

ص 22

صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة يقود مشروعاً لإعادة توطين صقور الحر في بلغاريا



ص 27

نيللي كريم: أبحث عن تجارب جديدة فنية التي تصيف لي وتقدمني بشكل مختلف



تمارين منزلية تعزز جهاز المناعة

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أفكار لصيانة منزلك أثناء العزل

يمكن أن يؤدي التواجد في المنزل أثناء فترة العزل الصحي، إلى الضجر والملل والتساؤل عما يمكن أن يفعله المرء لمرة وقت فراغه. إلا أن المنزل قد يكون مكاناً يعج بالأشياء التي تحتاج لصيانة وتحديث، لذا يمكن استغلال فترة العزل الصحي بالقيام ببعض التحديتات المنزلية.

فيما يلي مجموعة من الإصلاحات والتحديتات التي يمكن إجراؤها في المنزل أثناء فترة العزل الصحي، بحسب ما ورد في صحيفة الصن البريطانية:

طلاء الجدران: إن كان طلاء أحد الجدران في المنزل قديماً أو مهترئاً، يمكنك استخدام بعض الطلاء لإعادة تأهيله وإعطائه مظهراً جديداً بالكامل. تأكد من توفر المعدات الأساسية للقيام بهذه المهمة مثل الروول والطلاء والفراشي. استخدام ورق الجدران: تتوفر على الإنترنت الكثير من خيارات ورق الجدران، لذا يمكنك اختيار ما يناسبك والبدا بالعمل على إعادة تأهيل الجدران والحصول على مظهر جديد بعيد الحياة إلى المنزل. تأكد من إزالة أي خلفية حالية، قبل البدء بوضع ورق الجدران الجديد حتى تحصل على النتيجة المطلوبة. تثبيت الرفوف: لتوفير مساحات إضافية لوضع الكتب أو الصور، يمكنك إضافة المزيد من الرفوف على الجدران أو الزوايا. كما يمكنك إنشاء خزائن جديدة في المطبخ أو في الحمام لنقص الفراغ. تغيير مقابض الأبواب: إن كنت تشعر بأن مقابض الأبواب باتت قديمة، يمكنك استبدالها بأخرى جديدة. ما عليك إلا شراء مقابض جديدة واستخدام مفك مناسب للبراغي في عملية الاستبدال.

هذه الأعراض تنذر بنوبة الصداق النصفي

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن نوبة الصداق النصفي تنسبها بعض الأعراض مثل الحساسية للضوء والرغبة الملحة في الحركة والنهم تجاه السكريات الكاشوكولاتة. وأضافت الرابطة أنه ينبغي عند ملاحظة هذه الأعراض اتخاذ نوبة الصداق النصفي مثل ممارسة رياضات قوة التحمل وكالمشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية مع شرب السوائل بكمية كافية بمعدل لا يقل عن لترين يومياً.



هل نوم الزوجين منفصلين بداية لانتهاء العلاقة الزوجية؟

وقالت يانغيلاد لوق "هيلت لاين": "النوم هو فعل شديد الأهمية... فلكي تحصل على النوم الذي نحتاجه غالباً ما نحتاج لمساعدتنا... لا ننام الثنائي على نفس الوسائد، وبالمثل الحصول على غطائين منفصلين يسمح بحريتكما وبطرق النوم المفضلة لدى كل منكما".

وأحد خيارات النوم الشخصية هي درجة الحرارة التي تفضلها أجسامنا من أجل نوم مثالي. وقالت يانغيلاد: "أظهرت الكثير من الدراسات أن ما بين 92 إلى 98 بالمئة من الأشخاص ينامون عند درجات حرارة مختلفة. وبغض النظر عن نوع الجنس فإن أي شخصين في سرير واحد ينامان أفضل على الأرجح في درجات حرارة مختلفة".

ويعني الغطاء أن هناك تنسيقاً بين شريك حياتك في الغالب، غرفة نومك، وسريرك، وكذلك نفس الغطاء فإن ذلك قد يشعر الطرفين بدفع الأحضان والمساخنة ويهدم لما هو أكثر، لكن قد تكون المشكلة عندما يغط أحد الطرفين في النوم ويبقى الآخر مستيقظاً.

ليس من المستغرب للأشخاص الذين يتقاسمون السرير مع آخرين أن يكون الشريك قد تسبب على الأرجح في اضطراب نومهم. وفي الحقيقة وجدت دراسة أجريت عام 2005 أن الشركاء تسببوا في ثلث إجمالي حالات اضطرابات النوم.

ولكن السبب الأكبر للنوم في سرير منفصل هو الشخير المزج، كما يقول فريدهليم شفيديرسكي خبير العلاقات الزوجية في هامبورغ نقلاً عن صحيفة "أوسبورغر أنغماينه تسايتونغ" الألمانية، والذي يضيف أن "الكثير من الرجال المتقدمين في السن يعانون من مشكلة الشخير". الدكتور توماس بوليشير المختص في الطب النفسي في مستشفى نفولشتات يؤيد هذا الكلام ويضيف أن "الرجال بصورة عامة يشخرون أكثر وأعلى صوتاً من النساء".

