

بلدية مدينة العين تحرر 113 مخالفة لعدم ارتداء الكمامات الطبية في الأماكن المغلقة

إيمان العاصي: (مملكة إبليس) تجربة درامية مهمة في مسيرتي الفنية



وجبات شهية سريعة التحضير للإفطار والسحور



تعرف على مدة

صلاحية قطرة العين

أوردت مجلة أبوتيكين أومشاو الألمانية أن مدة صلاحية قطرة العين تختلف تبعاً لاحتوائها على مواد حافظة من عدمه، حيث تبلغ مدة صلاحية القطرة غير المحتوية على مواد حافظة 24 ساعة من فتحها. وأضافت المجلة المعنية بالصحة أن مدة صلاحية قطرة العين المحتوية على مواد حافظة تتراوح بين 6 و8 أسابيع من فتحها. ومن ناحية أخرى أشارت أبوتيكين أومشاو " إلى أنه في حال وضع أكثر من قطرة عين في الوقت نفسه، على سبيل المثال قطرة لعلاج جفاف العين وأخرى لعلاج حمى القش، فإنه ينبغي مراعاة وجود فاصل زمني بينهما لا يقل عن 10 دقائق.

علماء: كورونا سيعود

سنويا.. والحل في التعايش

في الوقت الذي يعمل فيه العلماء على قدم وساق لإيجاد لقاح أو علاج ينهي أزمة فيروس كورونا المستجد، حذر علماء صينيون من أن الفيروس " لن يختفي"، قائلين إنه سيعود للظهور " كل عام". وقالت مجموعة من الباحثين في مجال الفيروسات والأطباء الصينيين، إنه ليس من المرجح أن "يختفي" فيروس كورونا المستجد بالطريقة التي حدثت مع فيروس سارس قبل 17 عاماً، وذلك لأن كورونا قادر على الدخول إلى جسم الإنسان وعدم التسبب بأي أعراض، على عكس سارس. ويعني هذا، أنه سيكون من الصعب حصر حالات الإصابة جميعها، وإدخالها في الحجر الصحي لمنع انتشار الفيروس، وفق ما ذكرت وكالة "بلومبيرغ" الأميركية. وقال مدير معهد الأكاديمية الصينية للعلوم الطبية، جين تشي، إنه "من المحتمل جداً أن يكون كورونا وباءً يتعايش معه البشر لفترة طويلة، ويصبح موسمياً ومستمرًا بالتواجد داخل الأجسام البشرية". وأصبح هناك إجماع بين كبار الباحثين والحكومات في جميع أنحاء العالم، على أنه من غير المحتمل القضاء على "كوفيد-19"، على الرغم من عمليات الإغلاق المكثفة التي أدت إلى خسائر كبيرة في الاقتصاد العالمي. من جانبهم، رأى بعض خبراء الصحة العامة أن السماح للفيروس بالانتشار بطريقة مراقبة، بين الفئات الأصغر سناً من السكان، سيكون بمثابة طريقة أفضل للتعامل معه، لتكوين ما يعرف بـ "مناعة القطيع"، بدلاً من الاستمرار في أوامر الإغلاق.

الرياضة لا تكفي

لفقدان الوزن.. لماذا؟

يعتقد البعض أن ممارسة الرياضة قدر المستطاع تعني أن بإمكانهم أكل الحلويات بعد ذلك دون الشعور بالذنب، بيد أن هذا التفكير بشأن الصحة واللياقة البدنية خطأ. فالتمارين الرياضية غير كافية بمفردها لتخفيف الوزن، وهو ما يدعّمه العلم من خلال ستين دراسة مختلفة. ولكن لماذا؟ كشفت مراجعة أكاديمية شملت عدة دراسات حول تأثير التمارين الرياضية عن أنه رغم ممارسة بعض المشاركين الرياضة على امتداد عشرين أسبوعاً، فإنهم لا يفقدون الوزن بالقدر المناسب. وخلصت هذه المراجعة إلى أن ممارسة الرياضة لا علاقة لها على الإطلاق بخسارة الوزن.

ومعظم الأخصاص يفترضون أن التمارين الرياضية تستطيع حرق أطنان من السعرات الحرارية، لكن الحقيقة عكس ذلك. فوفقاً لأليكساي كرافيتز، وهو باحث في مجال السمنة وعالم أعصاب يعمل مع المعهد الوطني للصحة، فإن الرياضة تحرق ما يتراوح بين 10 و30% من معدل السعرات الحرارية التي تحرق يومياً. ويحدد هذا المعدل بناء على: معدل الأيض الأساسي الخاص بالشخص الطاقة المستخدمة خلال أي نوع من النشاط البدني الطاقة اللازمة لهضم الطعام ويمثل معدل الأيض الأساسي للشخص الواحد ما يعادل 60 أو 80% من معدل السعرات التي يحرقها الجسم يومياً، بينما تمثل الطاقة اللازمة لهضم الطعام ما يقارب 10%. ولا يحظى النشاط البدني بالكثير من مجموع هذه السعرات، ولا يتجاوز نسبة 30%. ومن أجل تحقيق نتائج أفضل بعد ممارسة الرياضة يجب الابتعاد عن الوجبات الخفيفة وفترات الراحة الطويلة. وذلك وفقاً لتقرير في موقع "ياور أوف بوزيتيفيتي". وهناك حدود لمقدار الطاقة التي يمكن لأي شخص أن يستهلكها. وقد بحثت دراسة نشرت في مجلة "كربت بايولوجي" في إمكانية وجود حد أقصى لحرق السعرات، وهو أمر يحتاج إلى معرفته كل شخص يحاول إنقاص الوزن. وشملت هذه الدراسة 332 مشاركاً بالغاً من بلدان مختلفة حول العالم، حيث تعقب الباحثون هؤلاء المشاركين على مدى ثمانية أيام. وراقب الباحثون عملية حرق السعرات الحرارية ومستوى النشاط البدني لدى المشاركين، واشتملت هذه الدراسة على ثلاثة أنواع من مستويات النشاط البدني: نشطون



على الرغم من أن هذه النتائج قوضت فوائد التمارين الرياضية في ما يتعلق بفعاليتها في إنقاص الوزن، فإن ذلك لا يعني أن تتخلى عن ممارسة الرياضة بشكل نهائي. ففي واقع الأمر، تصنع الأنشطة الرياضية المعجزات في جسمك، حيث تسهم في الحفاظ على وزنك ولياقتك البدنية، وتبعت فيك شعوراً جيداً، كما أنها تعزز قدرتك على التركيز الشديد والتفكير الإيجابي. ويوفر النشاط البدني عدداً لا يحصى من الفوائد على المدى الطويل على صحة الإنسان، بما في ذلك: انخفاض خطر التعرض لسكتة دماغية الحفاظ على مستوى متوازن لضغط الدم خلق توازن بين مستويات الدهون غير الصحية والكوليسترول الحد من خطر الإصابة بنوبة قلبية الحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل انخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني التمتع بقدرات إدراكية عالية

بلاطحين.. وصفة جوز الهند مع الشوكولاتة

في الأحوال الطبيعية تتنافس ربان المنازل على إعداد الكثير من الوجبات والمخبوزات الشهية لعوائلهن في شهر رمضان، وفي هذا العام تراقف الشهر الكريم مع إجراءات العزل المنزلي التي أعطت ربة المنزل حافزاً جديداً لتقديم أفضل ما لديها لعائلتها على مائدة الإفطار. وفي بعض الأحيان قد يساهم النقص في بعض المواد مثل الطحين، في البحث عن بدائل لإعداد أنواع مخبوزات لا تحتاج إلى الطحين. فيما يلي إحدى هذه الوصفات، وفق ما نقل موقع "إم إس إن" الإلكتروني: جوز الهند مع الشوكولاتة المقادير 2 بياض بيضة 4/1 ملعقة صغيرة ملح 4/1 كوب سكر حبيبي 2/1 ملعقة صغيرة فانيليا 200 غرام من جوز الهند المبشور المحلى طريقة التحضير يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية. يخفق بياض البيض والملح في وعاء كبير، باستخدام خلاط كهربائي حوالي 1 دقيقة. يضاف السكر تدريجياً ويخفق حوالي 4 دقائق. تضيف الفانيليا وجوز الهند. تضيف 2 ملعقة كبيرة من خليط جوز الهند. يتم خبز الخليط حتى تصبح حواف العجينة ذهبية لمدة 18 إلى 20 دقيقة. تتركه يبرد لمدة 5 دقائق، ثم يتم إخراجها من الفرن وتتركه حتى يبرد تماماً، وسيكون جاهزاً للأكل، بعد تقطيعه بالشوكولاتة.



ما الترتيب الأمثل لوجبة إفطار رمضان؟

حددت منظمة الصحة العالمية الترتيب الأمثل لتناول وجبة الإفطار المتكاملة خلال شهر رمضان المبارك، لتجنب حدوث مشاكل صحية، ونصحت بتقسيمها إلى ثلاث وجبات. جاء ذلك على لسان المستشار الإقليمي للتغذية بمنظمة الصحة العالمية أيوب الجوالدة في حوار مسجل عبر الموقع الإلكتروني للمنظمة. ويقول الجوالدة إن الجسم بعد مرور ساعات طويلة من الصيام يحتاج إلى وقت كافٍ لهضم طعام الإفطار جيداً، وبالتالي يجب أن يبدأ الصائم بتناول وجبة خفيفة جداً عبارة عن كوب من المياه و3 ثمرات، بالإضافة إلى طبق من الحساء (الشورية). ويضيف أنه يستحسن أن يأخذ الصائم بعد تناول هذه الوجبة الخفيفة، قسطاً من الراحة، حوالي نصف ساعة، ثم يبدأ بعدها بتناول الوجبة الرئيسية أو الثانية. ويجب أن تكون الوجبة الثانية متكاملة غذائياً، بحيث تحتوي على كربوهيدرات مثل الأرز أو الخبز، بالإضافة إلى خضروات مثل السلطة الخضراء أو خضروات مطبوخة، وبروتينات مثل اللحم ويفضل السمك والدجاج الأبيض.

