستصبح قريبا.

في حالة من الذعر، تذكر أن طفلك لا يزال صغيرا، من غير المرجح أن تشعرى بكل قلب أو لفة، لن تشعرى بشيء كل يوم حتى يصبح طفلك أكبر، قد تبدئين في ملاحظة أنماط الحركة المعتادة. قد يكون طفلك أكثر نشاطا في الصباح، وأكثر هدوءا

سواء كان الحمل الأول أو الثاني أو الثالث، فمن الأرجح أن تكون كل امرأة حامل، حريصة على الشعور بهذه الخطوة الأولى أو الركلة، هل شعرت بحركة الجنين في الشهر الثالث، وإذا لم تشعر بأي شيء بعد، فقد تتساءل فقط عن موعد حدوث ذلك، الدكتورة أميمة فاروق استشاري النساء والتوليد، توضح حركة الجنين في الشهر الثالث.

لا يزال طفلك صغيرا، لذلك لن تكون الركلات قوية، قد تشعرين بإحساس غريب لا يمكنك وصفه إلا كرفرفة. تخيلي سمكة صغيرة تسبح في معدتك (أو أقل قليلا، حقا)، وهذا على الأرجح هو ما ستشعرين به، تلك الحركات الأولى، يمكن أن تبدأ في الشهر الثالث من الحمل.

حركة التوائم من الأجنة في الشهر الثالث، يحمل التوائم أو التوائم الثلاثية مساحة أقل في الرحم، فمن غير المرجح أن تشعرى بالحركة في أي وقت مبكر عند الحمل بمضاعفات. (ولكن يمكنك أن تتوقعي حركات أقوى وأكثر، مع تقدم الحمل.

كم مرة ينتقل الطفل في الرحم؟ من المهم أيضا أن تضعي في اعتبارك أن تواتر الحركة سيتغير في مراحل مختلفة من الحمل، مجرد أن طفلك يبدأ التحرك في الأثلوث الثاني لا يعني أنه سيحدث طوال اليوم.

في الواقع، حركة غير متناسقة أمر طبيعي، لذلك حتى لو لم تشعرى بأي حركة في يوم من الأيام، فلا تدخل

الثالث الأول من الحمل.

تبدأ الحركات الأولى (المعروفة بالتسريع) في الأثلوث الثاني، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الثالث، في البداية، قد لا تعرف الحامل حتى ما يحدث،

الجنين في الشهر الثالث، نظرا لصغر حجم طفلك الصغير أثناء الحمل المبكر، فمن غير المرجح أن تشعرى بأي نوع من حركة الجنين في





حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2818 المتندر: الشويب للعقارات ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2817 المتندر: الشويب للعقارات ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2816 المتندر اليه: اش ايه كيه للتجارة العامة - ش ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2815 المتندر اليه: الشليلة للتغليف - ش ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2812 المتندر: الشويب للعقارات ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2819 المتندر: الشويب للعقارات ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2820 المتندر اليه: لانينيوم جرين للمقاولات - ش ذ م م

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/1/2796 المتندرة: مرجبا لتلميع السيارات - رقم الرخصة التجارية (28032)

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في الدعوى رقم 1047/2020/11

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في الدعوى رقم 371/2020/12

محاكم دبي المحكمة الابتدائية المدنية العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في الدعوى رقم 106/2020/11

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 2805/2020/20

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 2821/2020/20

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 1625/2019/20

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 2020/2020/19

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان مدعي عليه بالتشتر لدى مكتب إدارة الدعوى

