

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تحافظ على ظبي النيل النادر
باكتواره ومنحه بيئات طبيعية



ص 27

يوسف شعبان:
أرشيفي الفني يضم العديد
من الأعمال الفنية الرائعة



الاستحمام بالماء البارد ..
ص 23 يعزز صحتك العقلية والبدنية

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

شيف يكشف عن دليله لاختيار البطاطس المناسبة

قدم شيف أسترالي شهير دليلاً بسيطاً لاختيار البطاطس المناسبة لكل وصفة طعام. ومع وجود العديد من الخيارات، يقول جوك زونفريلو إن من الصعب على ربات المنازل معرفة نوعية البطاطس الأفضل لكل وصفة. وفي الوقت الذي تقوم معظم ربات المنازل بتقسير البطاطس قبل طهيها، إلا أن جوك له رأي آخر، حيث يعتقد أن معظم الفائدة الغذائية والنكهة تذهب مع القشور، ولكن يجب غسل البطاطس جيداً قبل طهيها للتخلص من الأوساخ والجراثيم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. يقول جوك إن من السهل التعرف على بطاطس كيسترييل لأنها مغطاة بنقاط أرجوانية فريدة من الخارج وتكون بيضاء من الداخل، وهي البطاطس الوحيدة في السوق بهذا المظهر، وهي رائعة للتحميص. وأضاف الشيف أن بطاطس كيسترييل يمكن تحميصها في الفرن إلى حد الكمال، لأنها تحتوي على كمية صغيرة من الشمع، مقارنة بأنواع البطاطس الأخرى، وهذا ما يجعلها تجف بسرعة وتصبح مقرمشة. ويشرح جوك طريقتيه لتحضير هذه البطاطس بالنسبة لي، أقوم بغليها أولاً، ثم أضفها في مصفاة قبل نقلها إلى مقلاة ساخنة مع بعض زيت بذور العنب أو بعض زيت الفول السوداني وأقوم بتحميصها.

تسعير عقار كورونا الواعد .. وتوقعات بارتفاع الطلب

أعلنت شركة غيلبايد ساينسز، أن سعر عقار ريمديسيفير المضاد للفيروسات، الذي تنتجه وتقرر استثماره كعلاج لمرض كوفيد-19، سيبلغ 2340 دولاراً للمريض الواحد في الدول الأكثر ثراءً ووافقت على إرسال كل إمداداته منه تقريباً للشهور الثلاثة المقبلة. ويقال هذا السعر بشكل مطلق عن النطاق الذي يتراوح بين 2520 و2800 دولار، الذي اقترحه الأسبوع الماضي معهد المراجعة السريرية والاقتصادية، وهو هيئة أميركية تبحث أسعار الأدوية، وذلك بعد أن قال باحثون بريطانيون إنهم وجدوا أن عقار ديكساميثازون، المنتمي لعائلة الستيرويدات، الرخيص والمتوفر على نطاق واسع قد قلل بشكل كبير من الوفيات بين الحالات الحرجة المصابة بمرض كوفيد-19. ومن المتوقع أن يرتفع الطلب على ريمديسيفير باعتباره أحد العلاجات، التي اتضح أنها تغير مسار كوفيد-19.

7 فوائد للمشي يمكن أن تحسن صحتك .. تعرف عليها

يعد المشي أحد أشكال التمارين التي يمكن أن تحسن بشكل كبير الصحة الجسدية والعقلية. ولا يمكن أن يمنع الأمراض فحسب، بل يمكنه أيضاً تعزيز الطاقة والمزاج. وتظهر الدراسات أنه إذا كنت تمشي بانتظام وبسرعة كافية، فقد يكون هذا هو التمرين الهوائي (تمارين القلب التي تتطلب ضخ الدم المؤكسج من القلب لتوصيل الأكسجين إلى العضلات التي تمارس جهداً حركياً) الوحيد الذي تحتاجه للحفاظ على صحة القلب والرئتين. وفي ما يلي سبع فوائد صحية تدعمها الأبحاث، بالإضافة إلى مدى سرعة المشي وطوله وانتظامه:

1. حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن: يزيد المشي من معدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية تماماً مثل الأشكال الأخرى من النشاط البدني كالجري أو السباحة أو ركوب الدراجات. ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها على سرعة المشي والمدة والوزن. ووجدت دراسة أجريت عام 2020 أن المشاركين أحرقوا 89 سعرة حرارية في المتوسط بعد قطع مسافة 1600 متر. وكان ذلك أقل بنسبة 20% تقريبا من 113 سعرات حرارية أحرقتها عدد من المشاركين الآخرين بالجري في المسافة نفسها.
2. زيادة مستويات الطاقة: يزيد المشي من تدفق الدم حول الجسم بحيث يمكن أن يصل المزيد من الدم الذي يحتوي على الأكسجين والمواد الغذائية للوقود إلى العضلات الكبيرة في الساقين وكذلك الدماغ. وهذا ما يجعلك تشعر بالنشاط. وبالإضافة إلى ذلك، ثبت أن المشي وأنواعاً أخرى من التمارين البدنية تزيد من كمية نوع البروتين الموجود في الدماغ، ويسمى عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ (BDNF)، المسؤول عن مدى تفكيرك وتعلمك وحفظك من بين وظائف أخرى في الدماغ.
3. تعزيز جهاز المناعة: يمكن أن يساعد المشي السريع والمنظم في حمايتك من الإصابة بالبرد والإنفلونزا أو الأمراض الأخرى المتعلقة بالمناعة. وذلك لأن التمارين البدنية مثل المشي تزيد من كمية خلايا الدم البيضاء المتداولة في الدم، وتحارب هذه الخلايا العدوى والأمراض الأخرى كجزء من جهاز المناعة في الجسم. وأظهرت دراسة أجريت عام 2013 على 800 شاب على مدى ست سنوات، أن عدد خلايا الدم البيضاء زاد بشكل ملحوظ بعد خمس دقائق فقط من التمرين. ويرتبط المشي أيضاً بانخفاض عدد أيام المرض التي



تستغرقها، وتكون الأعراض أقل حدة إذا أصيب الشخص بالمرض.

4. تخفيف الألم: يمكن أن يساعد المشي في تخفيف الألم من تصلب الجسم عن طريق تدفئة العضلات، ما يسهل الحركة.
5. تحسين صحة القلب: وتزفع للحركة درجة حرارة الأنسجة ما يسهل على العضلات التمدد مع زيادة درجة الحرارة، وبالتالي تتحرك العضلات بسهولة أكبر.
6. تحسين صحة القلب: وتكون الأعراض أقل حدة إذا أصيب الشخص بالمرض.
7. تمدد متوسط العمر المتوقع: يرتبط المشي أيضاً بانخفاض خطر الوفاة، أو العمر المتوقع الأطول. وكلما طالت مدة المشي وكان أسرع، زاد العمر المتوقع.
8. تخفيف الضغط وتحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب: يمكن أن تساعدك التمارين الهوائية بما في ذلك المشي، على الشعور بالاسترخاء وتقليل التوتر ومحاربة الاكتئاب. ويبدو أن سبب قيام التمارين الهوائية برفع مستوياتنا مرتبطة بقدرتها على تقليل مستويات هرمونات الإجهاد الطبيعية، مثل الأدرينالين والكورتيزول، وفقاً لدراسة نشرت عام 2015.

هل ينتقل كورونا عبر الطعام؟

قال خبير التغذية الألماني برنهارد بورديك إنه لا يوجد دليل علمي حتى الآن على إمكانية إصابة الأشخاص بفيروس كورونا من خلال تناول الأطعمة أو لمس الأطعمة الملوثة. وأضاف الخبير بمركز حماية المستهلك بولاية نوردرين هاستال الألمانية أن انتقال العدوى عن طريق الأسطح لا يزال مستبعداً للغاية؛ نظراً لأن الفيروسات لا تستقر كثيراً في البيئة المحيطة. وبشكل أساسي لا يجوز تناول اللحوم نيئة، ولكن يجب أن تكون مطهوية جيداً، وفيما يلي بعض التصانح والإرشادات عند اختيار اللحوم؛ يمكن للمرء التعرف على اللحوم الجيدة من خلال رائحتها وسطحها ولونها، وبالنسبة للأشخاص، الذين يختارون اللحوم العضوية، فإنهم يدعمون بذلك سياسة الرفق بالحيوان. يجب نقل اللحوم النيئة وتخزينها وهي في حالة باردة، ومن الأفضل ألا تزيد درجة الحرارة على 4 درجات مئوية، وهناك أكياس تبريد مناسبة لنقل اللحوم، وعندئذ يمكن للجراثيم المسببة للأمراض الموجودة على سطح اللحوم أن تتكاثر ببطء فقط، على العكس من الأجواء، التي تسود فيها درجة حرارة ما بين 10 و65 درجة مئوية فإن البكتيريا تتكاثر بسرعة، وخاصة البكتيريا، التي تسبب عدوى غذائية مثل أمراض الإسهال.

علماء يحسمون الجدل حول العلاقة بين كورونا وفيتامين د

حسم علماء وخبراء صحة في بريطانيا الجدل حول قدرة فيتامين د على تقليل فرص الإصابة بفيروس كورونا المستجد. وأعلن المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية في بريطانيا، أنه عقب تدقيق خمس دراسات طبية، لم يتم التوصل إلى أي دليل يدعم الفرضية القائلة بفائدة تناول فيتامين د "للقولبة من كوفيد-19". ونقلت صحيفة "ذا غارديان" البريطانية عن مدير المبادئ التوجيهية في المعهد، بول كريسب، قوله: "في حين أن هناك فوائد صحية مرتبطة بـفيتامين د (د)، فإننا لم نتوصل لأدلة كافية للقول بأن هذا المكمل ذو جدوى لعلاج أو الوقاية من كوفيد-19"، مضيفاً بأن البحث في الموضوع مستمر، وأن المعهد يراقب عن كثب أي أدلة جديدة قد تظهر حول هذا الموضوع. وفي ذات السياق، أعلنت اللجنة العلمية الاستشارية حول التغذية، توصيها لاستنتاجات مماثلة لتلك التي أكدها المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، مشيرة إلى عدم كفاية الأدلة للتوصية بتناول فيتامين د "للقولبة من التهابات الجهاز التنفسي الحادة". وبحسب المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، فإن تقييمها للدراسات التي أعادت التدقيق فيها، أشار إلى ضعف الأدلة حول أهمية فيتامين د "في الحركة ضد وباء كورونا، حيث لم تأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى مهمة مثل مؤشر كتلة الجسم والوضع الاقتصادي والاجتماعي للعينات الإحصائية، فضلاً عن عدم مراعاة الحالات الصحية الضعيفة لدى عدد من الأفراد الذي خضعوا للاختبارات بتلك الأبحاث.