ولذلك يفضل بعض الأزواج النوم بعيداً عن الآخر لكي ينام أفضل ويتمتع بنوم عميق هادئ بعيداً عن الإزعاجات. لكن عندما تصبح حالة النوم المنفصل مستمرة فإنها قد تؤثر على العلاقة الزوجية، لذلك ينصح خبير العلاقات الزوجية فريدهليم شفيديرسكي، بمعالجة أسباب النوم المنفصل مباشرة وعدم تركها تؤثر على العلاقة الزوجية ومصارحة الزوج أو الزوجة بالمشكلة لبحث الأسباب والحلول. فمشكلة الشخير مثلاً يمكن حلها عبر ارتداء سدادات أذن، وشكل الأغطية والشعور بالحرارة أو البرودة يمكن حلها باستعمال أغطية منفصلة حسب الاحتياجات والأذواق. أما الخيرة في الشؤون العائلية دورته فويرتش من برلين فلا ترى أي جوانب سلبية من النوم المنفصل للزوجين، وتقول "العلاقة الزوجية يمكن أن تستمر حتى مع النوم في سرير أو غرفة منفصلة، وكل طرف له احتياجاته ومطالبه في بعض الاستقلالية والتي على الطرف الآخر تقبلها".

فريدهليم شفيديرسكي أيضاً يقول بأن العلاقة الزوجية يمكن أن تستمر حتى مع النوم المنفصل، حسب ما نقلت عنه صحيفة "أوسبورغر أنغماينه تسايتونغ" الألمانية، لكنه أشار إلى أن جزء من العلاقة الزوجية يعتمد على

القرب الجسدي من الطرف الآخر وبفقدانها يفقد الزوجان أيضاً جزء من إمكانية التواصل فيما بينهما، والتي لا يمكنهما تعويضها بالكلام والمحادثة فقط".

شريك في السرير. مصدر للدفع والرومانسية أم سبب للآرق؟

عندما تتقاسم أنت وشخص آخر، شريك حياتك في الغالب، غرفة نومك، وسريرك، وكذلك نفس الغطاء فإن ذلك قد يشعر الطرفين بدفع الأحضان والمساخنة ويهدم لما هو أكثر، لكن قد تكون المشكلة عندما يغط أحد الطرفين في النوم ويبقى الآخر مستيقظاً.

ليس من المستغرب للأشخاص الذين يتقاسمون السرير مع آخرين أن يكون الشريك قد تسبب على الأرجح في اضطراب نومهم. وفي الحقيقة وجدت دراسة أجريت عام 2005 أن الشركاء تسببوا في ثلث إجمالي حالات اضطرابات النوم.

هناك تقليد قائم منذ فترة طويلة في أوروبا ربما يرشدنا إلى كيفية التمتع بنوم أفضل. فالثنائيات في دول مثل السويد وألمانيا ينام كل منها بغطاء مختلف عن الآخر في السرير الواحد الذي ينامان عليه، بدلاً من غطاء واحد كبير.

قام موقع "هيلت لاين" الأمريكي بسؤال خبراء النوم والعلاقات بين الأزواج عما إذا كان أسلوب النوم بغطاين يمكن أن يساعد الثنائيات في الحصول على ليلة نوم هنية وكيف يمكن أن تؤثر على العلاقة؟

هل مسألة الغطائين تجدي نفعاً؟ تقول تارا يانغيلاد، المؤسس المشارك وكبيرة العلماء في موقع "تشيلبي سليب سيستمز" إنه سواء كان المرء ينام بجوار "سارق الغطاء" أو إذا ما كنت تتقلب كثيراً في السرير، إن النوم بغطائين يمكن أن يساعد في حل هذه المشاكل.

ولكن السبب الأكبر للنوم في سرير منفصل هو الشخير المزج، كما يقول فريدهليم شفيديرسكي خبير العلاقات الزوجية في هامبورغ نقلاً عن صحيفة "أوسبورغر أنغماينه تسايتونغ" الألمانية، والذي يضيف أن "الكثير من الرجال المتقدمين في السن يعانون من مشكلة الشخير". الدكتور توماس بوليشير المختص في الطب النفسي في مستشفى نفولشتات يؤيد هذا الكلام ويضيف أن "الرجال بصورة عامة يشخرون أكثر وأعلى صوتاً من النساء".