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 2845/2020/20

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2820

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2821

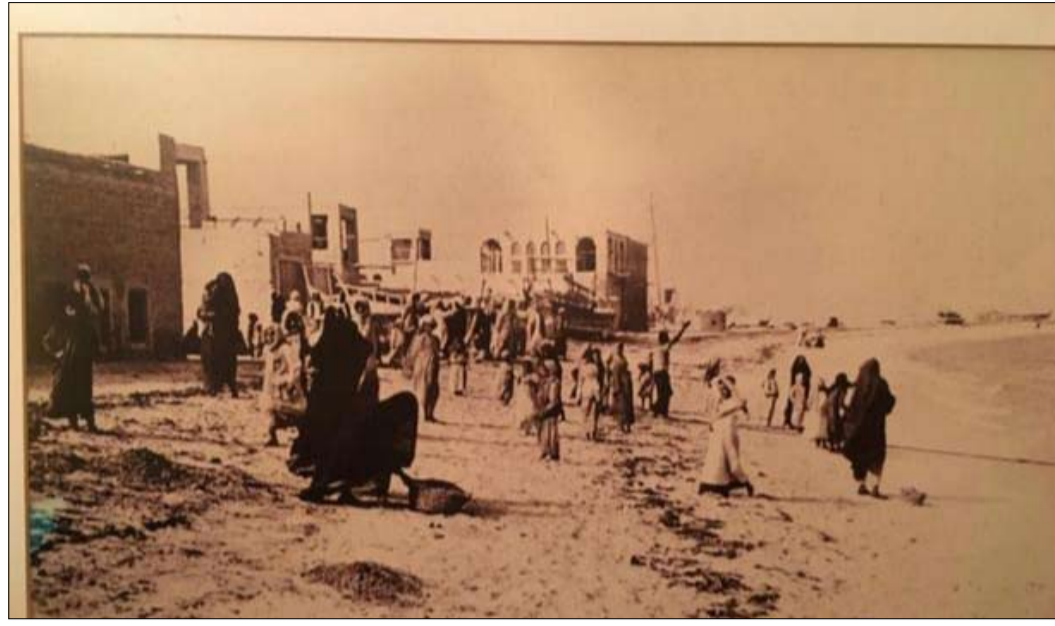
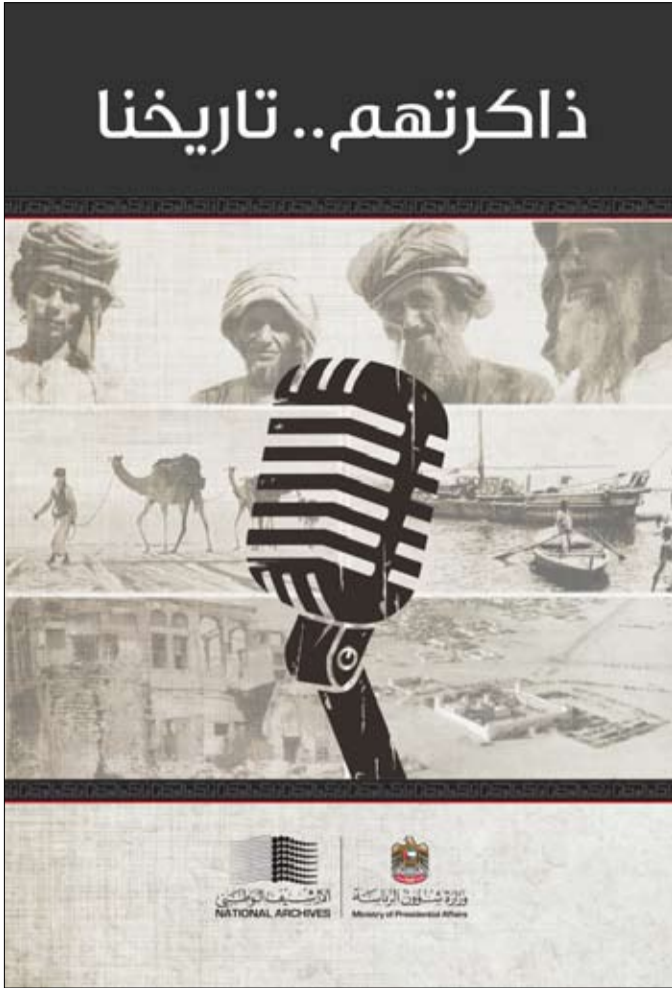
حكومة دبي محاكم دبي العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اصدار عدلي بالنشر رقم 2020/2828

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية العدد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان حكام بالتشتر في الدعوى رقم 3660/2019/16

العقد 19964 بتاريخ 2020/6/18 القضية في الدعوى رقم 2020/821 تجاري جزئي

العقد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بالتشتر في التنفيذ رقم 3329/2020/20

العقد 19964 بتاريخ 2020/6/18 اعلان بيع عقار بالتشتر لمنفذ ضده في الدعوى رقم 2019/174