حرارة الصيف تهددك بمشاكل الدورة الدموية

حذرت غرفة الصيدلة بولاية هيسن الألمانية من أن حرارة الصيف الشديدة تهدد بمشاكل الدورة الدموية، موضحة أن درجات الحرارة العالية تؤدي إلى توسع الأوعية الدموية بغرض تصريف الحرارة بصورة أفضل، ما يؤثر بالسلب على الدورة الدموية ومن ثم ينخفض ضغط الدم. وتنتمى العواقب المترتبة على انخفاض ضغط الدم في الدوار والصداع والشعور بالإعياء والإصابة بالإغماء والضربة الحرارية. ويمكن مواجهة هذه المتاعب على نحو فعال وسريع من خلال وضع خرقة باردة على جانب الرقبة، حيث يعمل ذلك على تنشيط الدورة الدموية، ومن ثم ارتفاع ضغط الدم مجدداً، كما يمكن أيضاً تناول وجبة خفيفة مملحة وجعل السيقان في وضع مرتفع. ولتجنب مشاكل الدورة الدموية في الصيف تنصح الغرفة بشرب السوائل بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر يومياً، مشيرة إلى أنه من الأفضل لهذا الغرض شرب الماء والعصائر المخففة والشاي غير المحلى بالسكر.

نصائح ذهبية للسفر بالسيارة دون مشاكل صحية

يواجه بعض الأشخاص، خاصة الأطفال، مشاكل صحية أثناء السفر بالسيارة كالغثيان، وهو ما قد يحول دون الاستمتاع بالرحلة. وفيما يلي يقدم خبراء نادي السيارات "أوروبيا" بعض النصائح الذهبية لتفادي المشاكل الصحية والاستمتاع بالرحلة بدون منغصات.

- تساعد الملابس المناسبة والريحية على التأقلم مع درجات الحرارة العالية بشكل أفضل. ومن المهم قبل بداية الرحلة مباشرة عدم تغيير الروتين اليومي للأطفال بقدر الإمكان، كما يمكنهم النوم في السيارة إذا كان السفر في الصباح الباكر.
- يجب أن يتم تناول الوجبة، التي تسبق السفر بشكل معتدل بحيث لا يتم الإكثار من الطعام فيها ولا حتى يتم تقليله، كما يمكن اصطحاب وجبات خفيفة من الخضروات والفواكه أثناء الرحلة.
- من يعانون من دوار السفر، يمكنهم تركيز نظره بعيداً على نقط ثابتة أكثر، وشرب ما يكفي من الماء أو حتى من الشاي.
- الخروج من الملل أثناء السفر يمكن الاستعانة بكتب أو بسماع الراديو أو المقاطع الموسيقية، مع الحرص ألا تكون درجة تبريد مكيف الهواء عالية بحيث يزيد الفارق عن الجو الخارجي لأكثر من 6 درجات؛ فقد يسبب هذا مشاكل في الدورة الدموية بعد الخروج من السيارة وعدم توجيه تيار المكيف مباشرة على الجسم، لعدم الإصابة بنزلات البرد.

لا تسلق البيض بعد إخراجه من التلاجة مباشرة لهذا السبب

البيض المسلوق مغذٍ للغاية ورائع، لذا يجب الحرص على تناوله وجبة خفيفة صحية أو جزءاً من وجبة متوازنة، كونه يحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات المهمة لجسم الإنسان. فضلاً عن أن تناول البيض المسلوق، يساعد على الشعور بالامتلاء لفترات طويلة، ويقلل من مقدار الطعام الذي تتناوله أثناء اليوم، وبالتالي يساعد على عدم زيادة الوزن.

وجرت العادة لدى كثيرين بسلق البيض بعد إخراجه من التلاجة مباشرة، فهل تعرف أن هذا السلوك يعد خطأ؟

وبحسب موقع "thekitchn"؛ يرجع السبب وراء منع سلق البيض بعد إخراجه من التلاجة مباشرة، إلى أن ذلك يؤدي إلى تشقق قشر البيض أثناء السلق، وخاصة عند وضعه في الماء الساخن أو المغلي؛ لذلك من الأفضل إخراجه من التلاجة قبل بدء غليه لمدة لا تقل عن 10 دقائق، ما يساعد على جعل البيض في الإناء أقل صدمة ويمنع تشقق القشرة بسهولة.



اختبار سريع ورخيص لتشخيص كورونا في دقيقتين

طورت شركتان للتكنولوجيا في فنلندا نموذجاً جديداً من الاختبار السريع لتشخيص فيروس كورونا، بالاعتماد على شهيقي الشخص خلال دقيقتين فقط، ومقابل اثنين يورو، حسب وسائل إعلام محلية. وأوضحت الشركة الأولى في بيان أن اختبارات فاعلية الجهاز بدأت في يونيو (حزيران) الجاري، بمراكز صحية في هلسينكي، وكازاخستان، وتوسعت بعد ذلك في هولندا، والولايات المتحدة. وقال البيان: "إذا ثبتت فعاليته، فإن هذا الاختبار سيكون الأسرع، وربما الأرخص في العالم".

ويجري الاختبار بالاعتماد على شهيقي الشخص 4 مرات لمدة 30 ثانية باستخدام الجهاز، الذي ترصد فيه أجهزة الاستشعار الدقيقة، وتقيس المكونات العضوية المطاوعة في الهواء الخارج. وبمجرد إرسال عينة الهواء، يرسل الجهاز البيانات إلى خادم سحابي، لتحلله الشركة الثانية باستخدام الذكاء الاصطناعي وإعادة المعلومات المستخلصة إلى الجهاز في دقيقتين.

منوعات

الغفر

22

ضمان سلامة المسافرين عبر مطار أبوظبي الدولي مطارات أبوظبي تطلق مبادرة سفرء الصحة والسلامة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت مطارات أبوظبي بالتعاون مع الاتحاد للطيران عن إطلاق مبادرة "سفرء الصحة والسلامة" في مطار أبوظبي الدولي، والتي سيجري من خلالها توفير مجموعة من المتخصصين والمدربين في هذا المجال، وذلك في إطار التزامها بضمان سلامة ورفاهية المسافرين خلال سفرهم عبر المطار.

وسيقوم السفرء بدعم ومساعدة المسافرين من خلال الإجابة عن تساؤلاتهم المتعلقة بسبل الحفاظ على صحتهم وسلامتهم أثناء السفر، وتقديم الشورة لهم حول كيفية بقائهم بأمان، إلى جانب تقديم الدعم الإضيء للمسافرين وفقاً لاحتياجاتهم.

وبهذا الصدد، قال محمد حسين أحمد المدير العام لمطار أبوظبي الدولي: "يسرنا إطلاق مبادرة "سفرء الصحة والسلامة" والتي تعكس التزامنا في مطارات أبوظبي بتقديم الخدمات الاستثنائية وإعطاء الأولوية للصحة والسلامة، حيث سيضمن السفرء راحة المسافرين وراعتهم عبر مطار أبوظبي الدولي".

وأضاف: "بفضل الإجراءات والتدابير الاحترازية الشاملة التي سيجري تطبيقها في مطار أبوظبي الدولي والتي تشمل تركيب أنظمة التحكم اللاتلامسية في المصاعد، وإطلاق روبوتات التعقيم التي تعمل بنظام القيادة الذاتية، نثق بأن المسافرين سيحظون بتجربة سهلة وسلسة عبر المطار تعكس الضيافة العربية الأصيلة".

وبالإضافة إلى الدور الذي يقوم به سفرء الصحة والسلامة لتلبية احتياجات المسافرين، فإنهم سيعملون أيضاً على ضمان استمرارية امتثال الموظفين والمسافرين لكافة التوجيهات الحكومية والتعليمات الصادرة عن الاتحاد الدولي للنقل الجوي، الأمر الذي يتطلب منهم دعوة المسافرين إلى الالتزام باتباع معايير التباعد الجسدي، وتزويدهم بمقومات اليبدين ومدادات الحماية الشخصية (PPE) مثل كمامات الوجه وقفازات اليبدين، ومراقبة إجراءات التعقيم في المطار، والتأكد من تطبيق الإجراءات الخاصة بالاختبارات والعزل.

ويأتي توفير سفرء الصحة والسلامة في مطار أبوظبي الدولي بعد الاستعانة مؤخراً بأنظمة التحكم اللاتلامسية في المصاعد، إلى جانب إطلاق بوابات للتعقيم من طراز "ستريكس" مصممة لتعقيم الأشخاص خلال أقل من ثلاث ثوان.

ومن بين الإجراءات والتدابير الاحترازية المتبعة في المطار، كاميرات الرصد الحراري التي تعتمد على أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي، إضافة إلى كاميرات مجهزة بخاصية التعرف على الوجه، وأجهزة استشعار الحرارة لتتبع حركة الأشخاص.

إجراء أول عملية زرع قوقعة في الإمارات تحت التخدير الموضعي في مستشفى الزهراء

•• دبي - الفجر

أجرى الدكتور جمال قسومة، استشاري ورئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الزهراء - دبي، أول جراحة زراعة قوقعة في الإمارات العربية المتحدة تحت التخدير الموضعي.

وتمكن رجل يبلغ من العمر 80 عاماً من متابعة ابنه في تلاوة آيات القرآن بعد أقل من 5 ساعات من خضوعه

لجراحة زراعة القوقعة. فقد عانى السيد م. مروان من فقدان السمع لأكثر من 30 عاماً، بينما وصل إلى المصمم التام في عام 2015. ومنذ ذلك الحين، كانت الطريقة الوحيدة للتواصل مع العالم الخارجي هي الكتابة لأنه لم يكن قادراً على قراءة الشفاهة أو استخدام لغة الإشارة.

ومن المعروف أن غرسات القوقعة الصناعية هي أجهزة إلكترونية ثورية يتم توصيلها جراحياً بالأذن لمساعدة الأشخاص الذين يعانون

من فقدان السمع الشديد أو الصمم التام. وبسبب الإجراءات الجراحية المعقدة، تتم معظم الحالات تحت التخدير العام، في حين أن الأشخاص الذين يتلقون الغرسات يمكن أن يستغرقوا ما يصل إلى عام لاكتساب فهم كبير للإشارات الجديدة التي يستقبلها الدماغ.

ويضع الدكتور جمال قسومة - بسبب الحالة الطبية المعقدة للسيد مروان، ارتقاء بالتوتر التشريحي والسريري و ضعف في وظائف الكلية، لم تتمكن من إجراء هذا الإجراء تحت التخدير العام حيث كانت المخاطر عالية للغاية. ولم يخضع السيد مروان للإجراء فقط أثناء استيقاظه، فقد استعد سمعه وفهمه بعد أقل من 30 دقيقة من الجراحة، حيث تمكن من سماع صوت ابنه لأول مرة منذ 5 سنوات.

وقد استغرق العملية حوالي ساعة و 10 دقائق دون أي ألم أو مضاعفات. بعد 30 دقيقة في غرفة الإنعاش تم توصيل الجهاز الخارجي وتمكن المريض من السمع، والدش في الموضوع أنه استطاع تمييز الكلام مباشرة وهذا عادة يستغرق من 3 إلى 6 شهور. حتى أنه قام بالصلاة جماعة خلف ابنه و قد درد جميع الآيات بشكل دقيق مثل باللهة.