منزل فاخر على عجلات بسعر 650 ألف دولار

صممت شركة أمريكية منزلاً فاخراً يمكن حمله على سيارة ومزود بكافة وسائل الراحة. وطورت شركة Global Expedition Vehicles ومقرها ولاية ميزوري والتخصصة في إنتاج المركبات البرية، عربة سيارة فورد إكس-100، ويصل سعرها إلى 650 ألف دولار. وكالعديد من المركبات الترفيهية، تحتوي UXV-MAX RV على وسائل الراحة الأساسية، مثل المطبخ ومنطقة تناول الطعام والحمراء وسرير للنوم، بالإضافة إلى مرصاح ومغسلة مع صندوق للأدوية. وعلى عكس شاحنة العربة النموذجية Mercedes-Benz Sprinter تم تصميم UXV-MAX RV مع ميزة إضافية، تتمثل في قدرتها على السير على الطرقات الوعرة، كما تم تصفيحها بجردان بسماكة 2.36 بوصة، لتوفر الأمان والعزل للقاطنين بداخلها. ويحتوي المطبخ على كافة التجهيزات اللازمة، وهو مبطن بالفرايت، مع مغسلة وموقد وتلاجة بحجم 6.4 قدم مكعبة وفرن ميكروويف، كما تم تزويده بموزع صابون ومناشف ورقية وحامل للمناشف.



لحد من انتشار فيروس كورونا

بلدية مدينة العين تحرر 113 مخالفة لعدم ارتداء الكمامات الطبية في الأماكن المغلقة

•• العين - الفجر

تستقبل بلدية مدينة العين أفراد المجتمع من المواطنين ودمت بلدية مدينة العين أفراد المجتمع من المواطنين والمقيمين بضرورة الالتزام بالتعليمات والقوانين، واتخاذ الإجراءات الوقائية والارشادات العامة للحفاظ على صحة وسلامة الجميع.

وتبلغ قيمة الغرامة المقررة 3000 درهم، لتلازمة عن اتخاذ الإجراءات الصحية المناسبة بخصوص تنظيم الأسواق والطرق والأماكن العامة الأخرى المستنائة من الغلق المؤقت، بالإضافة إلى نفس قيمة المخالفة للتلازمة عن تنفيذ أمر إزالة أي بناء مؤقت أو اتلاف أمتعة أو ملابس أو غيرها، والثابت لتلوها أو احتمال تلوها بأي عامل ممرض دون مكانية تطهيرها بالطرق المتبعة.

حيث حررت بلدية مدينة العين 113 مخالفة عدم ارتداء الكمامات الطبية في الأماكن المغلقة، بالإضافة لمخالفات عدم مراعاة مسافة التباعد الاجتماعي في الأسواق والتي تستمر بمراقبتها إدارة الرقابة والتفتيش، إضافة إلى تحرير عددا من المخالفات ضد المنشآت غير المتقيدة بقرارات الإغلاق كالمؤسسات التعليمية ودور السينما والصالات الرياضية و مناطق ألعاب الاطفال، والمراكز التجارية والأسواق المفتوحة والحدائق والمتنزهات.

شدت بلدية مدينة العين على الالتزام بتطبيق قرار النائب العام رقم 38 لسنة 2020، بشأن تطبيق لائحة ضبط المخالفات والجزاءات الإدارية الصادر بها قرار مجلس الوزراء رقم 17 لسنة 2020 في نظام التفتيش المتنقل الذكي، لمخالفة الارشادات والتعليمات الخاصة بالإجراءات الصادرة من الجهات المختصة في الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا.

دورات مجانية طوال الـ 24 ساعة

أبو ظبي التقني ي دشّن منصة ذكية للتدريب عن بعد في مختلف المجالات لأول مرة

•• أبو ظبي - الفجر



الإمارات في "أبو ظبي التقني" أن المنصة الجديدة تطرح دورات جديدة ومنوعة منها "إدارة المشاريع"، و"التغذية والريضة في المنزل"، والحوسبة السحابية حيث يمكن للجميع التسجيل في مختلف الدورات

المتعددة طوال الـ 24 ساعة مجاناً، بما يعكس جاهزية "أبو ظبي التقني" وتمتعه بالبنية التحتية والتقنيات العالية التي تؤهله لطر طرح المحتوى التدريبي الذي يتوافق مع استشراف الحاضر والمستقبل وفق معايير عالمية عبر هذه المنصة التي تجمع بين خدمات التعليم عن بعد، مشيراً إلى أن المنصة تمكن المتدربين من الالتحاق بالدورات التدريبية الافتراضية دون الاعتماد على الوقت والمكان، ومن ثم تكوين مجتمع افتراضي يتفاعل المنتسبين له مع أقرانهم من المتخصصين بهدف تبادل الخبرات وأفضل الممارسات، إضافة إلى أنها تحتوي على دليل للمواد التدريبية، ومجموعة من الخدمات الإلكترونية مثل التواصل المسير والتعلم عن طريق الهواتف الذكية والتقنيات الحديثة.

وأوضح مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن المنصة الجديدة تطرح منظومة تفاعلية تدريبية عن بعد، تقدم من خلالها البرامج

دشن سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، منصة أبو ظبي التقني الجديدة "iTeach" لتدريب وتأهيل أبناء المجتمع في مختلف المجالات لأول مرة، بما يعزز منظومة "التعلم عن بعد" ويضمن استمرارية واستدامة التعليم في الدولة، وتكامل الخدمات التدريبية والتأهيلية للمواطنين والمقيمين في مختلف المجالات التي تدعم نظام التكفاء وتتوافق مع متطلبات سوق العمل ورؤية أبو ظبي 2030، وذلك استمراراً لنجاحات المركز مؤخرًا في تطبيق منظومة العمل عن بعد، ومنظومة التعليم عن بعد التي استقطبت آلاف الطلبة، وهو الأمر الذي يتوافق مع استراتيجية المركز ونجاحاته.



أكد سعادة الدكتور محمد الزرعوني، رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة على أهمية دور المنظمة في دفع عجلة النمو والإزدهار للمناطق الحرة مع مراعاة سرعة استجابتها وحرصها على تحويل المؤتمر إلى نسخة رقمية تركز على تبني المناطق الحرة المرنة خلال جائحة (كوفيد-19). حيث قال: "سوف يخرج قطاع المناطق الحرة أقوى من هذه الأزمة. كما ستبني المناطق الحرة المرنة والتكيف العالي عبر تعزيز أطرها، وستقدم المنظمة جميع سبل الدعم للارتقاء لتصبح المناطق الحرة أكثر مرونة وقدرة على استمرارية أعمالها في الأوقات الحرجة، وهذه هي بداية مرحلة لتستشرف بها المستقبل."

هيئة الشارقة للتعليم الخاص وشراع يطلقان مبادرة صناع المستقبل لتنمية مهارات الطلاب خلال جائحة كوفيد-19

•• الشارقة - الفجر



تسجيل مقاطع فيديو قصيرة باللغتين العربية والإنجليزية يستعرضون فيها مواهبهم الخريفة في مجال الفنون الأدينية. وحصل الفائزون الثلاثة الأوائل في المسابقة التي جرت يوم 23 أبريل على جوائز نقدية قيمة.

وقالت نجلاء المدفع، المدير التنفيذي لـ "شراع": "تدمم شراكتنا مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص" مساعينا في إنشاء جيل جديد من صناع المستقبل يمتع بعقلية ريادة الأعمال، وذلك عبر تنمية مهارات التفكير النقدي والإبداع لديهم منذ سن مبكرة، وتهدف مبادرة "صناع المستقبل" إلى مساعدة الطلاب من مختلف الأعمار على تركيز طاقاتهم وتطوير مواهبهم لايتكار حلول فعالة تعالج أهم المشكلات التي تواجه مجتمعاتهم وتخدم جميع أبنائنا". ومن جهتها، أفادت الدكتورة محدثة الهاشمي، رئيس "هيئة الشارقة

وتنقسم السلسلة إلى 6 أجزاء يناقش كل منها موضوعاً منفصلاً، هي: أساسيات ريادة الأعمال، وفهم مخطط نموذج العمل التجاري، واكتشاف قيمة الأفكار، وتحليل الحلول عبر استبيان آراء العملاء، وتحليل المنافسين، واعداد العرض التقديمي الأول للمشروع.

وتتعد مسابقة "أبداً في الشارقة" عبر الإنترنت بعد انتهاء ورش العمل، وستكون على شكل مخيم تدريبي يستمر لمدة شهر كامل، ويقوم الطلاب خلاله ببناء شركة ناشئة؛ بدءاً من مرحلة بلورة الفكرة وحتى إعداد النموذج الأولي. ويتضمن المخيم التدريبي ورش عمل أسبوعية وجلسات إرشاد فردية تساعد الطلاب في إيجاد الحل الأنسب لأي مشكلة تعترضهم، وكيفية حماية ملكيتهم الفكرية وطرح مشروعهم في السوق. كما سيحظى الطلاب بفرصة التواصل مع خريجي "شراع" السابقين، حيث سيمدونهم بالدعم والتوجيه اللازم طوال رحلتهم في المسابقة. وسيأهل 20 طالباً وطالبة إلى النهائيات لعرض أفكار مشاريعهم القائمة على التكنولوجيا أمام لجنة تحكيم عبر الإنترنت، وسيحصل الفائزون الثلاثة الأوائل منهم على جوائز نقدية بقيمة 10,000 درهم إماراتي للأول، و5000 درهم إماراتي للثاني، و2,500 درهم إماراتي للثالث.

كما تنظم "مجموعة كلمات" للمبادرة بعنوان "كتاب المستقبل: اقرأ، احلم، ابتكر" تدعو المبدعين الصغار من الصف السادس وحتى التاسع إلى إبداع قصص باللغتين العربية والإنجليزية. ودعت اللجنة

أعلنت "هيئة الشارقة للتعليم الخاص" ومركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع) عن إطلاق مبادرة جديدة بالتعاون مع "مجموعة كلمات"، تحت عنوان "صناع المستقبل". وتهدف المبادرة إلى تسخير تقنيات التعليم عن بعد لغرس بذور التفكير النقدي والإبداع والخيال ومهارات ريادة الأعمال لدى الطلاب المتزمنين منازلهم نتيجة تفشي جائحة "كوفيد-19". وتتوجه هذه المبادرة إلى جميع الطلاب من مختلف الأعمار؛ من رياض الأطفال وحتى الثاني عشر.