ولذلك يفضل بعض الأزواج النوم بعيداً عن الآخر لكي ينام أفضل ويتمتع بنوم عميق هادئ بعيداً عن الإزعاجات. لكن عندما تصبح حالة النوم المنفصل مستمرة فإنها قد تؤثر على العلاقة الزوجية، لذلك ينصح خبير العلاقات الزوجية فريدهليم شفيديرسكي، بمعالجة أسباب النوم المنفصل مباشرة وعدم تركها تؤثر على العلاقة الزوجية ومصارحة الزوج أو الزوجة بالمشكلة لبحث الأسباب والحلول. فمشكلة الشخير مثلاً يمكن حلها عبر ارتداء سدادات أذن، وشكل الأغطية والشعور بالحرارة أو البرودة يمكن حلها باستعمال أغطية منفصلة حسب الاحتياجات والأذواق. أما الخيرة في الشؤون العائلية دورته فويرتش من برلين فلا ترى أي جوانب سلبية من النوم المنفصل للزوجين، وتقول "العلاقة الزوجية يمكن أن تستمر حتى مع النوم في سرير أو غرفة منفصلة، وكل طرف له احتياجاته ومطالبه في بعض الاستقلالية والتي على الطرف الآخر تقبلها".

فريدهليم شفيديرسكي أيضاً يقول بأن العلاقة الزوجية يمكن أن تستمر حتى مع النوم المنفصل، حسب ما نقلت عنه صحيفة "أوسبورغر أنغماينه تسايتونغ" الألمانية، لكنه أشار إلى أن جزء من العلاقة الزوجية يعتمد على

القرب الجسدي من الطرف الآخر وبفقدانها يفقد الزوجان أيضاً جزء من إمكانية التواصل فيما بينهما، والتي لا يمكنهما تعويضها بالكلام والمحادثة فقط".

شريك في السرير. مصدر للدفع والرومانسية أم سبب للآرق؟

عندما تتقاسم أنت وشخص آخر، شريك حياتك في الغالب، غرفة نومك، وسريرك، وكذلك نفس الغطاء فإن ذلك قد يشعر الطرفين بدفع الأحضان والمساخنة ويهدم لما هو أكثر، لكن قد تكون المشكلة عندما يغط أحد الطرفين في النوم ويبقى الآخر مستيقظاً.

ليس من المستغرب للأشخاص الذين يتقاسمون السرير مع آخرين أن يكون الشريك قد تسبب على الأرجح في اضطراب نومهم. وفي الحقيقة وجدت دراسة أجريت عام 2005 أن الشركاء تسببوا في ثلث إجمالي حالات اضطرابات النوم.

هناك تقليد قائم منذ فترة طويلة في أوروبا ربما يرشدنا إلى كيفية التمتع بنوم أفضل. فالثنائيات في دول مثل السويد وألمانيا ينام كل منها بغطاء مختلف عن الآخر في السرير الواحد الذي ينامان عليه، بدلاً من غطاء واحد كبير.

قام موقع "هيلت لاين" الأمريكي بسؤال خبراء النوم والعلاقات بين الأزواج عما إذا كان أسلوب النوم بغطاين يمكن أن يساعد الثنائيات في الحصول على ليلة نوم هنية وكيف يمكن أن تؤثر على العلاقة؟

هل مسألة الغطائين تجدي نفعاً؟ تقول تارا يانغيلاد، المؤسس المشارك وكبيرة العلماء في موقع "تشيلبي سليب سيستمز" إنه سواء كان المرء ينام بجوار "سارق الغطاء" أو إذا ما كنت تتقلب كثيراً في السرير، إن النوم بغطائين يمكن أن يساعد في حل هذه المشاكل.

نصائح لشغل أوقات فراغ أبنائكم

أكد أخصائي أمراض الأطفال الدكتور غسان نعيم، أن الأهل يواجهون تحديات كثيرة وصعوبات كبيرة في التعامل مع الأطفال خلال فترة العزل المنزلي، ولكن يمكن مساعدة أبنائهم على ملء أوقات الفراغ بنشاطات مفيدة مثل التعلم عن بعد، وممارسة الألعاب الذهنية اليدوية بعيداً عن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية والتلفزيون. وقال الدكتور غسان نعيم عبر 24، إنه "من الضروري وضع الأطفال في صورة ما يمر به العالم بأسلوب سلس دون تخويف، وعدم استخدام الكلمات والمصطلحات التي ترعب الأطفال، مع ضرورة بث روح الأمل لديهم بغد أفضل، وأن ما يمر به العالم أزمة لحظوية ستمر بأسرع وقت، وذلك لكي لا تنسب لهم مشاكل نفسية خلال مراحل متقدمة، ويزيد العنف لديهم". دعا الأهل إلى الحرص على الحد من تعرض الأطفال المفرط لوسائل الإعلام وبرامج التلفزيون، إضافة للحذر من هوسهم بالأجهزة الرقمية خلال هذه الفترة، لافتاً إلى دور الأهل في وضع برامج يومية للأطفال لإشغالهم طوال اليوم، من خلال اتباع عدد من الإجراءات السليمة أبرزها، وضع برنامج لنشاطات رياضية بسيطة، والتركيز على الألعاب اليدوية التي تتناسب وأعمار الأطفال، وكذلك الألعاب ذات الطابع الذهني التي بدورها تنمي مداركهم ومهاراتهم الجسدية والذهنية. وأشار إلى ضرورة محافظة الأهل على تواصل أبنائهم مع زملائهم في المدرسة والنوادي والجمعيات عبر التواصل المرئي أو السمعي، لكسر حاجز العزلة والملل الذي قد ينتابهم بسبب بقائهم في المنزل لفترات طويلة.