# منوعات الفجر 26

تطبيقاً للتدابير الاحترازية، وحرصاً على صحة الرواة وكبار المواطنين وسلامتهم

## الأرشيف الوطني يواصل جهوده عن بُعد لإنجاز الجزء الثاني من كتاب (ذاكرتهم تاريخنا)

وكبار المواطنين عن بعد؛ عبر وسائل التواصل تنفيذاً للتدابير الاحترازية الهادفة لتحقيق أعلى مستويات الوقاية من كوفيد19، واستجابة للتوجهات الحكومية وتعليمات منظمة الصحة العالمية في مراعاة التباعد الاجتماعي ولا سيما بما يخص كبار السن وهم الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة. ويعد كتاب "ذاكرتهم تاريخنا" أحد أهم إصدارات الأرشيف الوطني وسيضم الجزء الثاني منه - كما الجزء الأول - عدداً من المقابلات مع الرواة والمعلمين وكبار السن الذين سردوا بعض الحكايات والقصص والمجريات التي تشير إلى الفضائل التي كان المجتمع الإماراتي يتمتع بها. ويقوم الأرشيف الوطني برصد المزيد من الروايات الشفهية التي توثق جوانب

ويعمق فهم الأجيال الناشئة بمآثر الآباء والأجداد، ويعاد أتباع الإمارات وتقاليدهم وبمفردات لهجتهم المحلية لتعزز عناصر الانتماء للوطن والولاء لقيادته الحكيمة، ومن المقرر أن ترد العديد من الروايات الشفهية التي سيقدّمها الجزء الثاني لقراءه على لسان 22 راوية ورواية، رتبت أسماؤهم أبجدياً، وهم: إبراهيم موسى حسن محمد الزعابي، إبراهيم محمد بالطري المزروعى، بحيث سالم ذبيان المنصوري، حمد بن حمدان حميد الطروشى، خصيبة محمد سيف فارس المزروعى، خليفة خميس إسماعيل جمعة المعاصمى، د. زكي أنور نسبية، راشد بن هميلة المزروعى، ربيعة محمد عبيد سيف الخمييري، سالم جمعة سالم الروم، سالم محمد الشمطي الكتبي،

يواصل الأرشيف الوطني جهوده من أجل إصدار الجزء الثاني من كتاب "ذاكرتهم تاريخنا"؛ إذ ذاب المعنويون في قسم التاريخ الشفاهي ودراسات الأنساب عن العمل عن بُعد في هذه المرحلة من أجل إنجاز الجزء الثاني من الكتاب المذكور. ويجمع الجزء الثاني من الكتاب مرويات شفاهية لعدد من الشخصيات المهمة والمؤثرة في صنع التاريخ الإماراتي منذ حقبة الفوس حتى قيام الدولة في 1971. وتعتبر رواياتهم الفنية بالواقف والذاكرة الحية تكمة للوثائق التاريخية المتنوعة التي يحتفظ بها الأرشيف الوطني، ففي ذاكرة الكنوز البشرية ما يثري ويوثق ذاكرة الوطن



وتوزيع أبعادها بطرق فنية فضلاً عن مزج الألوان في لوحات فنية تتلاءم مع استخدام الألوان المائية. وأبدت الطالبات في اختيار الرسومات المعبرة ومنها على مواهب وقدرات فنية عكست حرص

## المرسوم الجامعي بعمادة شؤون الطالبات بالجامعة القاسمية ينظم ورشة الألوان المائية

بهدف تنمية الذائقة الفنية لدى طالبات الجامعة نحو ابداعات متنوعة لتجسيد مظاهر الحضارة والحياة في فنون مستوحاة من الطبيعة والبيئة المحلية نظم المرسوم الجامعي بعمادة شؤون الطالبات بالجامعة القاسمية ورشة فنية لاستخدام الألوان المائية تلاقت مع رؤية الجامعة في الاستفادة من أوقات الطالبات نحو فنون مفيدة. خصصت الورشة للطالبات المقيمت في السكن الداخلي للجامعة وجرى تنفيذها باتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية الوقائية لضمان سلامة الطلبة مع تطبيق سياسات التباعد الاجتماعي. وتفاعلت الطالبات المشاركات في الرسم مع الرسم تجلي في رسوماتهم وذلك بعد أن تلقوا الشروح المختلفة في كيفية استخدام الفرشاة وطرق اختيار الرسوم المناسبة



تعرض 3 برامج تقدمها الإعلامية بدرية الدرهمي

## الشرقية من كلباء تأخذ مشاهديها في رحلة الى تاريخ المنطقة الشرقية

الحياة وتفاصيلها، كالحفلات وسبل حلها، والعلاجات والأدوية الشعبية، وطرق التنقل، والتواصل، والتجارة، والمجالس، والإعلام، والحياة العسكرية، وإكرام الضيف، والصيد، وطرق حفظ الأكل، ومهنة الرعي، والتعليم، والزراعة، والبناء، والصناعة، وجمع العسل، وغيرها من المواضيع. وتلقت البرامج الثلاث على أهداف واضحة حيث تسعى من خلالها القناة إلى تعزيز الهوية الوطنية، وتأسيس العادات والتقاليد، عبر القصص الشعبية الجميلة، التي تُعرض بلغة بسيطة شيقة، وتقدم صوراً ومشاهد من جوانب التراث البحري والبري، والعادات والتقاليد، والأهازيج الشعبية، والرياضات التراثية.