ويقول السيد م. سامر، ابن المريض: "لقد كانت لحظة عاطفية للغاية بالنسبة لنا عندما سمعنا والذي للمرة الأولى منذ 5 سنوات، كما وأن رؤيته قادراً على التواصل بعد فترة وجيزة من الجراحة، هو أكثر مما توقعنا. نحن ممتنون للغاية للدكتور قسومة وفريق مستشفى الزهراء في دبي. لقد غيروا حياتنا بشكل دقيق حتى وضعها".

على الرغم من الطلب المتزايد واكتسبت شعبية منذ بدايتها قبل 50 عاماً، إلا أن إجراءات زراعة قوقعة الأذن ليست متاحة على نطاق واسع. هذا يرجع في الغالب إلى ندرة التخصص الطبي. يحتاج جراح الأذن والأذن والحنجرة إلى تدريب مكثف حتى يتمكن من تنفيذ هذه الإجراءات. أجرى الدكتور جمال قسومة 1600 جراحة زراعة القوقعة خلال حياته المهنية، وهو عدد نادر من قبل جراح واحد و الجراحون الذين وصلوا إلى

هذا الرقم غالباً لا يتجاوز عددهم عدد الأصابع.

أنتى الطهر العربي تظهر لأول مرة في جبل حفيت ازدهار الموائل الطبيعية بأبوظبي في ظل إجراءات البقاء في المنازل

زيادة أعشاش السلاحف البحرية في محمية رأس غناضة البحرية والسلع

ارتفاع أعداد الطيور مقارنة مع عام 2019 بزيادة 12% في معدلات تكاثر طيور الفلامنجو

الوثية للأراضي الرطبة. ويشكل مشابه، أفادت تقارير هيئة البيئة بارتفاع في معدلات تكاثر طيور الفلامنجو بأكثر من 12% مقارنة بالعام الماضي، حيث ارتفع عدد أعشاش هذه الطيور من 1050 في العام 2019 مقابل 1260 عش في عام 2020 بالإضافة إلى ذلك، شوهدت طيور الفلامنجو أيضاً بالقرب من المناطق والممرات التي كانت تتجنب المرور عبرها أو التواجد فيها سابقاً.

وفي المناطق الحضرية، شوهدت أعداد كبيرة من الغزلان الجبلية في المنطقة المحيطة بملاعب الغولف في جزيرة السعديات حيث سمح انخفاض الحركة والتلوث الضوئي والسعوي للحيوانات بالتجول بحرية أكبر في المنطقة. كما شهدت المناطق السكنية عودة أعداد كبيرة من الطيور إليها، مما دعا سكان هذه المناطق إلى الترحيب بها على طريقتهم الخاصة من خلال تقديم مستويات التلوث في الإمارة، مدعوها بالمسح البيولوجي الذي أجريته مؤخراً، وكنا على النظام البيئي الصحي والزهدر للإمارة. وكنا نراقب الأنواع الرئيسية، مثل السلاحف وأبقار البحر (الأطوم) والطيور، بما يتماشى مع خطة تكيف التنوع البيولوجي التي تنفذها الهيئة".

•• أبوظبي - الفجر

أفادت تقارير هيئة البيئة - أبوظبي أن التنوع البيولوجي والغطاء النباتي قد ازدهر في الإمارة خلال الفترة الماضية، ويأتي هذا كنتيجة للظروف الاستثنائية الراهنة التي أدت إلى انخفاض حركة الأفراد والمركبات، وانخفاض في حجم الأنشطة التجارية والصناعية خلال إجراءات البقاء في المنازل، وقامت الهيئة من خلال ذلك برصد تأثير هذه العوامل على الحياة البرية ضمن جهودها الهادفة إلى الاستمرار في مراقبتها والحفاظ عليها.

وقالت سعادة الدكتورة شيخة سالم الظاهري، الأمين العام لهيئة البيئة - أبوظبي: "سجلنا خلال هذه الفترة تحسناً في جودة الهواء، مع انخفاض الكبير بمستويات ثاني أكسيد النيتروجين في أبوظبي. كما سلط انخفاض مستويات التلوث في الإمارة، مدعوها بالمسح البيولوجي الذي أجريته مؤخراً، وكنا على النظام البيئي الصحي والزهدر للإمارة. وكنا نراقب الأنواع الرئيسية، مثل السلاحف وأبقار البحر (الأطوم) والطيور، بما يتماشى مع خطة تكيف التنوع البيولوجي التي تنفذها الهيئة".

وفي جبل حفيت، شوهدت أنتى الطهر العربي في قاعدة الجبل (المنطقة الأرضية بأسفل الجبل)



الرئيسي لإمارة أبوظبي، لا سيما في محمية رأس غناضة البحرية ومنطقة السلع، ويعتبر ذلك مؤشراً على صحة البيئة البحرية.

كما ارتفعت أعداد أنواع مختلفة من الطيور في الإمارة، مع تسجيل زيادة في تكاثر الطيور الصغيرة مثل طيور الزقزاق وطيور أبو الغازل ذات الأجنحة السوداء بسبب غياب الضجيج البشري في محمية

أول مرة برغم أن توجد تلك الأنواع يكون عادةً في المناطق المرتفعة، وكذلك تم رصد (3) أعضاء لطائر البومة الصغيرة. كما كان انخفاض الضجيج والأمطار الاستثنائية لهذا العام في جبل حفيت عاملاً محفزاً لنمو النباتات، حيث وثقت الهيئة نمو غطاء نباتي متنوع. في غضون ذلك، أفادت التقارير بزيادة نشاط تعشيش السلاحف البحرية على سواحل البر

لحمائته من الانقراض

حديقة الحيوانات بالعين تحافظ على ظبي النيل النادر بإكثاره ومنحه بيئات طبيعية

•• العين - الفجر

ضمن جهودها في صون مجموعاتها الحيوانية الفريدة يحظى ظبي النيل في حديقة الحيوانات بالعين بمزايا الحفاظ والرعاية والموئل الطبيعي الذي يضمن حمايته من الانقراض بعد انخفاض أعداده إلى 50% في السنوات 15 الأخيرة حسب القائمة الحمراء للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة IUCN.

وكانت بداية احتضان حديقة ظبي النيل عام 2019 بعد إطلاق 10 منه في سفاري العين الأفريقية وبدء برامج حمايته ورعايته حتى أخذ بالتأقلم مع بيئته الجديدة المشابهة لبيئته الطبيعية.

ولا يعد ظبي النيل من الطباء المشهورة لدى المجتمع

الدولي والمحلي مثل نظرائه من الطباء والغزلان الأخرى، لذلك حرصت حديقة الحيوانات بالعين على لفت الانتباه إليه ومنحه الرعاية وفرصة التكاثر وحمايته من الانقراض نتيجة الصيد الجائر والزحف العمراني.

وعيش ظبي النيل في جنوب السودان وغرب إثيوبيا ويسمى أيضاً بـ "ليتشي النيل" وهو ظبي يفضل العيش بجانب المستنقعات والغابات الغمورة وكثيراً ما يتواجد في المياه الضحلة بعمق 10 40 سم.

جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تضم مجموعة متنوعة من الحيوانات البرية المنتمية لبيئات مختلفة حول العالم، ويعتبر الكثير منها مهدداً بالانقراض نتيجة العيش في بيئات هشة تتعرض للكثير من العوامل التي تهدد بقاءها واستمرار فصائلها.

حملة توعية للأطفال ضد "كورونا"

منصة مدرسة بالتعاون مع اليونيسف واليونسكو والإيسكو

•• دبي - الفجر

أطلقت "مدرسة" المنصة الإلكترونية التعليمية المفتوحة الأكبر من نوعها للمحتوى التعليمي الرقمي باللغة العربية، حملة توعية شاملة، بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو"، ومنظمة الصحة العالمية، والثقافة "اليونسكو"، ومنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة "الإيسكو"، لتثقيف عشرات ملايين الأطفال في العالم العربي صحياً، ودعمهم نفسياً وذهنياً، ومساندتهم ومعلميهم وذويهم

للتكيف مع التغيرات والإجراءات الاستثنائية الناجمة عن وباء كوفيد-19. في المنطقة العربية والعالم.

وتحت عنوان "كن واعياً"، توفر الحملة التي أطلقتها منصة مدرسة، المنصوية تحت مظلة مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، المحتوى الإلكتروني التوعوي باللغة العربية، لتثقيف الأطفال صحياً ودعمهم نفسياً وذهنياً، وذلك من خلال توفير معلومات حيوية

مبنية على معلومات طبية دقيقة حول السبل الأكثر كفاءة للوقاية من العدوى، إلى جانب توفير الدعم والتغذية العاطفية على حياتهم اجتماعياً وعاطفياً نتيجة لوباء فيروس كورونا المستجد، ومن ثم مساعدتهم على التأقلم مع خيارات التعلم عن بعد والتفاعل الإيجابي معها.

وتضع الحملة مجموعة متكاملة من الفيديوهات التوعوية العمة باللغة العربية ومتاحة في متناول الجميع عبر صفحة مخصصة للحملة على منصة "مدرسة" الإلكترونية وعبر القنوات الإلكترونية لشركاء الحملة، للتعريف بالإجراءات الصحية المثلى للوقاية من فيروس كوفيد-19، فضلاً عن تمكين أولياء الأمور والمعلمين بالمعلومات والإرشادات التي تساعد في الحفاظ على الصحة النفسية والذهنية للأطفال ومساعدتهم على التأقلم مع التغيرات الجديدة ومواصلة التعلم وتطوير مهاراتهم واكتساب مهارات جديدة في ظل الإجراءات الاستثنائية والاحترازية التي فرضها تفشي فيروس كورونا المستجد في مختلف أنحاء العالم.

وتغطي الفيديوهات التوعوية التي أعدها خبراء منصة مدرسة بالتعاون مع المختصين من كل من "اليونسكو" و"اليونسكو" و"الإيسكو" ثلاثة محاور رئيسية هي تعزيز الصحة العامة والوقاية من فيروس كوفيد-19، وتعزيز الدعم النفسي والعاطفي والاجتماعي، وتعزيز

وتستعين الحملة بالشخصيات الكرتونية منصة "مدرسة" في الفيديوهات التوعوية الـ 151، لوزعة على المحاور الثلاث للحملة، وذلك لتسهيل إيصال الرسائل التثقيفية والتوعوية والدائمة عاطفياً ونفسياً للأطفال الذين توجه إليهم الحملة بشكل رئيسي ضمن الفئة العمرية من سن الخامسة وحتى 15 عاماً.

وقال د. وليد علي مدير منصة مدرسة: "المبادرة التوعوية الجديدة تحت مظلة مؤسسة مبادرات محمد مدرسة، المنصوية تحت مظلة منظمة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، هي خطوة هامة في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية والتعليم والتعلم لدى الأطفال بحاجه

والتونسكو والإيسكو، هي جهد مشترك لتسخير التكنولوجيا في تقديم التوعية الصحية المبنية على كل المعلومات الدقيقة شرح وباء كوفيد-19. وسبل الوقاية منه للأطفال في سلسلة فيديوهات تثقيفية بتقنية الرسوم المتحركة، من خلال تبسيط المفاهيم العلمية وتوفير الدعم التوعوي الصحي والنمسي للأطفال، ومساندتهم في التأقلم مع الظروف الاستثنائية والتغيرات التي فرضها وباء كوفيد-19. على أنماط حياتهم، فضلاً عن توجيههم لتحقيق أفضل النتائج في خيارات التعلم عن بعد".