في إطار المبادرة، يتيح "شراع" لطلاب الصف الخامس وحتى الثاني عشر التسجيل في "مدرسة شراع الإلكترونية"، حيث يتعرفون طوال 5 أسابيع على جميع مراحل بناء شركة ناشئة، ثم يتنافس أصحاب الأفكار المتميزة بينهم على جوائز نقدية في مسابقة "أبداً في الشارقة". وتم إطلاق هذا البرنامج في 35 مدرسة خاصة في الشارقة بهدف تمكين الطلاب من ابتكار أفكار وإيجاد حلول متميزة تنسجم مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة وتساعد العالم في تحطيم أزمة "كوفيد-19".

ويشارك في "مدرسة شراع الإلكترونية" أكثر من 200 طالب وطالبة من الصف العاشر وحتى الثاني عشر، ويتعلمون في الصف أساسيات بناء الأعمال التجاري عبر سلسلة من ورش العمل والاختبارات والجلسات المباشرة لطرح الأسئلة عبر الإنترنت.

كما سيتم عرض أحدث التقارير لخبراء عالميين منهم؛ ريتشارد بولوين، رئيس قسم بحوث الاستثمار والاستثمار والمشاريع في مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية (الأونكتاد) الذي سيعرض تقرير الاستثمار العالمي لعام 2019، وسيتحدث لارس كارلسون، الرئيس التنفيذي لشركة KGH Global Consulting عن مستقبل الحدود الجمركية وإدارة المخاطر، في حين يعرض الدكتور روبرت كويبان، كبير الاقتصاديين ومدير قسم البحوث والإحصاءات الاقتصادية من منظمة التجارة العالمية، النماذج الجديدة في تجارة الخدمات العالية بالإضافة إلى تقرير الدكتور بيوتر ستريزوفسكي، كبير الاقتصاديين، مديرية الحكومة العامة لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) الذي سيدور عرضه حول نهج التنسيق والامتثال لمكافحة التجارة غير المشروعة.

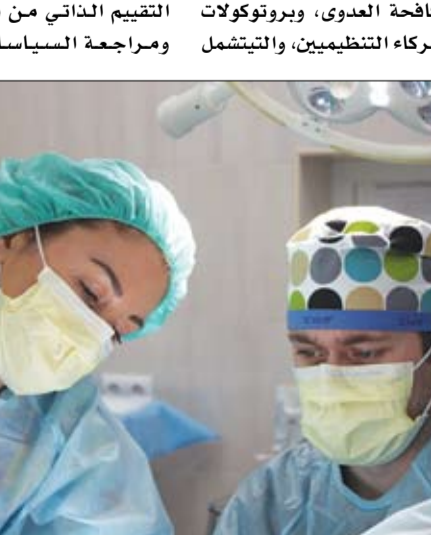
بسبب كورونا . . الجمعية الأميركية تطلق مسار المراجعة المكتبية في الإمارات

•• دبي - الفجر

بها بالشكل السليم من خلال الموقع الإلكتروني للجمعية. ومن المتوقع أن تفي هذه الإرشادات المرافقة الطبية لناحية توفير سلامة وصحة الموظفين والرضى والجميع بصورة عامة، في هذه المرحلة التي تحتل فيها الصحة العامة أولوية الاهتمام على المستوى العالمي.

تصنع الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الإسعافية بهدف توفير الأدوات والموارد الجراحية الإسعافية للاعتماد لآلاف المرافق في جميع أنحاء العالم، ما يجعلها إحدى أكبر المنظمات غير الربحية للعناية بالمرضى الخارجيين. كل من يعمل في القطاع الصحي، من أطباء ومخبريين ويمكن للمنشآت المعتمدة من الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية AAAASF تحميل سجل المراجعة المكتبية والإرشادات المتصلة

التقييم الذاتي من قبل المرافق المعنية، ومراجعة السياسات المتعلقة بحالات الطوارئ للفرق الطبية، وبيروتوكولات الطوارئ للشركاء التنظيميين، والتيشتمل الخاصة بمكافحة العدوى، وبيروتوكولات الطوارئ للشركاء التنظيميين، والتيشتمل



تماشياً مع التغيرات التي فرضتها جائحة فيروس كورونا المستجد في مختلف أنحاء العالم، أطلقت الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية (AAAASF) مسار المراجعة المكتبية، وهو عبارة عن آلية تنتج متابعي الأنشطة الأساسية لضمان سلامة الموظفين والرضى والمجتمعات، خلال الفترة الحالية من الطوارئ التي تطال الصحة العامة للمجتمعات.

يهدف "مسار المراجعة المكتبية" من AAAASF إلى البقاء على التواصل والتفاعل مع المرافق التي من المقرر أن تعيد مراجعة واقعها العملي وتتوافق عملية المراجعة المكتبية هذه مع البروتوكولات

واجب تعقد مجلسها الافتراضي الأول بتنظيم محاضرة أناكم رمضان

•• أبو ظبي - الفجر

عقدت جمعية واجب التطوعية، مساء أمس، مجلسها الرمضاني الافتراضي الأول، شمل تنظيم محاضرة عن بُعد بعنوان "أناكم رمضان"، وذلك في إطار الإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها مؤسسات الوطن للوقاية من الجائحة الراهنة، وحفاظاً على السلامة العامة. وأكد الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، أهمية الدور الذي تضطلع به المجالس المجتمعية في تجسيد جوهر التواصل وتوطيد العلاقات الإنسانية مناقشة الأمور الحياتية، لافتاً إلى أن المجالس الرمضانية تعدّ رقفاً من الروافد الدينية التي تزرع الثواب المحميدة تحت مظلة التسامح، بما يعزز الجهود التي تحت عليها القيادة الرشيدة. واستضاف المجلس، الدكتور أحمد الزامل، كبير الوعاظ في الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، الذي تحدث عن فضائل رمضان، شهر النتحل الإنسانية والعطاء المتدفق التي ترفع فيه الدرجات وتجاب فيه الدعوات وتمحى فيه السيئات وتضاعف فيه الحسنات.

منوعات العقل

23

اهتمت صحيفة (واشنطن بوست) الأميركية بالقارئ المسلم في أميركا، حيث اختارت الكاتبة كاري سوند في تقرير نشرته الصحيفة، وصفات من أرشيفها -منها التقليدية وغير التقليدية- جمعتها من شتى البلدان لتناسب المسلمين في شهر رمضان.



وجبات شهية سريعة التحضير للإفطار والسحور



قبل أذان الفجر، يلتقي الصائمون على مائدة السحور، حيث الوجبات الخفيفة والوصفات السريعة التحضير التي يحرص البعض أن تكون مشبعة وغنية بالمغذيات ليصمد المرء خلال ساعات الصيام في رمضان، بل يمكن تقديمها على مائدة الإفطار أيضا.

وهذه وجبات سريعة مشبعة على مائدة رمضان في السحور الذي يمد الجسم بالطاقة ويساعده على الصيام.

الشكشوكة مع السلق السويسري

تستطيع أكل الخضار في هذه الوجبة عن طريق إضافة السلق السويسري إلى طبق دافئ من الشكشوكة، لتزويد جسمك بكمية جيدة من البروتين والخضار.

البيض المحضون مع الحمص

من خلال هذه الوجبة، نستطيع المزج بين العجة التقليدية والفتيورة. ويكسب الحمص هذه الوصفة حجما ونكهة قوية، وستكون أكثر لذة مع إضافة بيضة نصف مطهوة فوق الخليط.

الفتائر المغربية المغطاة بالعدس

سواء كنت صائما أم لا، فإن الفتائر المحلاة تعد جزء مهما من وجبة الفطور. وهذا الكعك الصغير ذو رائحة البرتقال مصدر جيد للبروتين من خلال إضافة زبدة الجوز.

حبوب الإفطار مع قطع الجوز

يتمل خليط الشوفان والكيوتو وبنور الشيا إضافة رائعة للموز، لتكثف وتضيف المزيد من النكهات حسب

اختيارك، قليل من القرفة أو المكسرات يكسبان ذلك الطبق قيمة غذائية مميزة إلى جانب أنها مشبعة لساعات طويلة.

الشاي مع الهيل والقرفة والزنجبيل

يمكنك تناول هذا المشروب مع أي من الأطباق المذكورة أعلاه، فهو يمنحك مذاقا حارا لخليط التوابل الدافئة، للتمتع بالنشاط الضروري للاستيقاظ باكرا.

وجبات إفطار رمضان غنية اختارت الكاتبة لوجبة الإفطار أطباقا مختلفة من عدة بلدان بنكهات مميزة، كما راعت في اختيارها التنوع، مثل:

الكعك مع الشمندر الأحمر والخضراوات من المؤكد أن هذا الطبق النباتي سيروق للكثيرين، إذ تضيف صلصة الزبادي بالثوم نكهة لذيذة وخاصة على الشمندر الأحمر المقعم برائحة التربة.

شورية الدجاج والعدس هذه الوصفة صحية وسريعة، وتتميز بأنها يمكن تحضيرها باستخدام وعاء واحد، وهي الطريقة المفضلة لمحبي الوجبات الصحية السريعة التحضير. تمنحك شوربة الدجاج والعدس شعورا بالشبع طوال الليل دون أن تعاني من الخمول.

طاجين الحمص والخرشوف من المؤكد أن هذه الأكلة ستعجب الحشود التي تفضل تناول الخضراوات.

أفخاذ الدجاج المشوية مع البطاطا والجزر المهروسة ينتج المزيج بين هذه المكونات البسيطة والواضحة وجبة شهية لا يستغرق تحضيرها سوى 35 دقيقة.

بيلاف أو أرز بالدجاج والزبيب وحبوب الصنوبر واللوز يجعل مزيج الدجاج والمكسرات والفاكهة طبق العشاء رائعا.