هل يجب على الأطفال ارتداء الكمامات؟

في حين أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة جراء عدوى كورونا، فإن الأطفال ليسوا في مأمن من الوباء أيضاً. وعلى الرغم من أن الأطفال أقل عرضة للإصابة بأعراض شديدة، إلا أنهم قد يحملون المرض ويساهموا في نقله للآخرين، لذا لا بد من أخذ الاحتياطات الكافية لإنقاذ الأطفال من العدوى. وفي حين أن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، يركز على أهمية التباعد الاجتماعي لإنقاذ الأطفال من الوباء، يوصي الخبراء بارتداء كمامات بشرط أن يتجاوز سنهم العامين، لأن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين قد يكونوا أكثر عرضة للاختناق بالكمامات. يوصي الخبراء بعدم السماح للأطفال بالخروج من المنزل، ومع ذلك، إذا لم يكن لديك خيار آخر سوى اصطحاب طفلك معك، فمن المستحسن تغطية عربة الأطفال الرضع ببطانية توفر بعض الحماية وتسمح لهم بالتنفس.

تمارين اليوغا أثناء العمل من البيت

سمحت الكثير من الشركات والبنوك لموظفي العمل من البيت خلال فترة العزل بسبب وباء كورونا. ونظراً لأن مقاعد البيت ليست مهيئة لتعديل الأوضاع بما يناسب طول الجالس والارتفاع المطلوب للنظر إلى الشاشة، تتعرض الرقبة لضغوط ينتج عنها أوجاع عند العمل لبطع ساعات من البيت. وتوفر بعض تمارين اليوغا حلاً رائعاً لعلاج هذه المشكلة. إليك كيف:

التمرين الأول: من وضعية الجلوس على الأرض قم بوضع الفخذ الأيمن على اليسر كما تبين الصورة، ومد الذراعين ليلتقيا من خلف الظهر. سيسمح هذا الوضع بتحريك الضغط على الرقبة، ومط العضلات بطريقة تصحح التواء.

التمرين الثاني: يساعد هذا التمرين على مرونة عضلات الظهر والرقبة والبطن. من وضعية الارتكاز على الذراعين والركبتين كما تبين الصورة أعلاه قم بخفض البطن من رفع الرقبة وأسفل الظهر ليتقوس الظهر إلى الداخل، ثم العكس ليتقوس الظهر إلى الخارج باتجاه الأعلى.

التمرين الثالث: من وضعية الجلوس حرك الجذع بنصف استدارة في اتجاه عكس الذي تحرك إليه الساق والفتحة، مع الاستناد بالأصابع على الأرض لضمان الثبات. يحسن هذا التمرين مرونة العمود الفقري وجانب الرقبة.

التمرين الرابع: من وضعية الاستلقاء على البطن وثبات أسفل الظهر قم برفع الرأس وأعلى الظهر تدريجياً بالاستناد إلى مرفقيك، والثبات في هذه الوضعية 10-8 ثوانٍ، ثم العودة تدريجياً إلى الاستلقاء على البطن.

لماذا يقتل كورونا الرجال أكثر من النساء؟

في الوقت الذي تشير الأرقام إلى أن معدلات الإصابات بفيروس كورونا شبه متساوية بين الرجال والنساء، إلا أن الرجال أكثر عرضة لأن ينتهي بهم المطاف في العناية المركزة وأكثر عرضة للوفاة.

ومع تصاعد عدد الإصابات بفيروس كوفيد-19، كشف تقرير جديد من المركز الوطني للتدقيق والبحث في بريطانيا، عن أن الرجال يمثلون 73% من المرضى الذين يدخلون وحدة العناية المركزة بسبب إصابتهم بأمراض خطيرة.

وتسعى مبادرة منظمة الصحة العالمية 50-50 إلى تحقيق المساواة الصحية بين الجنسين، وقد تم جمع المعلومات حول حالات فيروسات كورونا لدى عدد كبير من الذكور والإناث.

وحتى الآن تم جمع أرقام موثوقة من 18 دولة، وأثبتت أن أعداد الذكور والإناث المصابين بفيروس كوفيد-19 متساوية تقريباً، لكن أعداد الوفيات من الفيروس بين الذكور أكثر بكثير من الإناث.

وعلى سبيل المثال في اليونان وبيرو، كان 72% من الذين توفوا بالفيروس من الذكور، وفي إيطاليا كانت 68% من الوفيات من الرجال، إلى جانب 64% في كل من الصين والدنمارك وألمانيا.

ولم يتم تحديث بيانات المملكة المتحدة منذ نهاية مارس (آذار)، ومع ذلك، يبدو أيضاً أنها تكشف عن الصورة نفسها الصارخة: 16% من أكثر من 6000 حالة وفاة كانت من الرجال.