وأكد آل علي أن: "مبادرة منصة مدرسة الإلكترونية المفتوحة لتوفير المحتوى التعليمي المتطور باللغة العربية في متناول جميع الطلاب والتعلمين والمعلمين في العالم العربي استهدفت منذ إنطلاقها الأولى قبل أقل من عامين رفد المنظومة التعليمية العربية بمحتوى مفيد شائق يكمل المناهج التعليمية، ويوظف أحدث تطبيقات التكنولوجيا وبرمجياتها وأدواتها لتوصيل المعلومات والمبادئ العلمية بشكل تفاعلي إلى الطلبة، من مرحلة رياض الأطفال وحتى نهاية المرحلة الثانوية، وتحفيز تحصيلهم المعرفي وفهمهم العلمي، بأسلوب مدرسو يجمع بين المتعة والفائدة، ويساهم في الارتقاء

بسونية المحتوى التعليمي المتوفر باللغة العربية، إلى جانب تمكين المعلمين والتربويين وأولياء الأمور بمواد تعليمية حديثة تساعد على ترسيخ المفاهيم العلمية والرياضية واللغوية لدى الطلبة".

وأضاف: "المبادرة التوعوية الجديدة تعزز هذا التوجه من خلال تركيز المحتوى فيها على ثلاثة محاور أساسية هي تعريف الأطفال بإجراءات الصحة والسلامة والوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتوفير الدعم النفسي والذهني خلال هذه الفترة الاستثنائية، وتعزيز ونشر ثقافة التعلم المستمر باستخدام مختلف الخيارات بما في ذلك التعلم عن بعد".

من جانبه قال الدكتور حمد الهمامي، مدير مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية: "فرضت جائحة كوفيد-19 - التعلم عن بعد خيار هام تم تطبيقه بسرعة قياسية خلال أسابيع قليلة في أغلب دول العالم المتأثرة بالوباء، وكان لذلك أثر إيجابي على مواصلة تعلم الأطفال حتى بعد إغلاق المدارس. لكن كان من المهم بالنسبة لنا العمل أيضاً على مراعاة الجوانب الصحية والنفسية والعاطفية في حياة الأطفال الذين تأثروا بالجائحة وتدابيرها، فكانت هذه المبادرة المشتركة مع مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية بمثابة الاستجابة السريعة لهذه الحاجة الناشئة للملايين الطلاب في المنطقة العربية. وبدورنا نشكر مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية على مبادراتها التي وحدث الجهود للتوعية وتمكين الأطفال في المنطقة العربية بالدعم النفسي والصحي في هذه الظروف.

وقال الطبيب آدم، ممثل منظمة الأمم المتحدة لليونسكو في دول الخليج العربية: "التغيرات الجديدة المطرانة على حياتنا والناجمة عن وباء كورونا المستجد من إغلاق المدارس، والتباعد الاجتماعي، وعدم العمل من المنزل، والسهر على رعاية أفراد الأسرة، قد دفنوا قدرتنا على الاستيعاب. وأولياء الأمور والأطفال بحاجه



الوباء العالمي. أما فيديوهات المحور الثاني من الحملة المتمثل في الدعم النفسي والعاطفي فتتركز على تسهيل تعامل الأطفال مع العزلة والتباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية، والتي تؤثر بها الأطفال بشكل خاص صعوبة إدراكهم لطبيعة الجائحة وحجم تأثيرها. وتساعد الفيديوهات التوعوية في هذا المحور الأطفال على فهم المرض وتداعياته، والتأقلم مع الواقع الجديدة الذي فرضه، من خلال نصائح تعنى بالصحة النفسية والذهنية للأطفال ولتساعدهم على تعزيز التواصل مع أفراد الأسرة وتحفيز الأفكار الإيجابية.

أما المحور الثالث الذي تغطيه الفيديوهات التوعوية فيسلط الضوء على فوائد التعلم عن بعد، ودوره في تشجيع ثقافة التعلم الذاتي والمستمر لدى الأطفال، فضلاً عن تعزيز الفضول العلمي ومبدأ الاعتماد على الذات، وتقديم النصائح والإرشادات حول كيفية توفير الأجواء المثلى لتحقيق الاستفادة القصوى من التعلم عن بعد، مع توفير محتوى متكامل تضمن تصاغر مقومات فراغهم يتعلم وممارسة هوايات جديدة واكتساب مهارات تثرى الشخصية وتنميتها.

ومع صعود الحاجة للمحتوى التعليمي الرقمي المتطور باللغة العربية عقب تفعيل معظم الدول العربية خيارات التعلم عن بعد لوقاية الطلاب من تفشي وباء كوفيد-19، سجلت منصة "مدرسة" الإلكترونية منذ إنطلاقها في أكتوبر 2018 وحتى أمس أكثر من 74 مليون زيارة، وما يفوق 14 مليون حصة تعليمية رقمية، وأكثر من 2,5 مليون مشترك. وبلغ معدل الفيديوهات التعليمية التي تمت متابعتها يومياً 13 ألفاً، وناهز معدل الاشتراك في المنصة 4 آلاف مشترك يومياً، بعد أن عززت خلال الأشهر القليلة الماضية محتواها الإلكتروني من آلاف الفيديوهات التعليمية باللغة العربية لختلف المراحل الدراسية من مرحلة رياض الأطفال وحتى الثانوية العامة.

وتعمل المنظمات الدولية الثلاث التي تتعاون معها كوروننا المستجد، وطرق الحد من انتشاره، والحفاظ على الصحة العامة، والتي تم جمعها حتى الآن عن الوباء. كما توغى الأطفال بسبل الوقاية منه، ولتبات تطبيق التباعد الاجتماعي والمكاني، والحفاظ على النظافة الشخصية، وإتباع نمط حياة صحي، ونظام غذائي متنوع، والحرص على ممارسة الرياضة.

كما يعزف هذا المحور الأطفال في العالم العربي بالدور والمسئول الهام الذي يقوم به الأطباء والمرضون والمسنون والمتطوعون والمستجيبون لحالات الطوارئ من أبطال خط الدفاع الأول لحماية الناس ومواجهة

وكانت منظمة اليونيسكو أوصت في مارس الماضي بمنصة "مدرسة" الإلكترونية التعليمية المفتوحة كمصدر موثوق للمحتوى التعليمي باللغة العربية للطلبة والمدرسين والتربويين وأولياء الأمور لتلبية متطلبات التعلم عن بعد للطلاب ومعلميهم وذويهم، وذلك بالتزامن مع بداية تفعيل الهيئات التعليمية في الدول العربية إجراءات التعلم عن بعد والإغلاق المؤقت للمدارس لردد خطر انتشار فيروس كورونا المستجد.

وتركز فيديوهات المحور الأول من الفيديوهات التوعوية التي أنجزتها الحملة، والمتمثل بالصحة العامة، على تقديم نصائح وإرشادات صحية للأطفال حول فيروس كورونا المستجد، وطرق الحد من انتشاره، والحفاظ على الصحة العامة، والتي تم جمعها حتى الآن عن الوباء. كما توغى الأطفال بسبل الوقاية منه، ولتبات تطبيق التباعد الاجتماعي والمكاني، والحفاظ على النظافة الشخصية، وإتباع نمط حياة صحي، ونظام غذائي متنوع، والحرص على ممارسة الرياضة.

كما يعزف هذا المحور الأطفال في العالم العربي بالدور والمسئول الهام الذي يقوم به الأطباء والمرضون والمسنون والمتطوعون والمستجيبون لحالات الطوارئ من أبطال خط الدفاع الأول لحماية الناس ومواجهة

وكانت منظمة اليونيسكو أوصت في مارس الماضي بمنصة "مدرسة" الإلكترونية التعليمية المفتوحة كمصدر موثوق للمحتوى التعليمي باللغة العربية للطلبة والمدرسين والتربويين وأولياء الأمور لتلبية متطلبات التعلم عن بعد للطلاب ومعلميهم وذويهم، وذلك بالتزامن مع بداية تفعيل الهيئات التعليمية في الدول العربية إجراءات التعلم عن بعد والإغلاق المؤقت للمدارس لردد خطر انتشار فيروس كورونا المستجد.

وتركز فيديوهات المحور الأول من الفيديوهات التوعوية التي أنجزتها الحملة، والمتمثل بالصحة العامة، على تقديم نصائح وإرشادات صحية للأطفال حول فيروس كورونا المستجد، وطرق الحد من انتشاره، والحفاظ على الصحة العامة، والتي تم جمعها حتى الآن عن الوباء. كما توغى الأطفال بسبل الوقاية منه، ولتبات تطبيق التباعد الاجتماعي والمكاني، والحفاظ على النظافة الشخصية، وإتباع نمط حياة صحي، ونظام غذائي متنوع، والحرص على ممارسة الرياضة.

كما يعزف هذا المحور الأطفال في العالم العربي بالدور والمسئول الهام الذي يقوم به الأطباء والمرضون والمسنون والمتطوعون والمستجيبون لحالات الطوارئ من أبطال خط الدفاع الأول لحماية الناس ومواجهة

وكانت منظمة اليونيسكو أوصت في مارس الماضي بمنصة "مدرسة" الإلكترونية التعليمية المفتوحة كمصدر موثوق للمحتوى التعليمي باللغة العربية للطلبة والمدرسين والتربويين وأولياء الأمور لتلبية متطلبات التعلم عن بعد للطلاب ومعلميهم وذويهم، وذلك بالتزامن مع بداية تفعيل الهيئات التعليمية في الدول العربية إجراءات التعلم عن بعد والإغلاق المؤقت للمدارس لردد خطر انتشار فيروس كورونا المستجد.

وتركز فيديوهات المحور الأول من الفيديوهات التوعوية التي أنجزتها الحملة، والمتمثل بالصحة العامة، على تقديم نصائح وإرشادات صحية للأطفال حول فيروس كورونا المستجد، وطرق الحد من انتشاره، والحفاظ على الصحة العامة، والتي تم جمعها حتى الآن عن الوباء. كما توغى الأطفال بسبل الوقاية منه، ولتبات تطبيق التباعد الاجتماعي والمكاني، والحفاظ على النظافة الشخصية، وإتباع نمط حياة صحي، ونظام غذائي متنوع، والحرص على ممارسة الرياضة.

منوعات الفكر 23

الحصول على الوزن المثالي هو حلم كل سيدة، فالقوام الرشيق والمثالي يعزز الجمال والإطلالة بشكل عام، وللحديث عن هذا الموضوع سنتعرف على فوائد بذور الشيا للتحفيز، التي أذهلتنا بقدرتها الكبيرة على كبح الشهية وحرق الدهون.



لها قدرة على كبح الشهية وحرق الدهون

بذور الشيا . . فوائد لها للتحفيز وخسارة الوزن



تناولي هذه الوجبة الشهية والخفيفة بين الوجبات الغذائية.