اللعيش، فضلاً عن المصطلحات القديمة، وعادات السنن، والأمنال الشعبية، والحرفات. التراث في ظل السمرة وتواصل شاشة قناة الشرقية من كلباء ترسيخ الموروث التاريخي، عبر برنامج "ظل السمرة"، الذي تبثه يومي الجمعة والسبت عند 4:15 مساءً، ويعاد بثه يوم السبت في تمام الساعة الـ 6:45 صباحاً، والساعة 11:15 ليلاً. ويغوص البرنامج في مختلف المواضيع التراثية، ويسبر أغوار الحياة القديمة في مدن المنطقة الشرقية، حيث يرافق خليفة الصاحي حلقات البرنامج كضيف داي إم، إلى جانب ضيف جديد في كل حلقة، للبحث في أساليب الحياة والعمل والتجارة في تلك الأزمان. كما يتناول البرنامج عدداً من جوانب

على السيف.. حكايات من البحر ومن بين البرامج الثلاثة التي تستهدف مختلف فئات المجتمع، وتتميز بعناوينها ومضامينها، وواقعية حكاياتها، يظل البرنامج التراثي الذي يحمل عنوان "على السيف" على مشاهديه في تمام الساعة 7:00 من مساء يوم الأحد، ويعاد في اليوم التالي عند 6:15 صباحاً، و1:15 ظهراً. ويعتبر البرنامج أحد روائع ما تستعرضه شاشة الشرقية، إذ ركز على الحياة البحرية القديمة التي عاشها الأجداد، ودور المرأة الإماراتية في ذلك الحين، كما يبحث في أساليب وطرق التعامل مع التحديات والمخاطر التي واجهوها في البحر، باعتباره شريان ربي ليس يرفدهم بالهدايا ومقومات العيش، ونافذة يطلون من خلالها على العالم.

الى تلك الحكايات من الأمهات، ومن الآباء والأجداد، الذين أحبوا البحر، وسكنوا على تخومه واعتمدوا عليه في البحث عن الرزق. وتؤكد ان البرامج تعبر عن رواية القناة وتوجهاتها الرامية الى استعراض تاريخ الإمارات القديم والحديث، وتقديمه للمشاهدين من خلال محتوى اعلامي ثري وشيق، يغني ذاكرة الأجيال الجديدة، ويعزز فيهم قيم الهوية الوطنية. وتوضح الدرهمي ان اهتمامها بالموضوعات التاريخية المتعلقة بالتراث الإماراتي، نابع من واقع شغفها بالتراث التاريخي لدولة الإمارات، ورغبتها في تحفيز ذاكرة المشاهدين، لا سيما الأطفال والبالغين، رغبة منها في تعريفهم بماضي الآباء والأجداد، لمواصلة البناء والازدهار والمضي قدماً نحو المستقبل.



ويستند البرنامج في سرده للحكايات على رواة معتمدين من معهد الشارقة للتراث، ومن بين الذين استضافهم البرنامج، سيف مطر الزعابي الذي روى للمشاهدين حكايات عن مدينة كلباء، فيما استعاد الضيف الثاني محمد عبدالله النقيي ذاكرة مدينة خورفكان. أما محمد عبد الرحمن صالح، وهو الضيف الثالث فقد استحضر تاريخ مدينة دبا الحصن، حيث تقاطعت حكايات الضيوف والتقت في مياه بحر الخليج، إذ تحدثوا جميعاً عن الفوارق في الحياة البحرية بين المناطق الشرقية، وعن المواقف التي تعرضوا لها أثناء إبحارهم في رحلات صيد الأسماك، والفوس بحثاً عن