دراسة: كورونا قد يتلف الجهاز العصبي

كشفت دراسة أجراها علماء صينيون على مرضى في مدينة ووهان، بؤرة تفشي فيروس كورونا المستجد، أن أعراض الإصابة بفيروس "سارس-كوف-2" لا تقتصر على الحمى والسعال وصعوبة التنفس، بل قد تمتد إلى أعراض عصبية.

أضاف علماء صينيون على مرضى في مدينة ووهان بعداً جديداً للإصابة بفيروس كورونا بنسخته الجديدة (كوفيد-19). فقد ذكروا في دورية "غامما نيورولوجي" أن نحو ثلث المرضى الذين خضعوا للفحص، وبلغوا إجمالاً 214 مريضاً، ظهرت عليهم أعراض تدل على أن الفيروس سبب ضرراً في الجهاز العصبي، وكان أكثرها شيوفاً بالشعور بالدوار والصداع واضطرابات في حاستي الشم والتذوق.

وتواردت تقارير خلال الأيام الماضية تفيد بأن مرضى كورونا يفقدون مؤقتاً حاستي الشم والتذوق، على الأقل. وقال خبير الأمراض المعدية بالمستشفى الجامعي في مدينة رينغسبورغ الألمانية، بيرند زالتسبرغر، إن هذه الأعراض تشير إلى أن المخ يشارك في التفاعل مع المرض، وأضاف "لكن لا يوجد حتى الآن سوى أبحاث قليلة للغاية على الدماغ لدى مرضى كورونا. لا تزال تتعلم طريقنا في الظلام بهذا المجال".



أعمال فنية على شرفات برلين

فيما أغلقت الصالات الفنية والمتاحف أبوابها بسبب وباء كوفيد-19، يقدم نحو خمسين فناناً مقيماً في برلين أعمالهم على شرفات الأبنية ويدعون الجمهور إلى "زيارة حميمة" لاكتشاف إبداعاتهم.

وأوضح تجمع الفنانين الذي أشرف على هذا المشروع في حي برينزلأوير برغ الفني في شرق العاصمة الألمانية "فيما حرية التنقل معلقة أصبحت الشرفات مواقع فريدة للمروض اليومية وللتعبئة المدنية".

وقال مفوضاً المعرض أوفول دورموسوغلو ويوانا فارسا اللذان طلبا من الفنانين إطلاق العنان لخيلتهم "الشرفات هي مخارج طوارئ، للتنفس وتمضية الوقت في الشمس أو التدخين في ظل الحجر المنزلي.

ودعي المنزهون والفضوليون في برلين حيث إجراءات الإغلاق أقل صرامة من مقاطعات ألمانية أخرى، إلى رفع رؤوسهم لمشاهدة هذه الأعمال ومنها سلم مصنوع من أغصان الأشجار وصور بالأبيض والأسود لأشخاص واقفين على شرفاتهم في أثينا أو قرطبة.



صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة يقود مشروعاً لإعادة توطين صقور الحري في بلغاريا

المشروع يسجل نجاحات مبكرة مع إنتاج خمسة أفراخ للصقر الحري في مركز رابطة البلقان الأخضر لحماية الطبيعة

في منطقة جنوب البلقان أواخر القرن العشرين، حيث تم تسجيل وجود آخر الأزواج القادرة على التكاثر في البرية ضمن تلك المنطقة في عام 1998. إلا أن عملية الإكثار الأخيرة والإنجاز المشترك للفاينين على المشروع يدعوان إلى التفاؤل حول إمكانية عودة هذه الطيور إلى المنطقة. ولا يوجد حالياً سوى بعض المجموعات في مناطق وسط أوروبا وشرقها وغرب كازاخستان، مع وجود كثافة منخفضة ومتناثرة للطيور القادرة على التكاثر في تركيا وإيران.

وقال إفايلو كليوروف مدير رابطة البلقان الأخضر بهذا الدعم القيم الذي يقدمه صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة والتعاون المتصل بين الدول، فإننا متفائلون بأن أعداد صقور الحري ستعود إلى الانتعاش.

وكانت المجموعات الرئيسية لصقور الحري القادرة على التكاثر في البلقان تمتد من منطقة وسط أوروبا إلى غرب كازاخستان، حيث كانت تهاجر إلى شمال إفريقيا وشبه الجزيرة العربية.

و2018 إلى إطلاق 67 طائراً من صقور الحري المكاثرية في الأسر، مع تسجيل أول تكاثر بين زوجي حباري عام 2018، وأول تعشيش في البرية بعد نحو 20 عاماً. كما تم تعقب الصقور المكاثرية لمدة تصل إلى 14 شهراً بعد الإطلاق. ويشمل مشروع "إعادة توطين الصقور الحري في بلغاريا" إطلاق 100 صقر حر مكاثرية في الأسر ضمن المناطق الزراعية المنخفضة في بلغاريا خلال الأعوام الخمسة القادمة. وستتم مراقبة الطيور للتحقق من فعالية الخطة الرامية إلى زيادة أعداد الأزواج المكاثرية في المنطقة. وشهد مركز رابطة البلقان الأخضر لحماية الطبيعة، أولى ثمار هذا المشروع مع إنتاج خمسة أفراخ صقور حرة، وحصل الصقر الأول على اسم "فيكتور". وانضمت إليه أربعة أفراخ أخرى تم إنتاجها تحت إشراف خبراء المركز. ويهدف فريق عمل المشروع إلى إنتاج 20 فرخاً وإطلاقها في البرية خلال الأشهر القادمة.