زيادة الوزن في رمضان وطرق للتغلب عليها

يظن الناس ان شهر رمضان شهر للطعام يشتهون ما يرغبون في تناوله على الإفطار، ذلك الاعتقاد الخاطئ والعادات السيئة التي تقع فيها في كل رمضان والذي يجعلنا نخسر الكثير من فوائد الصيام الصحية بل نحصل على نتائج عكسية تؤثر على الجسم منها زيادة الوزن التي تحدث بشكل ملحوظ في رمضان.



- الإفطار في رمضان.
- تناول المشروبات الغازية بالكثرة حيث يتوى كوب صغير من المياه الغازية على مقدار كوب كبير من السكر بالإضافة للألوان الصناعية والمواد الحافظة الضارة بالجسم.
- الخمول والكسل عقب تناول الغفطار لفترات طويلة.
- عدم ممارسة الرياضة أثناء الصيام أو حتى عقب الإفطار.
- السحور وتناول وجبات دسمة حيث يلجأ البعض لتناول ما تبقى من طعام دسم على الإفطار في السحور والنوم عقب ذلك مباشرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الوزن.
- نصائح بسيطة لا بد من اتباع تلك النصائح للتغلب على الوزن الزائد في رمضان-تناول التمر أولاً على الإفطار مع كوب من الماء البارد وذلك حتى لا يتفاجأ الجسم بالطعام الدسم.
- تناول 2 لتر من الماء يومياً أو تناول كوب كبير من الماء كل ساعة أو ساعتين من الفطار حتى السحور.
- تناول الشورية قبل البدء في الطبق الرئيسي لانه سيساعد على تقليل شهيتك على الفطار.

- إحرص على تناول المكسرات ولكن لا تفرط في تناولها حتى لا تنقلب لتناجح عكسية.
- أحرص على تناول السلطة والخضراوات الطازجة الغنية بالألياف والماء.
- امضغ الطعام جيداً وابتع حتى تصل إشارات الشبع إلى المخ، فحسب الدراسات يحتاج المخ من 10 إلى 15 دقيقة للشهور بالشبع.
- تناول اللبن الرايب او لبن الباليغ بدلاً من العصائر المحلاة والمياه الغازية
- احرص على تناول بعض المشروبات الصحية التي تساعد على إنقاص الوزن.

- أهم أسباب زيادة الوزن من المفروض والمتوقع أن الصيام في رمضان يساعد على خسارة الوزن وذلك لأن أثناء الصيام تقل نسبة السكر والكوليسترول وبالتالي يقوم الجسم بحرق الدهون المخزنة ليتمد الجسم بالطاقة والحيوية التي يحتاجها ويرجع ذلك لانخفاض الأنسولين الذي يعمل على تقليل معدل الحرق، ولكن برغم تلك الحقائق إلا ان هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن في رمضان 2018 فما السبب؟
- يحدث زيادة في الوزن في رمضان بسبب تناول كمية كبيرة من الطعام المشبع بالدهون كذلك الحلويات الغنية بالسكر عقب الإفطار.
- تناول وجبات غير متزنة و غياب الخضراوات على مائدة

مالية المجلس الوطني الاتحادي تواصل مناقشة مشروع قانون حماية المستهلك



مشروعات القوانين والموضوعات العامة والاقتنيات والمعاهدات الدولية ذات الصلة والسياسات المالية، والسياسات والخطط والبرامج الاقتصادية والتجارية، ومشروع الميزانية العامة للدولة، والحسابات الختامية، وشؤون الصناعة، وشؤون الإحصاء، وما يحيله المجلس أو رئيسه إلى اللجنة للدراسة وإبداء الرأي، وغير ذلك من المسائل التي تدخل في اختصاصات الوزارات المعنية بعمل اللجنة.

جلسته الثانية من دور الانعقاد العادي الأول للفصل التشريعي السابع عشر التي تم عقدها يوم الثلاثاء 7 يناير 2020م، برئاسة معالي صقر غباش رئيس المجلس، على إحالة مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك إلى لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية، الواردة من الحكومة لمناقشته واعداً تقرير بشأنه ورفعها إلى المجلس. وتختص لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية بدراسة

وما يُحظر عليهم، والأحكام المتعلقة بحماية حقوق المستهلك، والأحكام المتعلقة بالعقوبات التي تفرض على مخالفة أحكام هذا القانون، والأحكام الختامية المتعلقة بتطبيق الأوامر، والغاء الأحكام المخالفة للقانون، والتظلم، والضبطية القضائية، وإصدار اللائحة التنفيذية لهذا القانون، بالإضافة إلى نشر القانون في الجريدة الرسمية وتاريخ العمل بأحكامه. ووافق المجلس الوطني الاتحادي، في

المعمل بها في الدولة الذي قد يستغلون جميع الظروف من أجل تحقيق أرباح

كبيرة على حساب المستهلك، ولذلك فتح مشروع القانون أمام المستهلك للتواصل مع الجهات المختصة في وزارة الاقتصاد لتقديم الشكاوى حول أي غش أو استغلال. وأوضح سعادته أن مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك يهدف إلى الحصول على المعلومات الصحيحة عن السلع التي يشتريها المستهلك أو يستخدمها أو الخدمة التي يتلقاها، وتثقيف المستهلك وتوعيته بحقوقه والزاماته الاقتصادية، وممارسة المستهلك لحقوقه في الاختيار الأنسب للمنتج والخدمات المتاحة في الأسواق وفقاً لدرجاته، وجودة السلع والخدمات والحصول عليهما بالسعر العادل، والحفاظ على صحة وسلامة المستهلك عند حصوله على السلعة أو تلقيه الخدمة، دون إلحاق الضرر به عند استعماله السلعة أو تلقيه الخدمة.

وتضمن مشروع القانون خمسة فصول مقسمة على (36) مادة، تناولت تعريفات لبعض الكلمات والعبارة الواردة ضمن مشروع القانون، بالإضافة إلى بيان أهداف القانون ونطاق سريانه، واللجنة العليا لحماية المستهلك، والأحكام المتعلقة بال التزامات المزود والمعلن والوكيل التجاري،

•• أبو ظبي - الشارقة:

واصلت لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي، خلال اجتماع عقده عن بعد عبر تقنية "فيديو كونفرانس"، برئاسة سعادة العابدي رئيس اللجنة، مناقشة مواد مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك، الذي يتضمن 36 مادة. وأكد سعادة سعيد راشد العابدي، حرص اللجنة خلال مناقشتها مشروع القانون على إضافة تعديلات تصب في صالح المستهلك وحمايته من أي استغلال في تقديم الخدمة من قبل المزود سواء كانت سلعاً أو خدمات مختلفة، فضلاً عن توعية المستهلكين بحقوقهم وواجباتهم. وتضمن اللجنة في عضويتها سعادة كل من: مير سلطان ناصر محمد السويدي مقررة اللجنة، ود. طارق حميد مطر محمد الطائير، وعائشة رضا حسين البيرق، وإسماعيل أحمد عبدالله الشعار، وعائشة راشد سلطان لبيتيم آل علي، ومرwan عبيد علي عبيد المهيري.

وقال سعادة سعيد راشد العابدي إن اللجنة ناقشت معتمد بنود مشروع القانون مع ممثلي الجهات المعنية بها باستشارة، حيث أن القانون وسع عقوبات المستغلين ومخالفات المواصفات والقياس

26

دعوة عامة للشركات والمؤسسات ورجال الأعمال للمشاركة فيه

الشارقة لإدارة الأصول تطلق صندوق الجود لدعم المتضررين من تداعيات (كوفيد-19)

•• الشارقة - الشارقة:

أطلقت شركة الشارقة لإدارة الأصول، والشركات الشقيقة التابعة لها صندوق "الجود" بالتعاون مع جمعية الشارقة الخيرية، بهدف دعم المتضررين من تداعيات جائحة كورونا من المواطنين والمقيمين في إمارة الشارقة.

يهدف الصندوق إلى تفعيل دور المسؤولية المجتمعية وتعميق مبدأ التكافل الاجتماعي والإنساني، ومساعدة المتضررين بسبب التداعيات الاقتصادية المتأثرة بانتشار فيروس (كوفيد-19)، والذين تم دراسة وتقييم حالتهم وحصرهم من قبل جمعية الشارقة الخيرية.

وتم تأسيس الصندوق من خلال مساهمة شركة الشارقة لإدارة الأصول والشركات الشقيقة التابعة لها، كما سيفتح المجال لتلقي التبرعات من المؤسسات والشركات ورجال الأعمال الراغبين بالمساهمة من أجل تغذية أكبر شريحة ممكنة من المجتمع، من خلال قيام جمعية الشارقة الخيرية بتخصيص حساب بنكي خاص بالمساهمات المتعلقة بصندوق الجود. وأكد سعادة وليد الصايغ الرئيس التنفيذي لشركة الشارقة لإدارة الأصول، على أن إطلاق الصندوق جاء وفق إيمان الشركة بأهمية المسؤولية المجتمعية ودعم الأعمال الخيرية، ومساعدة الفئات الأقل حظاً لاسيما في الظروف الراهنة، داعياً كافة الشركات والمؤسسات ورجال الأعمال على المشاركة في دعم الصندوق والمساعدة بكافة الأدوات المتاحة لخدمة المجتمع.

وأضاف الصايغ بأن هذه المبادرة هي امتداد للعديد من المبادرات التي قامت بها شركة الشارقة لإدارة الأصول، وكان آخرها قيام موظفي الشركة بالتبرع بما نسبته 10% من الراتب الإجمالي لشهر أبريل الجاري لصالح جمعية الشارقة الخيرية.

من جانبه، أكد سعادة عبدالله سلطان بن خادم المدير التنفيذي لجمعية الشارقة الخيرية أن إطلاق صندوق جود لدعم متضرري (كوفيد19) يجسد قيم التضامن والتضامن ويفتح الطريق واسعاً أمام المشاركات المجتمعية لبناء نموذج تكافلي يقوم على دعم المتضررين من جائحة كورونا، ورد الجميل إلى حكومتنا الرشيدة ومساندتها بجهودها الحثيثة موضحاً أن العمل على مساعدة المتضررين لن يتأني إلا بتضافر الجهود والتعبئة الخيرية لكافة المبادرات والأفكار والرؤى الإنسانية في بوتقة واحدة تمثل إمارتنا الباسمة وتعكس تطورات قيادتنا الحكيمة.