منوعات

الفكر

27



نهال نبيل من داخل العزل :  
محتاجة دعواتكم أنا وماما

من داخل مستشفى العزل التي تتواجد فيها المطربة الشابة نهال نبيل، قالت، إنها مازالت تتواجد في المستشفى هي ووالدتها، بسبب أن المسحة الثانية ظهرت نتيجتها إيجابية. وأضافت نهال قائلة: "أنا عندي أمل كبير تبقى سليمة قريب وأنا وماما صابرين، ومحتاجين دعواتكم". وتابعت نهال حديثها: "ماما لسة علي جهاز تنفس صناعي ويارب تقوم بالسلامة.. الفترة اللي فاتت كلها كان نفسي ضيق و ممنوعة من الكلام لكن أنا أحسن دلوقتي الحمد لله عن الأول، بس لسة صدري تعبان ونفسي ضيق و مش بعرف أنام بسهولة، وإن قدرت أبص على الموبايل أشوف مين باعالي يعمل كدة تلمسولي كلمك أشوفكم بخير، وأشكر كل من حاول الإطمئنان عليا أنا وماما، وأرجو من كل أصدقائي يدعوتنا، إحنا محتاجين كل دعوة أنا وماما". واحتجزت المطربة نهال نبيل ووالدتها يوم 31 من شهر مايو الماضي بعد أن تأكد إصابتهما بفيروس كورونا حيث كشف خالد نبيل شقيق نهال نبيل أن شقيقته ووالدته أصيبا بارتفاع في درجة الحرارة، وتم نقلهما إلى مستشفى العزل بمعرفة وزارة الصحة، وأنه أجرى تحليل فيروس كورونا وقتها وجاءت النتيجة سلبية. وبدأت المطربة نهال نبيل مشاوراتها مع استوديو الفن عام 2003، وقدمها سيد حجاب لياسر عبدالرحمن لتفني تتر مسلسل سارة عام 2005، غنت بعدها أغنيتين "باشوف بعيني، باعيش أوقات"، و قدمت "نهال" أول أغنياتها للسينما في نفس العام لفيلم "بالعربي سندريلا" ثم غنت 5 أغنيات في فيلم "صناد الهمام" عام 2009، وطرحت مؤخرا أغنية "فيها شي".



شاركت الممثلة اللبنانية رنين مطر في الموسم الرمضاني المنصرم في 3 أعمال هي (الساحر) و(العودة) و(سكر زيادة)، ولكنها لفتت الأنظار إليها من خلال الأول، واستطاعت أن ترضى نفسها في عالم التمثيل في لبنان. مطر، قالت في هذا الحوار إنها تفاجأت، كما تعلمت، من التزام الفنان السوري عابد فهد، وكيف أنه يجلس مع نفسه قبل تصوير كل مشهد، وكم هو ملتزم بمواعيده، وحرصه على القيام ببروفات قبل تصوير أي مشهد، لافتة إلى أنها كانت تشعر برهبة قبل الوقوف أمامه. مطر، التي انتقلت من الديكور، للوقوف أمام الكاميرا، بسبب إشكال حصل بين المخرج وأحدى الممثلات، كرت معها السبحة، ووجدت نفسها في مهنة التمثيل الذي احترفته.

شاركت في 3 أعمال وفرضت نفسها في عالم التمثيل

رنين مطر: درست التمثيل  
كمادة عامة وليس أساسية

(الحب الحقيقي). ولكنني دخلت المجال بالصدفة. كنت أعمل في مجال الديكور، وحصل إشكال بين المخرج وأحدى الممثلات، فحللت مكانها في المسلسل.

مع أنك متخصصة في التمثيل؟  
- هذا صحيح، ولكن التمثيل لم يكن يهمني. درست التمثيل في جامعة (LAU) كمادة عامة وليس أساسية كما في الجامعة اللبنانية.

هل الجيل الجديد من الممثلات مختلف عن الجيل الذي سبقه؟  
- أحب أن أعب أدواراً مركبة أتحدى نفسي من خلالها، وتبرز طاقتي التمثيلية. دوري في (الساحر) لم يعتمد على الشكل بل هو مركب إلى حد ما. لم أظهر بملابس تُظهر تفاصيل جسمي ولم أضع المكياج، ولكن ربما أعب في المستقبل أدواراً تركز على الشكل إذا كان الدور يتطلب ذلك. شخصياً أفضل تأدية كل الأدوار وأن أنواع فيها.

هل (الساحر) فتح الأبواب أمامك؟  
- أشعر بأنني أصبحت أكثر نضجاً كممثلة عما كنت عليه في السابق. التمثيل، بصرف النظر عن وجود الموهبة من عدمها، يحتاج إلى خبرة كبيرة جداً، وأنا أحاول أن أتعلم من كل مشهد أقدمه ومن كل ممثل أقف أمامه. هذه السنة وقفت أمام عابد فهد وروديع سليمان وستيفاني صليبيا، كما وقفت أمام نبيلة عبيد ونادية الجندي وهالة فاخر في (سكر زيادة)، وقد تعلمت من هذه التجارب كثيراً، حتى إنني أسأل كثيراً لأنني أحب أن أتعلم من أصحاب الخبرة. مثلاً: كنت أستشير عابد فهد في البروفات وأطلب منه النصيحة.