وبهذه المناسبة، قال معالي ماجد المنصوري، العضو المنتدب لصندوق محمد بن زايد للمحافظة على

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن "صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة"، المؤسسة الرائدة في مجال الحفاظ على الطيور الجارحة وموائلها الطبيعية كعناصر أساسية للتنوع البيولوجي عن دعمه مشروع استعادة الأعداد المستدامة لمجموعة صقور الحري في جنوب البلقان، والذي يحمل اسم "مشروع إعادة توطين الصقور الحري في بلغاريا"، الذي تنفذه رابطة البلقان الأخضر للحفاظ على الطبيعة بالتعاون مع وزارة البيئة والمياه البلغارية. وبعد المشروع ثمرة لجهود بحثية سابقة بذلتها "هيئة البيئة - أبو ظبي" بين عامي 2012 و2014، وتضمنت إجراء دراسة تجريبية على 14 طائراً تم إطلاقها وتعبئها وتسجيل تحركاتها في مناطق شملت رومانيا وليبيا وتركيا واليونان وأوكرانيا وروسيا وصربيا، حيث عاد اثنتان من هذه الطيور إلى موقع إطلاقهما.

وأفضت متابعة العمل في الفترة بين عامي 2015



محمد بن راشد للفضاء يعلن نتائج المرحلة الثانية لمشروع الإمارات لحاكاة الفضاء

•• دبي - الفجر

أعلن مركز محمد بن راشد للفضاء عن نتائج المرحلة الثانية لمشروع "الإمارات لحاكاة الفضاء" التي ضمت مرشحين المهمة الأولى من المشروع. وضمت القائمة 10 مرشحين من بين أكثر من 100 متقدم على أن يتم في المرحلة النهائية اختيار اثنين منهم فقط، أحدهما أساسي والآخر احتياطي، ليشاركوا مع الطاقم رقم واحد. وتأتي هذه المهمة كجزء من برنامج "البحث العلمي الدولي في المحطة الأرضية الفريدة" والذي يُعرف اختصاراً باسم "سيربوس"، وتتضمن المهمة تجربة محاكاة الحياة في بيئة الفضاء، تمتد لثمانية أشهر، وتجري في معهد الأبحاث الطبية الحيوية التابع لأكاديمية العلوم الروسية بالعاصمة الروسية موسكو وقد كان أعلن مركز محمد بن راشد للفضاء عن فتح باب التسجيل للمشاركة في البرنامج في فبراير الماضي.

وستركز المهمة على دراسة تأثير العزلة في مكان مغلق لفترة زمنية طويلة على الحالة النفسية والجسدية الوظيفية للإنسان وذلك في إطار استراتيجية "المريخ 2117" التي أطلقتها دولة الإمارات بهدف دعم الأبحاث للقيام برحلات مستقبلية طويلة لاستكشاف الفضاء. وتوفر الفرصة أمام الشباب الإماراتي من مختلف المجالات العلمية ليكونوا جزءاً من تجربة محورية ستضع أسساً لتصميم وتنفيذ مهام فضائية مستقبلية، وترسم خارطة طريق لاستكشاف المريخ والكواكب الأخرى، كما ستسهم بشكل أساسي في تطوير القدرات المحلية للمساهمة في تنفيذ استراتيجية المريخ 2117 التي تستهدف بناء أول مستوطنة بشرية على سطح الكوكب الأحمر بحلول العام 2117.

وأظهرت المشاركة لهذا البرنامج أن يكون المتقدم من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة وأن يتراوح عمره بين 25 و55 عاماً، مع إتقان التواصل باللغة الإنجليزية، فيما ستكون الأفضلية بين المتقدمين للمتخصصين في أي من المجالات التالية: علم الفيزياء أو الأحياء، الطب الشرعي، علم النفس، هندسة الميكانيكا وتكنولوجيا المعلومات والإلكترونيات.

وكشف مركز محمد بن راشد للفضاء أمس عن نتائج هذه المرحلة التي اشتملت خمس نساء من المرشحين، من بينهم أصغر المرشحين عمراً والتي تبلغ 25 عاماً. فيما أكبر المرشحين سناً هو رجل يبلغ من العمر 40 عاماً. وأظهرت القائمة أن جميع المرشحين قادمون من فئات مهنية متنوعة شملت الهندسة والطب والعلوم. وأصبح مركز محمد بن راشد للفضاء من المرشحين العشرة انطبقت عليهم المعايير الأولية التي أعلنهم للاضطلاع على المهمة، إضافة إلى مهاراتهم وقدرتهم على البقاء هادئين تحت الضغوطات وتمتعهم بشخصيات قوية مستقلة وتحليلهم بالمهارات التحليلية، علاوة على بعض المهارات الأخرى.