بذور الشيا مع حليب اللوز للتحفيز:
المكونات:
5 ملعقة كبيرة بذور شيا
2 كوب حليب لوز
عسل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

انقعي بذور الشيا في حليب اللوز لمدة 10 دقائق. أضيفي مقدار كاف من العسل للحليب. تناولي الوصفة عندما تشعرين بالجوع.

بذور الشيا مع البابايا للتحفيز

المكونات:
4 ملعقة كبيرة بذور الشيا
1 كوب بابايا مقطعة
1 حبة موز
6 حبة تين مجفف

طريقة التحضير:

أضيفي بذور الشيا إلى قطع البابايا وقطع الموز. أضيفي قطع التين المجفف، وقلبي المكونات.

اسكبي الوصفة في الصحن،

وتناولها كسناك خفيف بالرغم من أن فوائد بذور الشيا للتحفيز منبهة وممتازة، إلا أنها ستكون محدودة المفعول في حال لم يتم اعتماد نظام غذائي فعال معها، فانتبهي إلى هذه النقطة، واحرصي على تناول ما يعادل 8 أكواب من الماء خلال اليوم مع ممارسة التمارين الرياضية.

تحرصي على تناول ما مقداره 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا بشكل يومي، قومي بوضع 1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا أو أكثر في كوب من الماء أو في عصير الفاكهة الذي تفضلينه، واتركيها حوالي 30 دقيقة قبل أن تتناولها، أو يمكنك إضافة بذور الشيا إلى أطباق السلطة واللبن والحليب والسندويشات أيضاً.

وصفات غنية ببذور الشيا للتحفيز

بذور الشيا مع عصير الليمون للتحفيز

المكونات:
1 ملعقة كبيرة بذور شيا
1 كوب عصير ليمون طازج
نصف كوب ماء
1 ملعقة كبيرة عسل

طريقة التحضير:

قومي بتنع بذور الشيا في الماء، واتركيها منقوعة لحوالي ساعة كاملة. اخلطي العسل مع عصير الليمون، ومن ثم أضيفي بذور الشيا المنقوعة. تناولي الخلطة كل يوم على الريق فور استيقاظك من النوم.

بذور الشيا مع الفواكه مع الزبادي للتحفيز

المكونات:
1 كوب زبادي
2 ملعقة كبيرة بذور شيا
1 حبة موز
3 حبة فراولة

1 ملعقة كبيرة عسل
نصف كوب شوفان محمص
أي نوع مكسرات تفضلينه

طريقة التحضير:

انقعي بذور الشيا في 1 كوب من الماء، ودعيها لحوالي ساعة. صفي بذور الشيا من الماء، وقومي بإضافتها إلى الزبادي. قطعي الموز والفراولة، وأضيفيها إلى خليط الزبادي، أو يمكنك إضافة أي نوع ترغبين به من الفواكه. أخيراً أضيفي الشوفان المحمص والعسل والنوع الذي تريدينه من المكسرات، قليهم سوياً، وتناولي الوصفة إما صباحاً على وجبة الإفطار أو قبل تناول الغداء والعشاء بحوالي ساعة.

بذور الشيا مع التفاح للتحفيز:
المكونات:
4 ملعقة كبيرة بذور شيا
ربع كوب بذور يقطين غير ملحمة
2 كوب عصير تفاح طازج
ربع كوب توت مجفف

طريقة التحضير:

انقعي بذور الشيا في عصير التفاح لحوالي 30 دقيقة حتى تصعب البذور ذات قوام مثل الجل. ضعي عصير التفاح وبذور الشيا في وعاء الخلاط الكهربائي، وأضيفي لها بذور اليقطين والتوت المجفف، واخلطها حتى تتجانس.

تناولي الوصفة قبل الوجبات الغذائية الرئيسية.

بذور الشيا مع التمر للتحفيز

المكونات:
5 ملعقة كبيرة بذور شيا
2 كوب ماء
3 حبة تفاح متوسطة الحجم
8 حبة تمر منزوعة البذور
ربع كوب توت مجفف

طريقة التحضير:

انقعي بذور الشيا في الماء لحوالي 30 دقيقة. قطعي التفاح إلى قطع صغيرة، وقطعي حبات التمر أيضاً. صفي بذور الشيا، وأضيفيها إلى قطع التمر والتفاح والتوت المجفف.

الذاكرة والدماغ.

فوائد بذور الشيا للتحفيز

تعتبر بذور الشيا أحد أهم الطرق الطبيعية للتحفيز والتخلص من الوزن الزائد، والتي تبرز فاعليتها عند اتباع نظام غذائي صحي، وتكمن فائدتها فيما يخص التحفيز حسب ما يلي:

تحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء لفترة طويلة من الوقت، وبالتالي تناول كمية قليلة من الطعام.

تتضمن نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية، إذ أن كل 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا تحتوي على ما يعادل 138 سعرة حرارية.

محتواها الكبير من الألياف الغذائية ترفع عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وتحسن عملية الأيض، كما أنها تنظم عمل الأمعاء وتساعد على هضم الطعام.

تساعد على امتصاص السوائل الفائضة في الجسم. تحتوي على الكالسيوم الذي يعزز عملية هضم الدهون.

تحتوي على البروتين الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة له عند اتباع نظام ريجيم معين، ليصبح الجسم نشيطاً بعيد عن التعب والهزلان.

كيف أستخدام بذور الشيا للتحفيز

يمكنك استخدام بذور الشيا لغرض التحفيز بأكثر من طريقة، لكن يجب عليك أن



تحمي من الإصابة بمرض السكري تساعد الألياف الموجودة في بذور الشيا على الحماية من الإصابة بمرض السكري من النوع، فهي تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، وتمنع استهلاك مخزون السكر.

تخلص الجسم من السموم

لعل هذه الفائدة هي الفائدة التي يبحث عنها الجميع في بذور الشيا، فبفضل نسبة الألياف الغذائية العالية الموجودة فيها ترفع قدرة الكبد على هضم الطعام وتنظيم مستوى السكر في الدم، مما يساعد على طرد السموم من الجسم، وتنظيف القولون.

غنية بالأوميغا 3

نسبة الأوميغا 3 الموجودة في بذور الشيا ترفع نسبة الأحماض الأمينية الموجودة في الجسم، كما أنها تشتمل

الاستحمام بالماء البارد . . يعزز صحتك العقلية والبدنية

يساعد الاستحمام بالماء البارد على تعزيز صحتك العقلية والبدنية بشكل عام، وقد تبدو فكرة أخذ حمام بارد جنونية، لكن قد ترغب في تجربتها بعد معرفة الفوائد المذهلة التي يوفرها هذا الحمام للجسم.



بداية يجب أن نؤكد أن الحمام البارد لا يعتبر وسيلة علاجية أو دواء لأي مرض، كما أن استعماله يقتصر على الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة.

بالمقابل لا ينصح بأخذ حمام بمياه باردة جداً أو خلال الجو البارد إلا بعد استشارة الطبيب. كما أن المرضى بأي مرض مزمن أو حاد يجب أن يستشيروا الطبيب قبل أخذ الحمام البارد، إذ قد لا يكون ملائماً لهم ويضع ضغطاً كبيراً على أجسامهم والدورة الدموية لديهم. وقال موقع (يور أوف بوزيتيفتي) الأميركي إن

المحامي البارد يساعد الجسم على التعامل مع التوتر بشكل أفضل عند تعرضه لظروف قاسية، كما يساعد على تحسين صحة الشعر والجلد عن طريق تضيق حجم المسام وتحفيز نمو بصيالات الشعر. كما يمكنك أيضاً من الاستفادة صباحاً، لدرجة أنك قد لا تحتاج إلى احتساء القهوة. وفيما يلي 7 فوائد صحية للحمام البارد:

1- تعزيز الجهاز اللمفاوي

أشار الموقع إلى أن الجهاز اللمفاوي يحتوي على أوعية تساعد على تخلص الجسم من النفايات

والميكروبات. ويساعد الاستحمام بالماء البارد على انقباض الأوعية اللمفاوية، مما يجعل الجهاز اللمفاوي يضخ السوائل اللمفاوية في جميع أنحاء الجسم ويساعده على إزالة النفايات.

2- تحسين الدورة الدموية القلبية

يمكن أن يساعد الاستحمام بالماء البارد في تحسين الدورة الدموية، ويحفز على تدفق الدم.

3- تخفيف التهاب العضلات

بين الموقع أنه بعد ممارسة تمارين رياضية مكثفة، يلجأ الكثير من الأشخاص إلى استعمال منصات التدفئة أو التدليك بالزيت الساخن، ولكن الاستحمام بالماء البارد يمكن أن يساعد أيضاً على تقليل الالتهاب. ويستحم الكثير من الرياضيين المحترفين بالماء البارد لهذا السبب بالذات. ومع ذلك، يمكن لأي شخص الاستفادة من الاستحمام بالماء البارد بعد التمرينات أو القيام بالأعمال المنزلية.

4- الشعور بالسعادة

في حين أن الاستحمام بالماء البارد ليس علاجاً للاكتئاب، إلا أنه قد يساعد على الحد من أعراضه مؤقتاً، وهذا ما بينته دراسة بحثية أجريت عام 2007 أشارت إلى أن هذا الاستحمام، إلى جانب العلاجات التقليدية مثل الأدوية، يمكن أن يساعد على التخفيف من أعراض الاكتئاب وتحسين



5- تخفيض الوزن

أوضح الموقع أنه بما أن الماء البارد يساعد على تحفيز تدفق الدم، فإنه يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي، مما يساعد حتماً في فقدان الوزن.

6- تعزيز صحة الشعر والجلد

يعمل الماء البارد على تضيق المسام وشد الجلد، بالإضافة إلى أنه يقلل عدد الزيوت التي تنتجها بشرتك عند الاستحمام بالماء الساخن، الأمر الذي يهيج الجلد ويجفقه، ويصبح بالتالي بحاجة إلى الترطيب. في المقابل، يساعد الماء البارد على تحفيز بصيالات الشعر التي من شأنها أن تجعله أكثر حيوية، وفقاً للموقع.