وقفت أمام ممثلين مصريين وسوريين ولبنانيين. ما الفرق في التجربة كـ(تكنيك) تمثيل؟  
- لا يوجد فرق في التكنيك ولا التصوير. ولكنني شعرت بأن نادبة الجندي ونبيلة عبيد، نتيجة الخبرة، عفويتان وطبيعتان جداً في التمثيل، ولا يوجد لديهما تشنج كالتشنج والخوف الموجود عندنا.

ماذا تعلمت من نبيلة عبيد ونادية الجندي وهالة فاخر؟  
- ما لمسته هو التواصل الكبير عندهن، رغم كل ما حققته وهذا الأمر لفتني كثيراً واحترمه جداً فيهن.

ومن عابد فهد؟  
- تعلمت من عابد فهد، كيف أنه يجلس مع نفسه قبل تصوير كل مشهد، بالرغم من خبرته الكبيرة، وكم يتعامل بجدية مع الفن، وكم هو ملتزم بمواعيده، وحبه الكبير لعمله وحرصه على القيام ببروفات قبل تصوير أي مشهد. وهذا الأمر فاجأني كثيراً. كنت أشعر برهبة قبل الوقوف أمامه، ولكن خلال البروفات، كان عفويًا وتلقائيًا وهذا الأمر أراحتني كثيراً.

هل تلتفت عروضاً بعد (الساحر)؟  
- طبعاً، ولكنها عروض شغوية. لا أحد يعرف شيئاً بالنسبة إلى المستقبل بسبب (كورونا)، حتى إننا لا نعرف ما إذا كان سيتم تصوير جزء ثانٍ من (الساحر).

هل تترين أنه يجب أن تلعب دور البطولة في عمك المقبل؟  
- لا يوجد شيء معين يمكن أن أقوله في هذا المجال، ولكن في حال عرض علي دور بطولة يُناسبني ويليق بي وأستطيع تقديمه بشكل جيد، لم لا. ولكنني لا أقول إنني أنتظر دور البطولة، بل دوراً جيداً وراقياً.

• بدا لافتاً هذه السنة تصدُر أسماء جديدة من الممثلات اللبنانيات في الدراما بينها اسمك الذي تصدُر (الجيئريك).  
فهل ساهم غياب بعض الأعمال والأسماء عن سياق الموسم الدرامي في هذا الأمر، خصوصاً أن المنافسة انحصرت بعدد محدود من الأعمال؟  
- لا شك في أن الأعمال التي يقوم ببطولتها عابد فهد تحظى بنسبة مشاهدة عالية، لكن غياب الأعمال المنافسة تم التركيز على متابعة مسلسل (الساحر) وجرى تناوله بكثرة في الإعلام. وعرض من المسلسل 17 حلقة لأن تصويره لم يكتمل، ولم يتمكنوا من إرجاء عرضه.

وهل خدم هذا الأمر المسلسل أم ألحق به الضرر؟  
- كثيرون أحبوا نهاية المسلسل وأبدوا حماسة لمتابعة جزئه الثاني، علماً أن هناك الكثير من المشاهد تمكن من تصويرها بسبب تداعيات (كورونا). ومثلاً الحارة التي صوّرتنا فيها لم تتمكن من دخولها مجدداً.

هل تسببت هذه الأمور في توتير أجواء التصوير؟  
- كلا. شخصياً لم أخف من (كورونا). بينما روديع سليمان خاف كثيراً وكذلك عابد فهد.

هل درست التمثيل؟  
- نعم، وهذه السنة شاركت في (العودة) و(الساحر) و(سكر زيادة)، كما شاركت سابقاً في



بيومي فؤاد وحنان مطاوع في حكاية (أمل حياتي)



يشارك الفنان بيومي فؤاد في بطولة حكاية "أمل حياتي" مع الفنانة حنان مطاوع والمخرج أحمد حسن، ضمن أحداث مسلسل "إلا أنا"، الذي يتضمن 10 حلقات لكل حكاية، حيث وقع بيومي رسمياً للمشاركة في المسلسل، المقرر إنطلاق تصويره الفترة المقبلة. وفي السياق ذاته، تبرم الشركة المنتجة حالياً باقي التعاقدات خلال الأيام المقبلة، وذلك للبدء في تصويره، حيث من المقرر أن تعرض الحكاية على شاشة DMC. لاسيما أن القناة عرضت من قبل حكايتي "بنات موسى" للفنانين صبرى فواز، وسنين وعدت لأروى جودة وأحمد صفوت، ومن إخراج أحمد شفيق. يشار إلى أن بيومي فؤاد شارك في بطولة مسلسل "خيانة