وقال سعادة قال يوسف حمد الشيباني، مدير عام مركز محمد بن راشد للفضاء: "لقد قطعت الإمارات شوطاً كبيراً في مجال البحث واستكشاف الفضاء بفضل الرؤية الحكيمة بعيدة المدى للقيادة الرشيدة، والتي تعد الدافع الأساسي في مواصلة تطوير إمكانياتنا المحلية والتقدم نحو بناء اقتصاد قائم على المعرفة، من خلال المشاركة في المشاريع العالمية بحجم مشروع "البحث العلمي الدولي في المحطة الأرضية الفريدة" سيربوس 21-20".

وأضاف الشيباني: "يمثل مشروع الإمارات لحاكاة الفضاء أهمية كبيرة لنا كونه منصة فريدة على مستوى عالمي تفسح لنا المجال للعمل مع نخبة الخبراء العالميين في مختلف المجالات التي تتضمن مجال الصحة والعلوم والتكنولوجيا وغيرها من المجالات. تلك الخبرات التي من شأنها تحسين برامج الفضاء للإمارات في المنطقة للسنوات القادمة".

ومن المقرر أن يخضع جميع المرشحين العشرة لفحص طبي للتأكد من مستوى لياقتهم البدنية والتأكد من أنهم لا يعانون من أي مرض مزمن. ومن ثم سيخضع المرشحون لاختبارات نفسية من خلال مقابلات ستجري معهم عن بعد. وتتعدد هذه الاختبارات بين قدرة المرشحين على العمل الجماعي وقياس مدى التزامهم بالتعليمات وقدرتهم على البقاء هادئين عند تعرضهم للضغط بجانب مدى قدرتهم على إدارة الوقت بفعالية إضافة إلى بعض الاختبارات الأخرى. وبعد انتهاء هذه الاختبارات ستجري المقابلات النهائية للمرشحين مع فريق يضم خبراء من مركز محمد بن راشد للفضاء في الأسبوع الأول من شهر مايو المقبل، ليتم بعدها اختيار الطاقم رقم واحد المكون من شخصين أحدهما أساسي والآخر احتياطي.

من جانبه قال عدنان الرئيس، مدير برنامج "المريخ 2117" في مركز محمد بن راشد للفضاء: "إننا سعداء بالقدرة الكبيرة التي لمسناها لدى المرشحين الذين تم اختيارهم للقائمة الأولية لـ "مشروع الإمارات لحاكاة الفضاء". فجميعهم من ذوي الكفاءة والثقافة العالية، خاصة فيما يتعلق بالمهارات المطلوبة للمهمة، لذلك اعتقد أننا قادرين على تحطيم التحديات المرتبطة بالمهمة. وتتطلع إلى اختيار أعضاء الطاقم النهائي من هذه المجموعة من المرشحين الوهوبين. فلا شك أن خبراتهم الواسعة بجانب تجارب أفراد الطاقم الآخرين المختارين للمهمة، ستساهم في تحقيق أهداف استراتيجية "المريخ 2117" وتمكننا من مواجهة تحديات أكبر في غمار رحلتنا لاستكشاف الفضاء".

يذكر أن هذا المشروع يأتي ضمن مبادرات استراتيجية المريخ 2117، ويحظى برعاية صندوق تطوير قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات الدراع التمويلي للهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات.



جامعة زايد تعتمد آلية جديدة لاحتساب المعدل التراكمي لجميع طلبتها خلال مرحلة التعلم عن بعد

•• دبي - الفجر

رفع الجامعة، تبنت جامعة زايد آلية "تأجيل-غير ناجح" كأفضل وسيلة للمضي قدماً خلال فصل الربيع 2020. وأوضحت اليوسف أنه في حال انتهاء الطلبة من اجتياز متطلبات المواد الدراسية بنجاح وكانت العلامة النهائية للمادة أعلى من المعدل التراكمي ستحتسب في المعدل التراكمي الجديد. وضمن الساعات الدراسية المعتمدة، أما إذا كانت العلامة النهائية للمادة أقل من المعدل التراكمي فلن تحتسب في المعدل التراكمي الجديد بينما تحتسب في الساعات الدراسية المعتمدة، وإذا رغب الطلبة بخلاف الخيارات السابقة، والتعلقين باحتساب علامة المواد في المعدل التراكمي، فيحق لهم مراجعة مكتب القبول والتسجيل خلال 7 أيام من صدور الدرجة.