ودعا عبدالله بن خادم كافة المؤسسات إلى وضع مساهماتها لإنجاح هذه المبادرة لتكون جنباً إلى جنب مع سائر المبادرات التي تنطلق في سائر إمارات الدولة ويقطف ثمارها المتضررون ومن تأزمت أوضاعهم المعيشية جراء الظرف الحالي

هذا ولفت محمد الفلاسي الشريك المؤسس لشركة "سحاب"، إلى أن تكاتف جهود المؤسسات والشركات والوقوف اليوم يداً بيد، يعد أمراً أساسياً وجوهرياً لتجاوز أزمة فيروس كورونا بأقل الأضرار، والاسمى الوحيده للبقاء عليه بأسرع وقت ممكن، والعودة لممارسة الحياة الطبيعية واستكمال كافة الأعمال بشكل روتيني وفقاً ومشتر بعد ذلك.

وأوضح السيد عويس الزهران الشريك المؤسس لشركة راشد، بأن أهمية صندوق "الجود" تبرز من خلال الدعم النفسي أيضاً للأفراد المتضررين وليس المادي فقط، وإشعارهم بالأمان على أرض إمارات الخير، وبأن الفترة المقبلة ستكون أفضل بإذن الله، لاسيما وإن شجرت كل جهة بمسؤوليتها ودورها المجتمعي، وأهمية التكافل والتعاون.

واعتبر سلطان الكتيبي الرئيس التنفيذي لشركة "ساند"، أن المساهمة في إطلاق الصندوق المجتمعية هو واجب وطني على الشركات والمؤسسات ورجال الأعمال والتجار وضرورة قصوى تفرضها الأزمة التي نمر بها كشعب واحد، وورد للجميل لوطن عالى منح الكثير فكان له العرفان والامتنان، إذ أن الكسب الحقيقي في هذا الوقت هو القيم الإنسانية.

القباضة تستكمل الاستحواذ على شركة الإنشاءات البترولية الوطنية

•• أبو ظبي - وام:

أعلنت القباضة ADQ، إحدى أكبر الشركات القباضة على مستوى المنطقة عن استكمال عملية الاستحواذ على شركة الإنشاءات البترولية الوطنية، الشركة الرائدة في خدمات وحلول الطاقة بما فيها الهندسة والمشتريات والإنشاءات والتي تتمتع بموارد متخصصة ومشاريع ضخمة محلية وأخرى عالمية. وتأتي هذه الخطوة في أعقاب استكمال "القباضة" شراء حصة 30% من أسهم شركة الإنشاءات البترولية الوطنية من شركة اتحاد المقاولين العالمية. واستحوذت "القباضة" التي عرفت سابقاً باسم شركة أبو ظبي للتنمية القابضة، على الأسهم الباقية من شركة الإنشاءات البترولية الوطنية بعد إعلانها الشهر الماضي عن إضافة 14 شركة إلى محفظتها، منها الشركة القابضة العامة "صناعات"، التي كانت تمتلك حصة الأغلبية في شركة الإنشاءات البترولية الوطنية.

•• دبي - الشارقة:

أطلقت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي (إمباور)، أكبر مزود خدمات تبريد المناطق في العالم، مبادرة لرعاية وحماية موظفيها وعاملها في إطار استراتيجيتها لزيادة فعالية الإجراءات الاحترازية والوقائية المتخذة في مواجهة جائحة فيروس كورونا. وتضمنت المبادرة توزيع للمواد الغذائية على الموظفين العاملين في محطات تبريد المناطق ومقرات سكن العمال، وخدمات رعاية صحية عن بعد لجميع موظفي الشركة.

وتقوم المؤسسة بتنفيذ المبادرة التي تحمل اسم "إمباور كيرز" لرعاية كوادر المؤسسة ذوي الدخل المحدود، وبإشراف بتقديم سلة غذائية وجبات

تم تطويره بشكل كامل وللمرة الأولى عن بعد

وزارة المالية تستلم مشروع الميزانية العامة للاتحاد

لسنة 2021م من الجهات الاتحادية عبر النظام الآلي لإعداد الميزانية



الإلكتروني وغير تطبيقها الذكي، وذلك للارتقاء بالأداء المالي الحكومي وتطوير آليات فعالة لإعداد وتنفيذ الميزانية العامة للدولة وتحسين آليات التخطيط المالي للميزانية وفق رؤية الوزارة. وتلقت وزارة المالية مختلف الطلبات الواردة من الجهات الاتحادية والشركاء عبر مختلف الأنظمة الإلكترونية المعمول بها لدى الحكومة الاتحادية، وتم إنجاز كافة هذه الطلبات بجودة عالية وبالدفقة والسرعة المستهدفة، كما قام ممثلي الوزارة بالتواصل والتنسيق مع المختصين لدى الجهات الاتحادية لتقديم الاستشارات الفنية والإدارية ومعالجة بعض الموضوعات المتعلقة بإعداد مشروع الميزانية العامة للاتحاد لسنة 2021م وإيجاد حلول سريعة وتخدم المصلحة العامة.

بالكفاءة العالية المطلوبة أثناء العمل عن بعد، ليمتد رفع مشروع الميزانية العامة للاتحاد لسنة 2021م للسلطات العليا المختصة في المواعيد المحددة وفق الدستور والقانون. وقال سعادته: "حققت وزارة المالية خلال السنوات الماضية نقلة نوعية في تحديث وإجراء تطوير شامل للأنظمة الإلكترونية المالية، وفقاً لتوجيهات القيادة الرشيدة وبما يتناسب مع متطلبات التحول للحكومة الذكية لضمان توفير أفضل الخدمات بسهولة ويسر لكافة التعاملين والشركاء الاستراتيجيين والارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمهاجرات الاتحادية التي تستخدم النظام الآلي لإعداد الميزانية." وأضاف سعادته: "حرصت وزارة المالية على توفير كافة البيانات التي يمكن الاسترشاد بها عند إعداد مشاريع الميزانيات لكافة الجهات الاتحادية على موقع الوزارة

•• أبو ظبي - الشارقة:

أعلنت وزارة المالية مؤخراً عن استلام مشروع الميزانية العامة للاتحاد لسنة 2021م من الجهات الاتحادية عبر النظام الآلي لإعداد الميزانية، والذي تم تطويره بشكل كامل وللمرة الأولى عن بعد للتمتع بقواعد التبعات الاجتماعي التي فرضها انتشار وباء كورونا حول العالم. ويأتي هذا الإعلان كجزء من الخطوات الاستراتيجية والاستباقية التي اتخذتها الوزارة لتوابع الثورة الرقمية والاستفادة من تقنياتها وفقاً لتوجهات وزارة 2021م ومبادرة حكومة الإمارات الذكية. وتعليقاً على ذلك، شمن سعادة سعيد راشد اليتيم وكيل الوزارة المساعد لشؤون الموارد والميزانية جهود كافة الموظفين وتعاونهم في إنجاز وتأدية المهام الوظيفية الموكلة إليهم

ارتفاع قيمة التصرفات والرهون العقارية في أبو ظبي بنسبة 22% خلال الربع الأول من عام 2020

من 2019. وبسبب انخفاض معدلات الإيجار للوحدات السكنية الأصغر، شهدت مدينة محمد بن زايد ثاني أعلى تراجع ربعي، مع تراجع متوسط الإيجارات بنسبة 2.3%، كما انخفضت معدلات إيجار شقق الاستوديو بنسبة 4% والوحدات السكنية المكونة من غرفة نوم واحدة بنسبة 5%، لتصل إلى 38,000 درهم إماراتي سنوياً على التوالي. في الوقت ذاته، لم تشهد معدلات الإيجار في كل من طريق الكورنيش والقديري أي تغيير يذكر في الربع الأول من عام 2020. بينما سجلت المجمعات السكنية الأخرى انخفاضاً قليلاً بنسبة 1% بما في ذلك منطقة شاطئ الراحة والريف والخالدية ومنطقة المرور.

سجل انخفاض أعلى من المتوسط الربعي ليصل سعر القدم الربع إلى 1,070 درهم إماراتي. ولكن هذا الهبوط كان بنسبة أقل من نصف ما شهدته هذه المنطقة في الربع الرابع من العام الماضي، عندما سجلت انخفاصاً في البيعات بنسبة 5%. وعلى النقيض، سجلت منطقتا القديري والراحة أداء قوياً على أساس ربع سنوي بتراجع قدره 1.4% فقط. ليصل متوسط سعر القدم الربع إلى 685 درهم و690 درهم على التوالي، في حين بلغ متوسط سعر القدم الربع في مدينة خليفة 845 درهم منخفضاً من 860 درهم في الربع السابق. بينما هبط سعر القدم الربع في منطقة حدائق الراحة من 700 درهم إلى 690 درهم. أما في سوق الإيجار، فقد واصلت الأسعار هيوطها على نحو طفيف ونسبة 1% فقط على أساس ربع سنوي. في هذا الإطار، شهدت معدلات الإيجار في جزيرة السمدييات تراجعاً ملحوظاً بنسبة 4% للربع الثاني على التوالي، ولكن في المقابل ارتفعت أسعار الإيجار للوحدات السكنية المكونة من غرفتين وثلاث غرف نوم، وذلك نتيجة التذبذب الناتج عن العروض الجديد الذي تم تسليمه في النصف الثاني



للغاية بواقع 765 درهم و950 درهم للقدم الربع على التوالي. في المقابل، شهدت منطقة شاطئ الراحة أعلى انخفاض على مستوى أسعار الشقق بنسبة 1.6%. وبواقع 1,230 درهم إماراتي للقدم الربع، في الوقت الذي شهدت فيه كل من منطقة القديري والسعديات تراجعاً، ليصل سعر القدم الربع إلى 715 درهم و1,380 درهم لكل قدم مربع على التوالي. في سوق الضلع وبشكل مشابه لسوق الشقق، سجلت منطقة شاطئ الراحة أعلى انخفاض بنسبة 2%، وكانت المعجم الوحيد الذي

الشقق السكنية بنسبة 1.2% مقابل 1.8% للطلل على أساس ربع سنوي، في حين شهد سوق الإيجارات تراجعاً طفيفاً بواقع 1% للشقق و0.6% فقط للطلل خلال الربع الأول. في معرض تعليقه على ذلك، قال كريس هويد، رئيس الاستشارات الإستراتيجية لدى شيسترتن الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "أثرت الإصلاحات الحكومية المختلفة التي بدأ تطبيقها خلال الأشهر الأخيرة بشكل إيجابي على القطاع العقاري في العاصمة خلال الربع الأول، ومن المنظر أن نسهم جنباً إلى جنب مع المبادرات التحفيزية التي قدمها ملاك العقارات في القطاع الخاص، في دعم السوق على المدى القريب". وأضاف: "من المتوقع أيضاً أن يعزز اعتماد نظام الإقامة الدائمة البطاقة الذهبية للمستثمرين، مع إتاحة فرصة التملك أمام الأجانب في 15 منطقة استثمارية مختلفة في أبو ظبي من سوق القطاع العقاري السكني في العاصمة".