عهد" مع النجمة يسرا، وعرض في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته خالد سرحان، عبير صبرى، وآخرون، تأليف أمين جمال وورشته الكتابية، إخراج سامح عبد العزيز. مسلسل "إلا أنا" قصة يسرى الفخراني، تدور أحداثه في 60 حلقة، وهو عبارة عن مجموعة من القصص المستقلة، كل قصة منها تدور في 10 حلقات، وتسرد تلك القصص وقائع وأحداث حقيقية في معظمها تتعرض لموضوعات تهم المجتمع بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، وتتناول موضوعات مهمة مثل (الصمت الزوجي - طموح وكفاح المرأة والعنف ضد المرأة ونظرة المجتمع للمرأة المطلقة) ويعرض على شاشة dmc.

# الفلفل

## 7 فوائد للملوخية على صحة الجسم والمناعة



الملوخية هي الأكلة المحببة عند الكثيرين ويحبها الكبار والصغار، كما تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة الجسم وحمايته من الأمراض والفيروسات، وهي تحتوي على فيتامين سي وك ومواد مضادة للاكسدة وبيتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم، وجميعها من الخصائص التي تعمل على تعزيز صحة الجسم. ونظرا لاحتواء الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات فإن لها فوائد عديدة على الجسم وهي:

- 1: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من

الفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والعدوى.

- 2: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من البيوتاسيوم الذي يعمل على ضبط مستوى ضغط الدم، لذلك ينصح مرضى الضغط المرتفع بتناول الملوخية دائما.
- 3: نظرا لاحتواء الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات فهي تعمل على علاج فقر الدم وتعوض الحديد الناقص في الجسم.
- 4: تحتوي الملوخية على نسبة عالية من الفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الجسم والجهاز الهضمي وحمايته من

## طرق مختلفة ومتنوعة لعلاج ضيق التنفس

ضيق التنفس من الحالات المزمنة، حيث تجعل الأشخاص المصابين بها غير قادرين على التنفس بشكل صحيح، فيشعرون بأن الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين غير كاف، وقد يستمر هذا الإحساس لثوان أو دقائق معدودة، مما يسبب لهم التوتر والخوف الشديدين. وتتمثل أسباب ضيق التنفس في الإصابة بالأمراض التحسسية مثل الربو، أو فشل في عضلة القلب، أو تجمع السوائل في الرئة، والتهاب الحلق أو القصبات الهوائية، والضيق في المجاري التنفسية. وهنا نطلعكم على أعراض ضيق التنفس، فضلا عن تقديم عدة طرق مختلفة ومتنوعة لعلاجها، بحسب الدكتورة ميساء منصور، استشاري الأمراض الصدرية والتنفسية:

الصداع والإرهاق من أعراض ضيق التنفس يصاحب ضيق التنفس أعراض عديدة منها:

- الإحساس بالاختناق والشعور بضيق الصدر.
- الصدغ.
- الإرهاق والأرق بسبب عدم الانتظام في النوم.
- تغير لون البشرة إلى اللون الرمادي.
- تلون الأظفار والشفاة باللون الأزرق.
- كثرة التعرق.

### طرق مختلفة ومتنوعة للعلاج

- 1- إذا كان الشخص يعاني من ضيق في التنفس الناتج عن ضيق القصبات الهوائية بسبب مرض الربو أو الانسداد القصبي، فيكون العلاج عن طريق موسعات القصبات الهوائية من تبيخيرات أو بخاخات أو كورتيزون.
- 2- إذا كان ضيق التنفس ناتجا عن التهاب جرثومي أو بكتيري، يكون العلاج في هذه الحالة من خلال تناول المضادات الحيوية، وأحيانا لا يحتاج الشخص المصاب إلى علاج إذا كان السبب فيروسيا كالإصابة بالإنفلونزا، فكل ما يحتاجه المريض هو الراحة فقط.
- 3- إذا كان ضيق التنفس ناتجا عن أمراض خطيرة مثل جلطات الرئة، فيكون العلاج بالمسيلات (مضادات تجلط أو تخثر الدم)، والتي تختلف حسب حالة المريض.
- 4- إذا كان ضيق التنفس يعود لأسباب نفسية بعد تشخيص الطبيب للحالة، لا يحتاج المريض إلى علاج يتعلق بالجهاز التنفسي. فإذا ثبت أن المريض يعاني من نوبات هلع أو قلق أو خوف، فيتم إعطاؤه أدوية تقلل من تلك الأعراض، وأحيانا لا يحتاج إلى أي علاج ويكتفي المصاب بالتحدث إلى الطبيب فقط عن حالته، والتأكد من أن ما يتعرض له أمر طبيعي وغير مقلق.