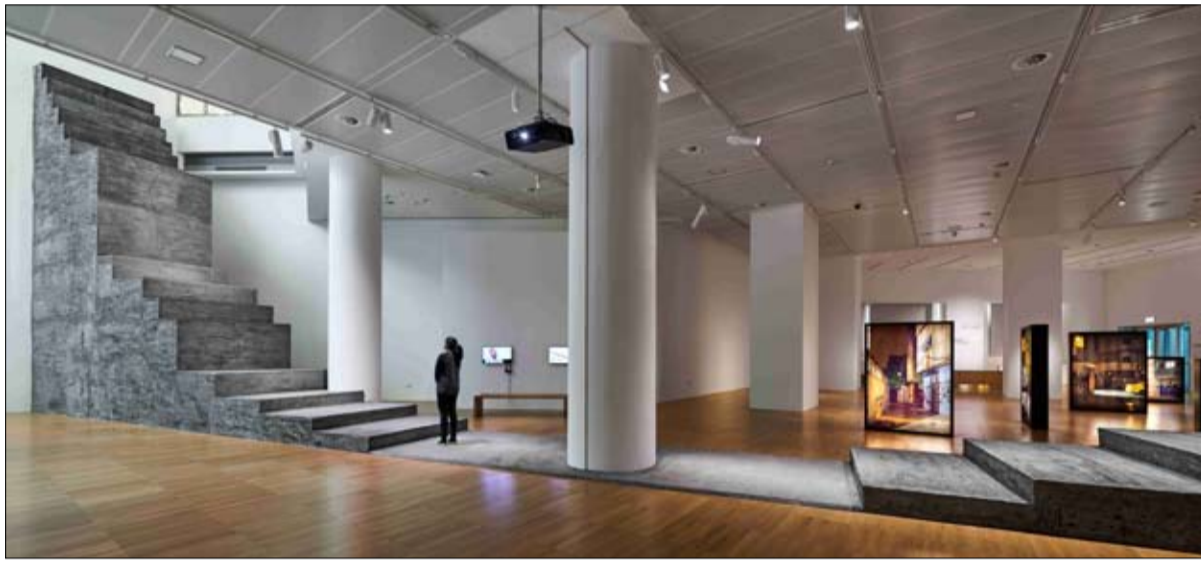
7- تخفيض الألم والتورم

عند الإصابة بتشنج أو التواء الكاحل، عادة ما يوصي الأطباء بوضع الثلج على المنطقة المصابة لأن له دوراً مهماً في تخفيف الألم. في الواقع، للاستحمام بالماء البارد الفعالية نفسها تقريبا لعلاج الإصابات، حيث يساعد الثلج والبرودة على تضيق الأوعية الدموية، مما يقلل الالتهاب الذي يسبب الألم والتورم.



منوعات الفكر 26

رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن إطلاق أرشيفه الرقمي الخاص بمعرض المؤقت الدائم



على تغيير معنى المعرض وأهميته وأهدافه ورسالته. كما سيحدث الفنانون عن الطريقة التي ساهم فيها المعرض في إصدارهم للكتاب الذي يحمل اسم المعرض ويتضمن خلاصة 15 عاماً من البحث والتجريب، وسيتم الأرشيف للجمهور إمكانية الوصول إلى الجولة الصوتية ومجموعة الصور الخاصة بالمعرض، بالإضافة إلى دليل إرشادات الجماهير للزيارة وكتيبات المعرض.

وتجدر الإشارة إلى أن معرض "المؤقت الدائم" ابتعد عن تصوير اللاجئ كضحايا، مركزاً على اكتشاف حالة "اللجوء"، وعوضاً عن ذلك، طبق حالة من الاستجاب الموسع للحالة الراهنة من عدم الثبات والنزوح التي تؤثر على عدد كبير من الناس الذين يحلون ضيوفاً على الدول المضيفة.

لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي، حيث يعد هذا المعرض أول معرض استعادي مؤسسي للفنانين والمعماريين والمفكرين البارزين ساندي هلال وأليساندرو بيتي.

ستجمع الضعيفة الفنية الخاصة "تقصي: أرشيفات ولقاءات"، والتي تعقد يوم الثلاثاء المقبل 7 يوليو الساعة 7:30 مساءً بتوقيت الإمارات، عبر تطبيق المحادثات الافتراضية زوم، الفنانة ساندي هلال والفنان أليساندرو بيتي مع سلوى المقادي وبانة قطان ومايا أليسون، رئيسة القيمين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن، لتتبع الأصول المختلفة لنشأة هذا المعرض، حتى عرضه في رواق الفن عام 2018، ثم إعادة عرضه في متحف فان أبي بايندهوفن عام 2019، حيث سيستكشف المشاركون في الجلسة الحوارية كيف يعمل السياق

•• أبو ظبي-الجزر:

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاقه لأرشيفه الرقمي الرابع والخاص بمعرض "المؤقت الدائم"، والذي يرصد حالة اللجوء وكيف تحولت من وضع مؤقت إلى حالة دائمة بالنسبة للعديد من الناس، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان "تقصي: أرشيفات ولقاءات"، يوم الثلاثاء الموافق 7 يوليو المقبل.

وجاء معرض "المؤقت الدائم" تحت إشراف سلوى المقادي، الأستاذ المساعد في جامعة نيويورك أبوظبي، وأحد أهم القامات البارزة في توثيق تاريخ الفن الحديث في العالم العربي بالتعاون مع بانه قطان القيمة الفنية السابقة

الجامعة القاسمية واتحاد كتاب وأدباء الإمارات يتعاونان في تنظيم مخيم الإبداع الأدبي الطلابي



والارتقاء بالمستوى الثقافي والتقني لهم فضلاً عن اكتشاف ورعاية المواهب الأدبية.

تنظيم المخيم وتحقيق أهدافه في مجالات الشعر والقصة القصيرة والرواية وكتابة المسرحيات.

من جانبه أكد الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات أن الاتحاد يسعى من خلال التعاون مع الجامعة القاسمية بوصفها صرح أكاديمي حاضنة للمواهب والإبداعات الأدبية ويتقاطر هذا الدور مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات والذي بدوره يعتني بالمواهب وفي تمكين الكتاب الشباب مشيراً إلى أهمية تنظيم هذا المخيم ليكون لدى الاتحاد وثيق الصلة والتعاون بهدف تعزيز الجهود المشتركة بهدف تنشيط الحركة الأدبية التي تتوجع في الجامعة ومواصلة الاهتمام بأدب الشباب ورعاية إبداعاتهم.

وأوضح ابن جرش أن المخيم سيضم ورشاً متنوعة وفعاليات متنوعة وفرصة لتلاقي المهويين من طلبة الجامعة وإثراء المحتوى وملكات الكتابة في مختلف المجالات والتي تضم القصة القصيرة والشعر والمقال ومبادئ الرواية وكتابة المسرحيات ويمكن لكافة المشاركين الاستفادة منها جميعاً بدوره أثنى الأستاذ الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية على أهمية تلك المبادرة النوعية في تنفيذ مخيم الإبداع الأدبي لطلبة الجامعة والذي يضاف لسلسلة الأنشطة والبرامج التي تدعم المنظومة التعليمية بالجامعة وأشار إلى أهمية دور اتحاد كتاب وأدباء الإمارات

في إطار التعاون المشترك بين الجامعة القاسمية واتحاد كتاب وأدباء الإمارات لتعزيز الأهداف المشتركة في دعم الطاقات الطلابية الموهوبة في المجالات الأدبية اتفقت الجامعة ممثلة في كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالجامعة والاتحاد على التعاون المشترك لتنظيم مخيم الإبداع الأدبي الطلابي.

ويركز المخيم الذي يعد باكورة التعاون المشترك بين الجهتين في تنمية المواهب الطلابية في مختلف المجالات الأدبية بهدف إحداث نقلة نوعية في منظومة إنتاج المعرفة في شتى المجالات والأجناس الأدبية وتقديم الدعم اللازم للموهوبين لتصل موهبتهم وتبينها ومتابعتها من قبل نخبة من كبار الأدباء والكتاب لدى الاتحاد وتعزيز قيمة الإنتاج الأدبي كأداة للتعبير عن المواهب الواعدة.

ويبحث الجامعة في حضور الأستاذ الدكتور حسن الملخ القائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالجامعة والدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات وعلى التقبي مسؤول العلاقات العامة بالجامعة أوجه التعاون المشترك لتنظيم مخيم الإبداع الأدبي الطلابي وتنمية الأدوار المشتركة للعناية بالمواهب الأدبية وتمكين الكتاب من الطلاب والطالبات

•• الشارقة-الجزر:

في إشراف هذا المشهد الأدبي الذي يروج في الجامعة من خلال تبني الطلبة الموهوبين ومتابعة إبداعاتهم ليكونوا على جادة الطريق الصحيح.

وأكد مدير الجامعة القاسمية على أهمية هذا التعاون في تنظيم هذه المبادرة الجديدة مما يساعد الراغبين من المبدعين من طلبة الجامعة على الدخول إلى عالم الكتابة

الأدبية باعتبارها عملاً إبداعياً للشباب بما تحمله من محفزات تقود إلى العطاء والنجاح في الحياة الجامعية والحياة العملية حيث توفر هذه المبادرات الفرصة للحصول على المقومات الرئيسية والمهارات اللازمة للدخول إلى عالم الإبداع الأدبي والفكري والحري وفق ما تطوع إليه الجامعة من أهداف.

الشارقة للفنون تفتتح معرض الفن في زمن القلق

افتتحت مؤسسة الشارقة للفنون معرض "الفن في زمن القلق" من تقييم عمر خليف مدير المقتنيات وقيم أول في المؤسسة بمشاركة 30 فناناً يقدمون أعمالاً تتراوح بين النحتات والطبوعات والفيديو وأعمال الواقع الافتراضي والروبوتات والبرامج اللوغارتمية لاستكشاف تأثير الأجهزة والتقنيات الحديثة والشبكات الرقمية على وعينا الجمعي في عالم اليوم. ويسلط المعرض - الذي أقيم في 26 يونيو الجاري ويستمر حتى 26 سبتمبر القادم في المباني الفنية في ساحة المرجة - على التدفق الهائل للمعلومات والتضليل والمخاطر والسرعة التي تغزو الحياة الإلكترونية والواقعية، والسلوكيات والتصرفات المنتشرة في عالم متحول جراء بزوغ التقنيات الرقمية من جهة وإثارة التخمينات تجاه مستقبلنا من جهة ثانية. وقالت الشبيخة حور القاسمي مدير مؤسسة الشارقة للفنون إن معرض "الفن في زمن القلق" يثير الأسئلة النقدية في الفن والمجتمع المعاصرين، من خلال أعمال مجموعة متنوعة من الفنانين من جميع أنحاء العالم، وعبرت عن سرورها لاستهلال مسيرة عمر خليف كقيم أول ومدير المقتنيات في المؤسسة بهذا المعرض. من جانبه قال عمر خليف: "ينبعث المعرض من قلقي الشخصي تجاه المستقبل، واستغرفني ما يزيد على عقد من الأبحاث التي تستعرض الطريقة التي يخوض فيها الفنانون في القضايا الجدلية في مجتمعنا المتسارع ويحلونها ويجسدونها.. فهنا تغيب الإجابات البسيطة، لأن المعرض يطرح أسئلة تجاه التجارب التي تتحدى المتلقي من الناحيتين الجسدية والحسية، وذلك من خلال تماهيهم المتناهي مع المجتمع التقني الذي نعيشه كل يوم. يقدم المعرض خلاصة ما يزيد على عقد من الأبحاث التي أجراها خليف حول هذا الموضوع بعد تقييمه لعدد من المعارض الدولية. ويشارك في المعرض كل من: لورانس أبو حمدان و كوري أركنجيل و جيريمي بايلي ووفاء بلال و جيمس بريدل و كونستانت دولارت و مسرح ديستيرييس الإلكتروني وكاواي وأوليفر لاريك ولين هرشمان ليسون ورفائيل لوزانو-هيرم وايغا.