في المقابل، واصلت أسعار الشقق السكنية تراجعها ولكن على نحو أبطأ من الربع السابق بنسبة 1.2%. ففي كل من منطقة الريف وجزيرة الريم، حافظت الأسعار على استقرارها مع تغيير طفيف

تشمل العمال في 40 موقعا وينفذها متطوعون

إمباور تطلق مبادرة طبية وغذائية لرعاية عمال الشركة وفرق العمل عن بعد

النجاح المؤسسي من جهة ومن أبرز مستلزمات العبور الى ضفة الأمان في هذا الظرف العالمي الصعب.

وأوضح بن شعفار أن تنفيذ مبادرة "إمباور كيرز" متفقة تماماً مع الالتزام الكامل بالتدابير الوقائية بما فيها قواعد التباعد لحماية صحة المتطوعين والمستفيدين على حد سواء الى جانب الاستمرار في تنفيذ حملات التعقيم وإجراء الفحوصات الطبية اليومية. ووجه بن شعفار الشرك الى المتطوعين من كوادر المؤسسة الذين يعملون بتقان لإنجاح المبادرة وقدر فيهم مشاعرهم الإنسانية والوطنية والتي أظهرت عمق انتمائهم وحرصهم على ديمومة ركائز التماسك والتلاحم المجتمعي في الدولة.

من يحتاجها. تعمل الشركة بشكل مباشر على تسهيل رعاية الموظفين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع وتوفير العلاجات المطلوبة من مختلف المستشفيات. وقال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور»، أن المبادرة الجديدة تجسد التزامنا الكامل بحماية صحة وسلامة فرق العمل وأسرهم وتأكيد على صدارتها لأولويات عمل الشركة في كل الظروف. لافتاً إلى أن هذا الالتزام ضامن رئيسي لديمومة

غذائية مجانية للموظفين العاملين في محطات التبريد الذين يتوزعون على أكثر من 40 موقعا تابعة للمؤسسة وتشمل العاملين في محطات التبريد ومقرات سكن العمال تطبيقاً للإجراءات الاحترازية والوقائية. كما وتتيح المبادرة لكل الموظفين التواصل عبر رسائل تقنيات التواصل عن بعد مع شركاء "إمباور" في المؤسسات الطبية على مدار الأسبوع لمدة 12 ساعة يوميا بهدف تمكينهم من الحصول على الاستشارات الصحية من الأطباء مباشرة وضمان اتخاذ الإجراءات الصحية والعلاجية اللازمة

لرعاية صحية عالية المستوى في محطات التبريد المركزية، أكبر مزود خدمات تبريد المناطق في العالم، مبادرة لرعاية وحماية موظفيها وعاملها في إطار استراتيجيتها لزيادة فعالية الإجراءات الاحترازية والوقائية المتخذة في مواجهة جائحة فيروس كورونا. وتضمنت المبادرة توزيع للمواد الغذائية على الموظفين العاملين في محطات تبريد المناطق ومقرات سكن العمال، وخدمات رعاية صحية عن بعد لجميع موظفي الشركة.

وتقوم المؤسسة بتنفيذ المبادرة التي تحمل اسم "إمباور كيرز" لرعاية كوادر المؤسسة ذوي الدخل المحدود، وبإشراف بتقديم سلة غذائية وجبات

منوعات الفكر 30

بشرة المرأة في الغالب بشرة عادية، صحية وسليمة لا تعاني صاحبها عند وضع الكريمات أو الماكياج والاصباغ التي توضع على البشرة، لكن في بعض الحالات قد تصاب المرأة بما يسمى بالبشرة الحساسة وكذلك بالبشرة الوردية، نحاول أن نتعرف في هذا المقال على ماهية البشرة الحساسة والبشرة الوردية وطرق علاج كل منهما .



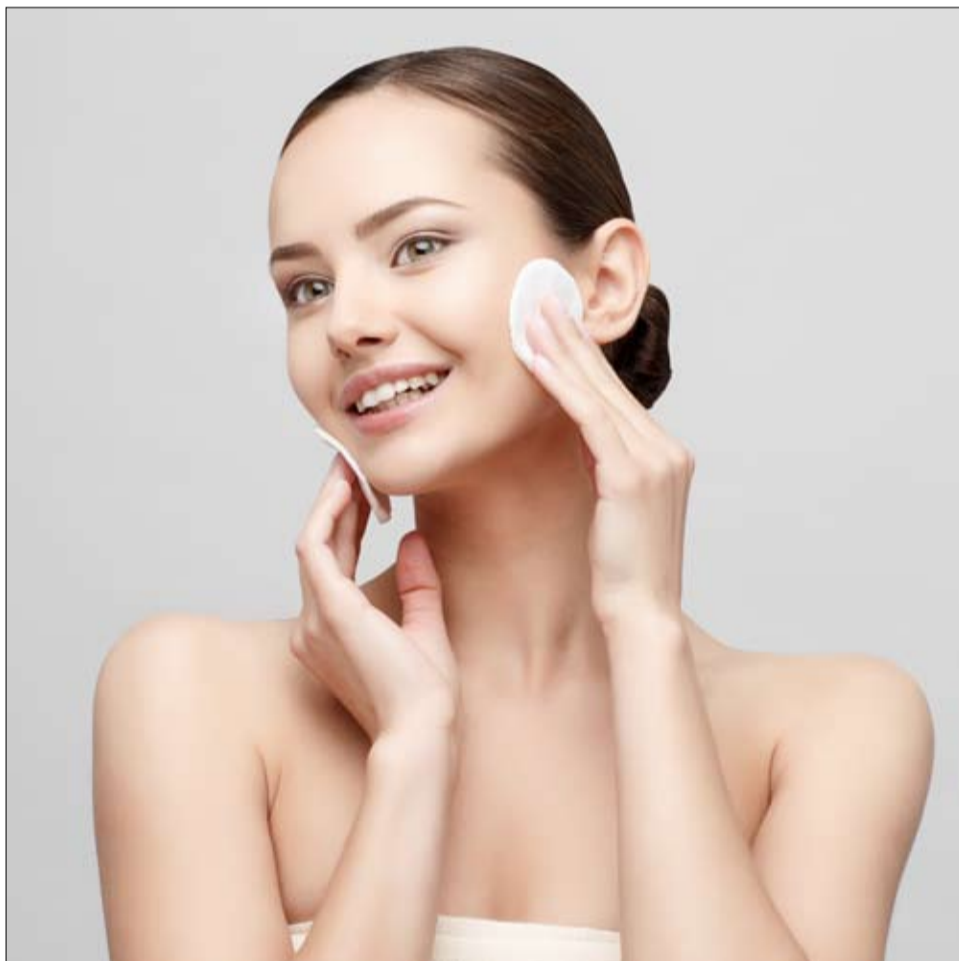
أفضل طرق علاج البشرة الحساسة والوردية



البشرة الوردية بسبب خلل في الجهاز المناعي فتتكاثر البكتريا ويصبح الجسم ضعيف أمامها مما يكون الحمرة والحبوب على الوجه .
الاضطراب في الدورة الدموية خاصة في أوعية الدم للوجه .
احتساء المشروبات الكحولية يفاقم من تكون البثور والالتهابات، فالخمر أصل كل داء .
اضطراب الهرمونات في الجسم .
التعرض بكثرة لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية الضارة .

علاج البشرة الوردية :

كمادات المياه الدافئة مع اضافة زيوت مفيدة للكمادات مثل زيت اللافندر.
عمل مساج للوجه حيث أن تدليك الوجه بحركة دائرية يساعد في تنشيط الدورة الدموية في أوعية الوجه فيساعد جريان الدم على التخلص من الالتهاب والبثور واعادة الحيوية الى البشرة.
حمض الأزيليك الذي يوجد في شكل جل أو كريم يساعد في التخلص من الثور والاحمرار.
أقراص تحت اشراف الطبيب تعمل على تعزيز الدورة الدموية وسرعة حركة الدم في أوعية الجسم .
الكورتيزون ولكن يجب استعماله بحذر نظراً لآثاره الجانبية الضارة ، فيجب استعماله تحت الاشراف الطبي المباشر .



به يظهر وجهها به احمرار متصاعد شبيها بالوردة .

أسباب البشرة الوردية :

فتتهيج لأقل مسبب للحساسية فيظهر على البشرة البثور والتورمات والحبوب المزعجة ، وقد يتسبب في حالة البشرة الحساسة الكريمات التي تحتوي على فيتامين A و فيتامين C المبيض للبشرة ، وكذلك مقشرات البشرة الحديثة .

علاج البشرة الحساسة :

فيتامين E حيث يعتبر هذا الفيتامين الغني بمضادات الأكسدة من الفيتامينات الهامة التي تساعد في علاج البشرة الحساسة فيتم دهن الوجه به لتهدئة الاحمرار والرغبة في الحكه في منطقة الوجه .

يعتبر وضع جل الصبار من المواد الطبيعية التي تعمل على تهدئة البشرة ، وعلاج البثور والتورمات التي تصاب بها البشرة الحساسة .

استخدام غسول الوجه يعتبر من الأمور الصحية التي تساعد في العناية بالوجه وتخليصه من حب الشباب والملوثات من أتربة وأدخنة فتساعد في حماية الوجه من الحساسة وتخليص البشرة من المواد العالقة بها .