الفوريلا مجوكو تلعب بالزينة التي تم تعليقها احتفالاً بإعادة افتتاح حديقة حيوان لندن، بعد إغلاق بسبب فيروس كورونا - رويترز

## قرأت لك

عش الطعام



حذرت خبيرة التغذية الألمانية أنيته سايرسكي من تناول الأغذية المحتوية على عث الطعام، حيث قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل الحساسية وأمراض الجلدية والجهاز الهضمي. لذا يجب التخلص من الأغذية المصابة بالعث على الفور. وأضافت سايرسكي أن الفخاخ اللاصقة ليست كافية لمحاربة هذه الحشرة التي قد ترد للمنزل مع مشتريات كالأرز والدقيق والتوابل. لذا يجب تنظيف جميع الخزانات جيدا بواسطة الخل، وكذلك المناطق التي يصبغ الوصول إليها مثل الشقوق، بواسطة الهواء الساخن لجفف الشعر، من أجل قتل اليرقات والبيض الموجود. ومن الأفضل الابتعاد عن المكافحة الكيميائية بواسطة اليبيدات الحشرية، وللجوء بدلا منها إلى المواد الطاردة غير الكيميائية التي تعتمد على الروائح والزيوت العطرية مثل اللافندر وخشب الأرز والتعناع والقرنفل لطرد العث.

## سؤال وجواب

- ما اصل هذا المثل (أعطاني أبي كرماً ولم أقدم له عنقوداً واحداً) ؟  
ارميني
- بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟  
صناعة السفن
- من هو الاديب العالمي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح ؟  
تشارلز ديكنز
- تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان ؟  
التراب والحصى
- من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟  
نانسي بيلوسي.

## هل تعلم؟

- يحتوي الشاي الأخضر على نسبة 50% من فيتامين C أكثر من الشاي الأسود.
- الخس هو أكثر الخضروات شعبية حول العالم.
- يوجد أكثر من 100 نوع من الفيروسات المسؤولة عن التسبب في نزلات البرد.
- القارة الجنوبية هي عبارة عن 98% جليد والباقي 2% عبارة عن كتلة صخرية جرداء.
- من بين كل البشر الذين ضربتهم الصواعق، 80% منهم من الرجال.
- الشيء الوحيد الذي يمكنه أن يؤثر على الماس هو تعريضه لدرجة حرارة شديدة جدا جدا جدا.
- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينبه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهيج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتثبيته فيتنسارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمرارا ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتقوّة التحكم بالأمزجة تضع.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتخصصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب بفضص بدقة، ثم يدفأ قليلا ويعطى سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه المغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

## قصة الفارس والحاكم

في إحدى المدن الصينية حدث قديما ان جاءهم حاكما ظالما اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاما قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد. وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها ما يسد جوعهم ويمنحهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا.. هناك من سرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم يبتغوا باية كلمة فقد اخفى كل منهم السر فلما انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويسانده للقضاء على الظلم والظالم فليأتي إلى اسفل الجبل وينتظر هناك فجا. قبيل الفجر كان الفارس يختبئ هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلبس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماما انه لن يأتي اليه احد وان آتي سيكون الحاكم نفسه. وبالفعل هناك خائن خبير الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع -كما قال- بذبذبة ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقتله اشلاء وسمح اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الخونة فوقف يلتفت يمينا ويسارا بحثا عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت ميكر بامولاي لتختبأ ونفاجأهم جميعهم، وتفرق الجميع ليختبأ كل منهم في مكان وهذا ما كان يريداه الفارس الذي يعرف عمله جيدا، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر كان هناك رجلا يجرجر جثا ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانبا ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة واعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فاتم حرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وذهب رجال كثر إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجا في دمانه فهللو وتكاتفوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالم منذ ذلك الوقت.

## مساحة للتلوين