وتابع العامري: "إن الانتصار المعرفة على التحديات التي تواجه العالم يثبتته التاريخ وليس الراهن وحسب فما مرت به البشرية خلال المئة عام الماضية يفوق في تأثيره ما يجري اليوم وأمام كل تحد كانت المعرفة هي السبيل والحل لتجاوزها لهذا نجد من خلال تنظيم المعرض التزامنا برسالة الشارقة الحضارية الداعية إلى تمكين المجتمعات والنهوض بها عبر المعرفة والكتاب.. وإلى جانب دور النشر يشهد المعرض مشاركة واسعة من الجهات الحكومية وشبه الحكومية وكلاء بيع حقوق النشر والمؤسسات الثقافية والمكتبات العامة ومراكز البحوث والجمعيات ومكتبات الجامعات ووسائل الإعلام إضافة إلى منتجي الوسائط التعليمية ومعارض الكتب والمؤسسات المعنية بصناعة الكتاب من جميع أنحاء العالم.

معرض الشارقة للكتاب يعلن بيع كامل مساحاته المخصصة للناشرين والعارضين

بمختلف اللغات والبلدان العربية والأجنبية وتواصل مسيرة المعرض الذي يعد واحداً من أكبر ثلاثة معارض في العالم. وكانت إدارة المعرض قد فتحت باب التسجيل وحجز المساحات في إكسبو الشارقة منذ شهر فبراير الماضي حيث تخصص الهيئة مساحات للناشرين وأخرى لتنظيم فعاليات المعرض

بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة إذ نجح في تأكيد قوة تأثيره في سوق النشر المحلي والعربي والعالمي فهو واحد من المعارض التي ينتظرها الناشر حول العالم ويحرصون على حجز أماكنهم فيه ليطلوا مواكبين وحاضرين ليس في حراك صناعة الكتاب العربي أو الإقليمي وحسب وإنما ليكونوا جزءاً من حراك النشر العالمي حيث يجمع المعرض سنويًا ناشرين وكتاب ومفكرين من أكثر من 80 دولة حول العالم. وأضاف أنه على الرغم من الظروف التي يمر بها العالم إلا أننا نتطلع لتنظيم دورة استثنائية من المعرض على كافة المستويات نقف فيها على متغيرات صناعة المعرفة ونقود فيها خطوات سوق النشر والحراك الثقافي نحو التحلي والنهوض لاستكمال المشاريع والتطلعات التي شكلت الأزمة الراهنة تحدياً أمامها وملتمزين أيضاً بأعلى معايير الإجراءات الاحترازية والوقائية لضمان سلامة وصحة كافة المشاركين والزوار خلال المعرض.

وعروضه الفنية والإبداعية إلى جانب المساحات المخصصة للكوادر الإدارية والتنسيقية التي تتولى مهام التواصل وإدارة شؤون الناشرين. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب يضي معرض الشارقة الدولي للكتاب عامًا تلو آخر بتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن بيع وحجز كامل المساحة المخصصة للناشرين في معرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته 39، والبالغة 14 ألفاً و625 متراً مربعاً لتفتح بذلك الباب على النسخة الجديدة التي من المقرر أن تنطلق في نوفمبر القادم. وتجمع الدورة الجديدة من

معرض الشارقة للكتاب يعلن بيع كامل مساحاته المخصصة للناشرين والعارضين



منوعات

الفكر

27

يشعر بأن لديه طاقة يجب استثمارها في الدراما والإفادة من خبرته

يوسف شعبان: أرشيفي الفني يضم العديد من الأعمال الفنية الرائعة

مرت السنوات سريعاً، وتقدم العمر بالفنان المصري الكبير يوسف شعبان، لتتحسر عنه الأضواء وتقل أعماله تدريجياً، لينزوي في حياته الأسرية إلا من تكريم هنا وهناك عن مجمل مسيرته المتميزة، لكنه يشعر بأن لديه طاقة يجب استثمارها في الدراما والإفادة من خبرته الطويلة ونجوميته.

يسترجع الفنان شعبان، في لحظات كثيرة، شريط الذكريات ويقف أمام ملامحه الرائعة مثل (ميرامار، معبودة الجماهير، في بيتنا رجل)، ويتذكر مواقف لا تنسى جمعت مع جيل الزمن الجميل، ويتوقف أمام صوره مع نجوم كبار رحلوا عن الحياة). يشعر الفنان يوسف شعبان بالحزن، لأن شركات الإنتاج أدارت له ظهرها ولم يعد مطلوباً، ويرى أن هذا ظلم كبير لأنه ما زال قادراً على العمل ولم يعلن الاعتزال. تحدث الفنان شعبان، بصراحته المهودة عن حال الفن في الماضي والحاضر، تاريخه الفني الكبير وعلاقته بالجيل الجديد. يقول الفنان شعبان عن حالته الصحية: "الصحة الحمد لله صحتي جيدة جداً، وكل الأخبار المتداولة عن تراجع حالتني الصحية واعتزالي التمثيل شائعات لا أساس لها من الصحة، في هذا الزمن تكثر الشائعات بشكل غريب، وفق موقع (العين الإخبارية). كان الفنان شعبان يدرس الحقوق وانتقل إلى التمثيل، فهل ندم على ذلك؟، يجب: نعم كنت أدرس بكلية الحقوق وبسبب عشقي للتمثيل، تركت المحاماة والتحققت بالمعهد العالي للفنون المسرحية، وشجعتني على هذا الفنان الكبير كرم مطاوع والراحل عبدالله غيث، وبصراحة شديدة لم أندم على هذا القرار لأنني أعشق الفن، كما



لم يعد لدينا مواقف ومشاعر حقيقية لتجسيدها
حسين فهمي: الأعمال الفنية العالية بلا مشاعر

كشف الفنان المصري الكبير حسين فهمي، السبب الحقيقي وراء ابتعاده عن السينما لعامين كاملين، قائلاً: (عرضت علي الكثير من الأعمال السينمائية في الفترة الأخيرة، لكنني لم أجد دوراً جيداً يناسبني، لا سيما أنني فخور بالدور الذي يؤثر على المجتمع ويؤثر علي شخصياً). وذكر فهمي، أن السينما المصرية ليست منتشرة على نطاق واسع في الخارج وليس لدينا فكرة جيدة عن السيناريو للخروج منه يعمل كبير يستقطب المشاهدين في الغرب، فيتأثرون به كما تأثر بأعمالهم ونقلدها، فإذا وجد ذلك ووجد العمل غير المقتبس والمقلد سنترجع ونحصد الجوائز العالمية)، مؤكداً، أن (سبب موافقتي على فيلم مافيا، لأنه أعجبتني جداً من حيث الكتابة بالرغم من تقديمي لشهد واحد). وتابع فهمي: لكن ما أجده الآن في العديد من الأعمال هو قطعة أثرية تمثيلية، لم يعد لدينا مواقف ومشاعر حقيقية لتجسيدها كما كانت في الأعمال السينمائية القديمة، والدليل هو ما قدمناه من أفلام رومانسية صادقة، والان لم يعد هناك فيلم مصري رومانسي أو غنائي، وفق موقع (عين المشاهير). الجدير بالذكر أن آخر أعمال حسين فهمي، في السينما كان فيلم (الكوسيين)، بطولة أحمد فهمي، شيرين رضا، بيومي فؤاد، أحمد فتحي، تارة عماد، أسماء أبو اليزيد، عمرو وهبة، وجيلان علاء من تأليف أيمن وتار، وإنتاج (سينرجي فيلمز)، وإخراج أحمد الجندي.



ريم مصطفى: سأكون أول ممثلة تقدم مشاهد أكشن حقيقية

"شديد الخطورة" هي التجربة الأولى لريم مصطفى في عالم دراما الأكشن والإثارة، تجمعها بأحمد العوضي للمرة الأولى في أولى بطولاته الدرامية المطلقة. ورغم ملامحها الهادئة الجميلة، لكنها تمزقت عليها وبصوت في هذا العمل. فكيف استعدت ريم مصطفى لأكشن أحمد العوضي ولماذا قررت تقديم الأكشن لأول مرة بهذا الشكل؟ اردفت: "في الحقيقة إنه تحدٍ كبير

تعاونت مع عدد من أبرز الشعراء في الساحة الفنية

أنغام تتأهب لطرح ألبومها الخليجي الجديد (مزح)

وتتميز قصائد عبدالرحمن بن مساعد بالسلاسة والجزالة، ما سيثري الألبوم المقبل لأنغام، حيث تتغنى من كلماته بـ "آخر لقاء، ثلاث حروف، طاولة، تسلم يديته"، ذهب التصيب الأكبر من ألحانها للملحن سهم، إضافة إلى صادق الشاعر، أما التوزيع الموسيقي فمن إبداعات عصام الشرايطي، الذي تولى توزيع ستة أعمال غنائية في "مزح". كذلك، تغني من كلمات سعود بن عبدالله "غريب" بعد نجاح "ما في ملك"، العمل الغنائي المنفرد الذي طرحته من كلماته قبل أعوام من ألحان محمود خيامي، وستكون الأغنية الجديدة من ألحان سهم. ويؤكد الألبوم الجديد، المنتظر طرحه، أفضلية أنغام في الأغنية الخليجية، فهي التي أبدعت في هذه الأغنية طوال مسيرتها الفنية الزاخرة بالنجاحات عبر التعاون مع أهم وأبرز الأسماء الشعرية واللحنية في الخليج. وكانت الفنانة المصرية قد أكدت في تصريح خاص لـ "سيدتي"، أنها ابنة الأغنية السعودية، وهذا ما تراه عليه في نجاح ألبومها الجديد "مزح" 2020.

سلطان. وتتنوع الألحان في "مزح" بين الألحان الكلاسيكية، والشاعرية، والحزينة، والسريعة، ما يجعله ألبوماً متكاملًا من ناحية الطرح، ومختلفاً عما قدمته أنغام في مسيرتها الفنية، إذ تختلف التركيبة الموسيقية بين كل أغنية والأخرى. ولعل العلامة الفارقة في هذا الألبوم تعاونها مع عدد من أبرز الشعراء في الساحة الفنية، إذ تغني من كلمات الأمير بدر بن عبدالمحسن، وألحان صادق الشاعر، وتوزيع عصام الشرايطي "مزح"، الأغنية التي تحمل عنوان الألبوم، في التعاون الأول لها مع البدر، حيث تهدف الفنانة المصرية إلى تعزيز عطانها الموسيقي بالأغنية السعودية. كما تتعاون أنغام في الألبوم الجديد مع الأمير الشاعر عبدالرحمن بن مساعد الذي قدم قصائد خالدة، تغنى بها نجوم ونجمات الغناء في الوطن العربي كله، آخرهم الفنانة المصرية شيرين عبر عمل غنائي في صيف 2019.