استخدام بعض المواد التي تعمل على انقباض مسام البشرة وتنعيمها

الافرازات الدهنية مثل التونر الذي يساعد في تعقيم وشفاء البشرة.

تجنب استخدام أدوات الماكياج الكيماوية الضارة بالبشرة أو المنتهية الصلاحية .

البشرة الوردية :

قد يتبادر الى الذهن من اسم هذه البشرة أنها أمر جيد تفضي جمالاً على صاحبها ، ولكن الحقيقة خلاف ذلك للأسف ، فالبشرة الوردية هي نوع من الالتهابات تصيب البشرة بالاحمرار والبثور وتسمى الوردية لأن المصابة

أبرز طرق رسم الأيلاينر للعيون الصغيرة

يحتل ماكياج العيون المرتبة الأولى بأولويات ماكياجك، فالعيون هي من أبرز الملامح التي تجذب الأنظار إليها أولاً عند النظر للشخص. وتعد العيون الكبيرة من علامات الجمال المعروفة، لكن إن كنت تملكين عيون صغيرة فذلك لا يعني أنه لا يمكنك التمتع بماكياج عيون يبرز جمالها وسحرهما. بل على العكس حيث إن العيون الصغيرة تحمل في طياتها سحراً وجاذباً خاصاً، لكن عليك إتقان وضع الماكياج لإبراز جمالها.

خلال تطبيق رسمة الأيلاينر المناسبة لشكلها، إلى جانب اتباع هذه النصائح الأساسية لتكبير العيون الصغيرة بكل سهولة بالماكياج.

عيون لوزية خلابة للعيون الصغيرة، يمكن تطبيق نفس الماكياج لكن بظلال عيون داكنة في حال لم ترغبين باستخدام الأيلاينر أو قلم الكحل.

ويلعب الأيلاينر دوراً مهماً برسم وتحديد شكل العين، وخاصة في تكبير العيون الصغيرة من خلال استخدامه بطريقة ذكية تجعل عينيك تبدو أوسع. لذا اخترنا لك عزيزتي أبرز طرق رسم الأيلاينر للعيون الصغيرة لجعلها تبدو أكبر وأوسع بخطوات سهلة.

أبرز طرق رسم الأيلاينر للعيون الصغيرة :



لتكبير العيون الصغيرة احرصى أيضاً على :

- 1- استخدام ظلال عيون فاتحة أو نيود والابتعاد عن الداكنة التي تجعل عيونك تبدو أصغر مما هي عليه.
- 2- استعمال مكبس الرموش الذي يساهم بجعل العين تبدو أوسع ومفتوحة أكثر.
- 3- تركيز الماسكارا على الرموش الوسطى وآخر العين لتبدو أكبر ولوزية الشكل.
- 4- تركيب الرموش الصناعية شعرة شعرة من منتصف العين لأخراها فقط لتوسيعها.
- 5- تحديد داخل العين بالكحل الملون الفاتح كالتركواز والبيج لنظرة عيون ساحرة.

تباهي بجمال عيونك مهما كانت صغيرة من

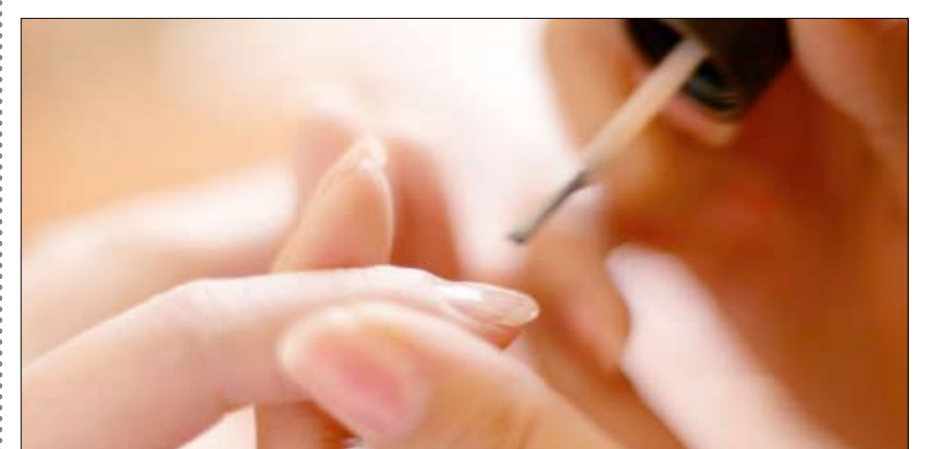
أسهل الطرق لتجفيف طلاء الأظافر سريعاً

عندما تكونين في عجلة من أمرك، وتودين وضع المناكير، فأنت بحاجة إلى تجفيفه سريعاً حتى لا تضطري الانتظار الكثير من الوقت، لذا جئنا لك بأسهل الطرق لتجفيف طلاء الأظافر سريعاً.

لا تستهيني بطبقة المناكير الشفاف بعد وضع لون طلاء الأظافر، لأنها خطوة حقا تجعل المناكير يدوم فترة أطول، وتمنحك لمعان للأظافر، وبالطبع تؤدي إلى جفاف أسرع من الجفاف العادي للأظافر. اعتمدي هذه الخطوة دائماً.

شراء آلة تجفيف المناكير وبالصالحات المخصصة لتجفيف المناكير في 3 دقائق. هذه الطريقة ستجعل طلاء الأظافر يجف أسرع ويديم فترة أطول أيضاً.

استخدام مجفف الشعر أو يمكنك استخدام مجفف الشعر أو الشوادر بالهواء البارد لتجفيف المناكير بشكل أسرع من المعتاد، لكن احرصى من ترك مسافة بينه وبين



أظافرك حتى لا يحرك المناكير ويجعله يبدو سيء. هذه من أهم الخدع السريعة والبسيطة لجفاف أفضل.

وضع الأظافر في وعاء ماء بارد طريقة سريعة وبسيطة أخرى هي بكل اختصار وضع أظافرك بعد من الماء البارد للغاية لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق.

استخدام المناكير الشفاف بعد الملون

منوعات

الفكر

31



يسرا اللوزي تنفي شائعة مرضها

انتشرت خلال الفترة الأخيرة شائعات حول مرض الفنانة يسرا اللوزي، بسبب نشر صورة لها عبر صفحتها بالسوشيال ميديا، مؤكدة مخاوفها من فيروس كورونا، وخاصة أنها حامل في شهرها الأخيرة، وردت يسرا بمنشور عبر صفحتها بـ(تويتر)، وقالت: (أنا لسْتُ مريضة، الحمد لله. كنت أشارك جمهوري كيفية الاعتناء بالنفس عند الخروج للضرورة لكشف متابعة الحمل. أرجو عدم نشر شائعات كاذبة. شكراً). وتشارك اللوزي في بطولة فيلم (العنكبوت)، إلى جانب النجوم أحمد السقا ومنى زكي وظاهر العابدين ومحمد لطفي وغيرهم، ومن تأليف محمد ناير، وإخراج أحمد نادر جلال، ومن المقرر أن يعرض خلال موسم عيد الفطر المقبل.

العمل الجيد يفرض نفسه بغض النظر عن توقيت عرضه

إيمان العاصي: (مملكة إبليس) تجربة درامية مهمة في مسيرتي الفنية

تتابع الفنانة إيمان العاصي ردود الفعل على مشاركتها في مسلسل "مملكة إبليس"، و"بخط الإيد" بعد عرضهما مؤخراً. وفي هذا الحوار تتحدث إيمان عن تجاربها الجديدة، وسبب اعتذارها عن مسلسل "البرنس"، بالإضافة إلى تجربتها السينمائية الجديدة... فماذا قالت:

• كيف وجدت ردود الفعل على دورك في مسلسل "مملكة إبليس"؟
-سعدت بردود الفعل على المسلسل فور طرحه على منصة "شاهد" الشهر الماضي، لأن العمل حظي بنسبة مشاهدة كبيرة في الوطن العربي، وما لمست من انطباعات جملني أنسى إرهاق التصوير والتحضيرات المكثفة، فعلى مدار 6 أشهر تقريباً كنت أستعد لدوري في المسلسل، فهو واحد من الأعمال التي استغرقت فترة طويلة في التحضير حتى أستطيع تقديم دوري بشكل واقعي.
• ألم تقلقي من طرح المسلسل عبر "شاهد" فقط؟
-على العكس، الجمهور الآن أصبح يشاهد المنصات الإلكترونية بشكل أكبر من أي وقت مضى، والأعداد التي تتابع هذه المنصات كبيرة، وعرض المسلسل على "شاهد" اعتبره إضافة للتجربة، خصوصاً أنها منصة رقمية لها جمهورها منذ سنوات، ومن أوائل المنصات العربية في عرض الأعمال الدرامية، وما توفره المنصات للجمهور من أعمال درامية يعبر عن طريقة مختلفة للعرض.
• كيف وجدت خروج العمل من السياق الرمضاني؟
-برأيي أن كل موسم له ما يميزه، فالسياق الرمضاني يشهد زخماً كبيراً بسبب كثرة الأعمال الدرامية التي يتم عرضها على الشاشات، ويكون هناك منافسة قوية، والأعمال التي تعرض خارج رمضان أيضاً تحظى بردود فعل من الجمهور إن كانت جيدة، فالعمل الجيد يفرض نفسه بغض النظر عن توقيت عرضه.
• حديثاً عن كواليس "مملكة إبليس"؟
-عندما رضحت للعمل سعدت كثيراً بأني سأكون في العمل الجديد للسيناريست محمد راضي الذي اعتادت أعماله إثارة الجدل باستمرار، وعندما قرأت السيناريو تحمست للعمل أكبر، ووجود مخرج مخضرم مثل أحمد موسى أمر أسعدني أيضاً، وجعلني أشعر بالثقة أنني أمام تجربة درامية مهمة في مسيرتي الفنية، وكواليس العمل كانت أكثر من رائعة، خصوصاً أن هناك حالة من العمل الجماعي كانت السبب في الصورة المميزة التي ظهر عليها المسلسل.
• تشاركين أيضاً في تجربة "بخط الإيد"، ما سبب حماسك لها؟
-فكرة المسلسل أعجبتني بشدة، فهو تجربة اجتماعية قريبة من الواقع الذي نعيشه وتعاكسه بالفعل بإيجابياته وسلبياته، ويناقش ظواهر في المجتمع أصبحت منتشرة مثل الطلاق والتفكك الأسري الذي يحدث في بعض العائلات وانعكاساته على أبنائهم، لذا شعرت أن العمل سيلمس الجمهور مع عرضه، فمن الحلقات الأولى وجدت نسبة مشاهدة كبيرة، وردود فعل عن التجربة بأنهم شاهدوا أو عاشوا مواقف مشابهة من العمل.
• هل وجدت صعوبة خلال فترة التحضير للمسلسل؟
-المشكلة الوحيدة بالنسبة إلي كانت في تكثيف ساعات التصوير بصورة كبيرة يومياً، وصورنا بشكل متواصل عدة أيام، وهذا الأمر كان مرهقاً بالنسبة إلي، لكن حماسي للتجربة وتقديمي لشخصية جيهان جعلني أتجاوز هذا الأمر.
• هل تشبهك جيهان؟
-لا يوجد أي تشابه بيني وبينها على الإطلاق، وهذا الأمر كان تحدياً لي استغرقتني وجعلني أعمل على تقديم الدور كما هو مكتوب في السيناريو.



محمد هنيدي يؤجل (كينج سايز)

قرر الفنان محمد هنيدي تأجيل تصوير فيلمه المرتقب "كينج سايز"، لانشغاله حالياً بتصوير مشاهد فيلمه الجديد "النمس والإنس"، والذي من المقرر طرحه بدور العرض قريباً. ويشترك هنيدي بطولة "النمس والإنس" الفنانة منة شلبي، وعدد كبير من النجوم، والعمل من إخراج شريف عرفة. وأضاف، في تصريح صحافي، أن مشروع الجزء الثاني من فيلم "صعيدي في الجامعة الأمريكية"، متوقف الآن، ولكن لم يبدن، وأنه حالياً في انتظار المؤلف مدحت العدل، معتبراً أن إعادة فيلم ناجح منذ عشرين عاماً وعاش مع الناس طوال تلك الفترة ليس بالأمر السهل، مؤكداً أنه أقرب فيلم إلى قلبه إلى جانب "قول الصين العظيم". وأكد هنيدي أنه ملتزم بالحجر الصحي، كما يلزم السرير بسبب إصابته بميكروب في المعدة.



حنان ماضي: طلاق وتفرغي لرعاية ابنتي ابعدني عن الفن

قالت المطربة حنان ماضي إن سبب ابتعادها عن الفن لفترة طويلة هو انفصالها عن زوجها الموسيقار ياسر عبدالرحمن، وتفرغها لتربية ابنتها حبيبة، التي كانت تبلغ وقتها 3 سنوات، وأضافت ماضي، في تصريح صحافي، "قرار الطلاق ليس سهلاً، وله تأثير نفسي قوي على المرأة والرجل، وأتذكر أنني لم أكن أستطيع التحدث عن هذا الموضوع لمدة طويلة لأنني لم أجتزئه بسرعة، كما أن فكرة أن تقوم بدور الأم والأب صعبة جداً، لكنني لم أتوقف بشكل كامل فظلت أقدم أغاني تترتت المسلسلات، لأنها لم تحتج إلى وقت طويل". وأشارت إلى أن ابنتها حبيبة تبلغ الآن 20 عاماً، ولم تدخل مجال الفن بسبب رفضها والديها لذلك، لأنه مجال صعب جداً. يذكر أن الفنانة حنان ماضي مغنية مصرية، بدأت مسيرتها الفنية عام 1989، وحقت شهرة كبيرة خلال فترة التسعينيات.



الفكر

لا لتناول المضاد الحيوي بطريقة عشوائية!

وهو نوع آخر من المضادات الحيوية يتسبب تناوله العشوائي في تلف الكلى. 3 خطوات لاستخدام المضاد الحيوي بطريقة آمنة: 1- لا تتناول مضاد حيوي وصفه الطبيب لشخص آخر حتى لو تشابهت المشكلة الصحية. 2- استشر الطبيب قبل تناول أي نوع من المضادات الحيوية للحصول على العلاج الأنسب. 3- لا تشتتر أي نوع من المضادات الحيوية عبر الإنترنت وتناولها لأن كل نوع من المضادات الحيوية يكون لعلاج مشكلة صحية معينة وكل شخص بحاجة لجرعة مختلفة من المضاد الحيوي. إذا كان الألم مصحوباً بارتفاع درجة الحرارة مستمراً لأكثر من ثلاثة أيام عليك أن تراجع الطبيب وتجرى فحوصات خاصة لمعرفة نوع المضاد الحيوي الذي تحتاجه تحديداً.

المضادات الحيوية أو ما يعرف باسم "الأنتيبيوتيك" نوع من الأدوية يصرفه الأطباء في حالات الالتهابات المختلفة، ولتأثيره القوي يساهم هذا الدواء في رفع قدرة الجسد على التخلص من المرض وطرد البكتيريا وغيرها، لكن الإفراط في تناوله وسوء استخدامه يصيب الجسم بالكثير من ردود الفعل السلبية والأضرار على المدى البعيد. يلجأ الكثيرون إلى تناول المضاد الحيوي بمجرد الشعور بألم في الحلق أو بدء أعراض نزلة البرد، وهذا الإجراء -على عكس المتوقع- لا يساعد على علاج نزلة البرد التي يكون سببها الإصابة بأحد أنواع الفيروسات وليس البكتيريا. لكنه يؤدي إلى حدوث مشكلة تعرف بمقاومة المضادات الحيوية في الجسم ما يسبب في تدمير مناعة الجسم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المعدية. بالإضافة إلى ذلك، بعض أنواع المضادات الحيوية مثل "الكلينداميسين" يضر البكتيريا الصحية الموجودة في الجهاز الهضمي، أما التتراسيكلين



تعرفوا على طرق علاج

سكر الحمل

مرحلة الحمل من المراحل المهمة التي تمرُّ بها كل أم وتحتاج للكثير من الرعاية الطبية والمتابعة الدورية حتى تمر بسلا، خصوصاً في حال إصابة الحامل ببعض الأمراض المزمنة كمرض السكري الذي قد يؤدي لمضاعفات للحامل وجنينها في حال الإهمال وعدم الالتزام بجرعات العلاج وتعليمات الطبيب. أخصائية التقييف الصحي روضة العمري، تتحدث حول أهم طرق علاج سكر الحمل.

طرق العلاج بالأدوية

مراجعة الطبيب بشكل مستمر وبصورة دورية أمر مهم للغاية لمعرفة نسبة السكر في الدم ومراقبة تأثيرات ذلك على المرأة الحامل وجنينها، إلى جانب ضبط الجرعة المخصصة للعلاج بما يتلاءم مع سلامتهما معاً، والموافقة على حمل آمن، كما أن الالتزام بتعليمات الطبيب يجعل من الإصابة بالسكر في فترة الحمل في بعض الحالات مجرد عرضٍ ويزول بعد انتهاء فترة الحمل.

وتشير الإحصائيات إلى أن السكري الحُملي يصيب من 3% - 6% من الحوامل، وهو يحدث نتيجة الاضطرابات على صعيد الهرمونات، ما يجعل الأنسولين عاجزاً عن القيام بمهمته في نقل السكر من الدم إلى العضلات وبقيّة أعضاء الجسم. ولا شك أن الأمر يتطلب من الحامل بذل بعض الجهد والقيام بالفحص اليومي وتسجيل كل القياسات التي قد تصل إلى ما بين أربع أو خمس مرات خلال اليوم، وذلك لتلافي ارتفاع مستوى السكر وقيام البنكرياس بتحرير مستويات أعلى من الأنسولين، مما يمكن أن يسبب انخفاض نسبة السكر في دم الطفل بعد الولادة مباشرة.

طرق العلاج الوقائية :

تغيير العادات الغذائية

فكرة الاهتمام بالغذاء الصحي للحامل بشكل عام وللحامل المصابة بالسكري بشكل خاص من الأمور البالغة الأهمية التي يجب الالتزام بها للمساعدة مع العلاج الدوائي في تنظيم السكر وكل العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من مضاعفات مرض السكر.

من الضروري عند اتباع نظام غذائي متوازن وصحي الامتناع عن تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر. وإن كنت واحدة من اللواتي عانين من سمنة قبل الحمل، سيُشير الطبيب عليك بالتقليل من معدل السرعات الحرارية التي يتم إدخالها يومياً للجسم.

التمارين الرياضية

يقوم النشاط الرياضي المستمر بتقديم أمور أساسية في خطة الصحة لكل امرأة حامل، حيث إن ممارسة الرياضة تقلل من نسبة السكر في الدم عن طريق تحفيز الجسم.



ملعب قوانغتشو إيفرجراند الجديد الذي يضم 100 ألف مقعد في قوانغتشو بمقاطعة قوانغدونغ، الصين. (رويترز)

قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة.

وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غني بأوميغا-9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة لليبوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز. وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكتيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ وب-9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطه مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي-3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

• من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟

- وليم شكسبير

• ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفت تكررت؟

- كلمة أمس

• ما هي الكلمة التي ينتفي معناها إذا نطقت بها؟

- كلمة الصمت

• أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟

- أمين الريحاني.

• من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟

- ابن عبد ربه

• ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟

- حي بن يقظان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المرجان (والليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلاً كلسياً متشعباً أحمر، وقليلاً ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبيضه واحدة تعطي عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنند أو الياقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن الوادي الكبير أو القراند كانيون يمكن أن يستوعب عدد 900 تريليون كرة قدم حتى يمتلئ.
- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن القطط لديها أكثر من 100 حبل صوتي في حنجرتها.
- هل تعلم أن حليب الإبل لا يتخمر.

قصة الفقير والجانزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدهته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاهما به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالها دائماً خير عليه فكلما خرجت وارهه طلبه شخصاً ما لقتضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهه حتى تعب جداً ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وقبض أجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الضجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. إذاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت أخذت القطعة تنكس التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكس التراب أيضاً فظن أنها تريد أن تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبها بيده فوجدها قد اقلقت باحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندھش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن آخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الآن رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