تتأهب أنغام لطرح ألبومها الخليجي الجديد، الذي يحمل عنوان مزح، بمشاركة أبرز الشعراء والمحنين في الساحة الفنية، حيث تتعاون الفنانة المصرية فيه مع أسماء فنية ذات ثقل كبير، خليجياً وعربياً. ويأتي الألبوم الخليجي الجديد لأنغام بعد فترة طويلة من التحضير والاستعداد لطرحه، ويحظى فيه الملحن سهم بنصيب الأسد من الألحان، أما الشعراء، فيأتي في مقدمتهم بدر بن عبدالمحسن، وعبد الرحمن بن مساعد، إضافة إلى سعود بن عبدالله، وواحد، والجادل، ووقوس، وغيرهم. وتغني الفنانة المصرية في الألبوم "غريب، آخر لقاء، بعض الخطأ، لا تستغرب، أدور، ابطي علي، تسلم يديته، طاولة، ألف أسف، هنا وهناك، ثلاث حروف"، وتتعاون فيه مع الموزعين الموسيقيين خالد عز، ووليد فايد، وعصام الشرايطي، ورأفت، ويشار



الفكر

اكتشاف نظام غذائي يساعد في علاج السرطان



قُسمت المريضات إلى ثلاث مجموعات، كانت كل مجموعة منهن، خلال ثلاثة أيام قبل وخلال العلاج الكيميائي المساعد، إما تخضع للتجوع، أو لحماية غذائية تحاكي التجوع (حساء من النباتات، سوائل وشاي)، أو تتناول وجبات اعتيادية (مجموعة المقارنة).
واتضح، أنه على الرغم من ثبات مستوى سمية العلاج الكيميائي للمجموعات الثلاث، إلا أن تأثيره في مريضات المجموعتين الأولى والثانية كان أعلى. كما لاحظ الباحثون عندهن انخفاض مستوى تلف الحمض النووي بسبب العلاج الكيميائي، وعدم وجود آثار جانبية ناتجة عن التجوع.

الماء فقط. وكانت البيانات قبل السريرية، تشير إلى أن الجوع لفترة قصيرة ومحاكاة الصوم، يمكن أن تحمي الخلايا السليمة من العلاج الكيميائي، بينما تجعل الخلايا السرطانية ضعيفة أمام العلاج.
وقد أظهرت نتائج التجارب المخبرية على الفئران، أن التجوع لفترة قصيرة يحميها من تأثير العلاج الكيميائي، في حين يزيد من فعالية علاج الخلايا المصابة. ولكن هذه الطريقة لم تختبر على البشر.
لذلك تابع فريق علمي برئاسة جوديث كروب من المركز الطبي بجامعة ليدن الهولندية الحالة الصحية لـ 131 مريضة مصابة بسرطان الثدي HER2 السلبي، خلال الفترة من فبراير 2014 وحتى يناير 2018، جميعهن لا يعانين من السكري والسمنة.

أظهرت نتائج الاختبارات السريرية، أن النظام الغذائي الذي يحاكي التجوع، يعزز تأثير العلاج الكيميائي المساعد لعلاج السرطان في مراحله الأولى.
وتفيد مجلة Nature Communications، بأن خبراء التغذية من إيطاليا وهولندا والولايات المتحدة، أجروا تجارب سريرية عشوائية، متحكم بها، لحماية غذائية موصى بها للمرضى، الذين يخضعون للعلاج الكيميائي المساعد الجديد، الذي يعتبر خطوة أولى في العلاج، قبل التدخل الجراحي، بهدف وقف نمو الورم الخبيث.
وتتكون الحماية الغذائية، التي تحاكي التجوع، مواد غذائية منخفضة السعرات الحرارية والبروتينات والأحماض الأمينية، مصممة لتحفيز عملية التمثيل الغذائي، كما يحصل عندما يتلقى الشخص بتناول

حقيقة 5 خرافات عن الحليب

يعتبر الحليب من المشروبات المهمة والمفيدة للجسم، وهو غذاء الطفل الأول لأنه يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية المهمة لتوازن البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن الدقيقة مثل الكالسيوم وفيتامين B₁₂ واليوتاسيوم والمغنيسيوم في الجسم.
أخصائي تغذية علاجية يتحدث عن معتقدات خاطئة بشأن الحليب يجب تجنبها.

- أفضل مصدر للكالسيوم:

يعتبر الحليب مصدر مهم للكالسيوم، لكنه ليس الأفضل، ملعقتان كبيرتان من بذور الشيا تحتوي على ستة أضعاف الكالسيوم الموجود بالحليب، 100 مل من الحليب يحتوي على 125 جم من الكالسيوم، وبعد سن 3 سنوات يفقد الجسم القدرة على تحطيم بروتينات الحليب، ما يمنعه من امتصاص الكالسيوم.

- غلي الحليب يقلل فوائده:

يتم غلي الحليب لإزالة البكتيريا، كما يمكن اختيار الحليب المعبأ المغلي أو العكس، إلا أن غلي الحليب لا يؤثر على جودة العناصر الغذائية، كما أن عليه كثيرا لن يفقده قيمته الغذائية.

- تناول كوبيين من الحليب يوميا:

تعتبر منتجات الألبان جزء أساسي من النظام الغذائي المتوازن، ويمكن تناولها بأي شكل من الأشكال مثل الجبن أو الزبادي لكن الفكرة من تناول منتجات الألبان هي تلبية الاحتياجات اليومية من الكالسيوم والبروتين ويمكن الاختيار من أي مصدر صحي للألبان وليس الحليب فقط.

- الحليب يسبب الانتفاخ:

قد يكون ذلك صحيح بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، إلا أن الحليب بشكل عام قد لا يتسبب في الانتفاخ على الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز عدم تناول الحليب مع الفواكه أيضا لأن هذا يجعله مزيج حمضي ويؤدي إلى عسر الهضم، ويتضح بإضافة توابل له مثل القرفة والكرام لتحصين توفر بروتين الحليب للجسم وتسهيل عملية الهضم.

- يمكن تناول الحليب كوجبة كاملة:

يعتبر الحليب غذاء كامل وغني بالمغذيات، لكن لا يجب استبداله بوجبة كاملة، لأن الجسم يحتاج إلى معادن وفيتامينات مثل الحديد وفيتامين C والأهم من ذلك الأنثيين التي لا تتواجد في الحليب.



فنانة تحمل بالون أحمر وتضيء هاتفها خلال احتجاج لتكريم الأشخاص الذين لقوا حتفهم بسبب فيروس كورونا في برازيليا، البرازيل، رويترز

قرأت لك

فوائد تناول الكبد



هناك 5 فوائد صحية يحصل عليها الإنسان من تناوله للكبد، وقد تكون أفضل ويمكننا تفصيل هذه الفوائد الصحية الخمسة لكل الكبد كالتالي:

1. تناول الكبد يعالج مشكلة فقر الدم ويقي الجسم منه بسبب محتواها العالي بفيتامين (ب 12) كما يساهم تناولها بشكل كبير جدا في تكوين كريات الدم الحمراء
2. الكبد لها دور كبير في بناء عضلات الجسم والعمل على تقوية جهاز المناعة.
3. مفيدة جدا للبشرة حيث تعمل على تقوية الأنسجة السليمة في البشرة وإعادة بناء التالف منها، لذا فإن تناول الكبد يقلل من مشاكل تشقق الجلد والتقشر والجفاف لاحتوائه على الريبوفلافين.
4. تحافظ الكبد على صحة وسلامة الأسنان والعظام والأظافر.
5. يحتوي الكبد على حمض البنتوثينيك الضروري للعمليات الحيوية التي تسير داخل الجسم والتي من خلالها يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى أشكال الطاقة الأخرى.

سؤال وجواب

- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تشائل
- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.
- ما أصل كلمة استاد؟
- يونانية
- من يضرب به المثل في الخطاب؟
- سبحانه بن والئ.
- ما المقصود بالعتار؟
- الخمر.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الليمون المغلي يفيد في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليبيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يسبب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليبيك وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليبيني.
- هل تعلم أن الإطراء في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبيصل والثوم.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.

قصة الحارس واللص العامل

في احدي المصانع الصغيرة وقف الحارس يؤدي واجبه جيدا فكان يدقق على العمال ويفتش حقائب يدهم حتى لا يسرقوا شيئا .. وهذه هي الأوامر لديه، وقد كان معروفا عنه قسوته وغلاظته ومهارته وفي أحد الأيام شاهد الحارس احد العمال وهو ينقل كمية كبيرة من القش على عربة صغيرة فأوقف الحارس واخذ في تفتيش العربة تفتيشا دقيقا جدا ولم يجد شئ فمنحه التصريح بالخروج. تكرر ذلك المشهد كثيرا كل يوم يخرج العامل ومعه عربة مليئة بالقش ويقوم الحارس بالتدقيق فيها بل لقد كان يضع القش على الأرض ثم يقوم بأرجاعه العربة مرة أخرى وبعد ان ينتهي يحس راحة كبيرة لأنه يؤدي عمله على اكمل وجه ويدقق متناهيه فيعتبر للعامل ثم يقوم بكتابه التصريح اللازم للخروج ورغم من ان العامل والحارس اصبحا صديقين الا انه كلما جاء العامل بعربة مليئة بالقش قام الحارس بتفتيشها بنفس الطريقة وبعد ان ينتهي من كتابه تصريح الخروج يقف الاثنان يتبادلان الكلام والأخبار والنكات والحديث الحلو. مرت شهور عديدة على هذا النحو ثم استقال العامل واخذ مستحقاته ومكافأته وقبل ان يغادر المصنع التقى تحيته على الحارس بحرارة على امل ان يراه مرة أخرى واقترب الاثنان وهم صديقان.

جاء موسم الخريف واحتاج الفلاحون والمزارعون واصحاب البيوت الكبيرة التي تضم حدائق إلى عربات لحمل المزروعات والقش وقد ارتفع سعرها في السوق وهنا قرر المدير ان يبدأ في بيع المنتج الزائد من تلك العربات والذي حافظ عليه طوال هذه الفترة في المخزن الكبير الخاص بمصنعه وامر بأن يفتح المخزن لتوزيع العربات على اقسام البيع لتباع للجمهور بسعر عالي وعندما فتحوا المخزن لم يجدوا فيه ولا عربة واحدة فظنوا انهم اخطئوا فيه فتحقروا كل المخازن لكنهم لم يجدوا أي عربات فكاد المدير ان يجن من الصدمة .. كيف يسرق شخصا ما 250 عربة وكيف يتم شحنهم بدون ان يحس هو بذلك، اين ذهبت العربات وكيف خرجت من المصنع .. ان لم يكن تم تصريفها العام الماضي .. اين هي هذا السؤال اخذ المدير يسأله لنفسه عدة مرات وقد كادت اعصابه ان تنهار ولم تصل الشرطة إلى أي حل وحده فقط .. الحارس هو الذي عرف اين العربات الان فقط عرف، كيف لم ينتبه إلى ذلك، لماذا لم يسأل نفسه ان كان العامل يخرج بالعربة كل يوم مليئة بالقش لوضعها في المخلقات خلف المصنع فلماذا لا يعود بالعربة مرة أخرى .. حسنا لقد كان كل يوم يخرج بالعربة ولا يعود وبذلك سرق 250 عربة تحت الحراسة المشددة والتدقيق، يا له من حارس يستحق الاعجاب ولص يستحق اعجاب اكثر .. واكثر.

مساحة للتلوين