وفي حال أخفق الطلبة في إحدى المواد في امتحانات

الجامعيين في مرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا وذلك بهدف دعمهم وتفاذي تدني معدلاتهم التراكمية التي حققوها في الفصل الدراسي الأول وضمان تخرجهم في الموعد المحدد. وأشارت إلى أن التحديات الخارجية "لن تحلّف وعدنا لطلبتنا، ولا تقلل من اعزازنا بالقيم التي ترتكز عليها الجامعة، وأكدت استمرار جميع أعضاء أسرة جامعة زايد في العمل وفق أعلى المعايير والممارسات الأكاديمية، وضمان تمكين الطلبة من تحقيق النجاح والازدهار على المدى البعيد والتطلع لمستقبل مشرق وضاء بالقيادات الشابة ورواد الأعمال في دولة الإمارات".

وأضافت، والتزاماً بمعايير الاعتماد الأكاديمي من قبل منظمة الولايات الوسطى للتعليم العالي بالولايات المتحدة الأمريكية، وهو اعتراف أكاديمي

أعلنت جامعة زايد عن بدء تطبيق آلية جديدة لتصنيف خاص للدورات في الفصل الدراسي الربيعي لعام 2020، لضمان عدم تأثر المعدل التراكمي للطلبة سلباً، واعتماد الوضع الأكاديمي لنهاية الفصل الدراسي الأول كمرجع أساسي في تقييمهم مع نهاية الفصل الجاري.

وأكدت الدكتورة بهجت اليوسف، مديرة جامعة زايد بالإنابة، أن الجامعة وضعت خططاً وإجراءات من شأنها أن تساعد في جعل رحلة التعلم عن بعد أكثر سلاسة وبما يتماشى مع توجهات وزارة التربية والتعليم، موضحة أنه سيتم تطبيق الآلية التي تبناها عدد من مؤسسات التعليم العالي ذات السمعة الطيبة على المستويين الإقليمي والعالمي، على كافة الطلبة

الجامعيين في مرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا وذلك بهدف دعمهم وتفاذي تدني معدلاتهم التراكمية التي حققوها في الفصل الدراسي الأول وضمان تخرجهم في الموعد المحدد. وأشارت إلى أن التحديات الخارجية "لن تحلّف وعدنا لطلبتنا، ولا تقلل من اعزازنا بالقيم التي ترتكز عليها الجامعة، وأكدت استمرار جميع أعضاء أسرة جامعة زايد في العمل وفق أعلى المعايير والممارسات الأكاديمية، وضمان تمكين الطلبة من تحقيق النجاح والازدهار على المدى البعيد والتطلع لمستقبل مشرق وضاء بالقيادات الشابة ورواد الأعمال في دولة الإمارات".

وأضافت، والتزاماً بمعايير الاعتماد الأكاديمي من قبل منظمة الولايات الوسطى للتعليم العالي بالولايات المتحدة الأمريكية، وهو اعتراف أكاديمي

لاستجابتها للحالات الطارئة

إدراج مختبرات الزراعة والسلامة الغذائية ضمن منظومة الاستجابة الوطنية لطوارئ جائحة كورونا



كمركز متلازمة الشرق الأوسط التنفسية لوضع الأدلة والإرشادات والمعايير العالمية.

خطة الطوارئ الداخلية وعملت على تطوير مسار التحليل من خلال إدخال تقنيات حديثة متكاملة ساهمت في تقليص مدة التحليل إلى 85 دقيقة بدلاً من أربع ساعات، وهو ما يمثل إنجازاً مهماً. ويضاف لإنجازات الهيئة في مجال الأمن الحيوي، كما رفعت الهيئة القدرة الاستيعابية للمختبر لتصل إلى ما يزيد عن 1000 عينة يومياً، لدعم الجهود والإجراءات الاحترازية التي تتخذها الدولة للحد من انتشار الفيروس.

وشارتت الهيئة في وقت سابق ضمن فريق الخبراء التي شكلتها المنظمة العالمية للصحة الحيوانية بشكل طارئ لوضع دليل للمختبرات البيطرية في جميع دول العالم للتعامل مع طوارئ تفشي فيروس كورونا المستجد ودعم الجهات الصحية في الاستجابة لهذا التصدي لمرض كورونا المستجد، وتوجيه كافة الموارد لتقديم خدمات التحليل بما يتماشى مع المتطلبات الدولية.

وأشارت إلى أن الهيئة ممثلة في إدارة المختبرات فعلت

•• أبو ظبي - الفجر

أدرجت دائرة الصحة بأبوظبي المختبرات التابعة لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ضمن منظومة الاستجابة لطوارئ تفشي جائحة كورونا المستجد (كوفيد-19) وذلك بعد تقييم مستوى الكفاءة للطاقم الفني والتجهيزات المخبرية والقدرة على التعامل الآمن مع مسببات المرضية عالية الخطورة والاستجابة مثل هذه الحالات الطارئة.

وأكدت الدكتورة سلامة سهيل المهيري مدير إدارة المختبرات في الهيئة استعداد المختبرات للاستجابة بقدرة استيعابية عالية وذلك انطلاقاً من دور المختبرات في تعزيز منظومة الأمن الحيوي واستجابة لتوجهات القيادة العليا لتوحيد الجهود والمشاركة في التصدي لمرض كورونا المستجد، وتوجيه كافة الموارد لتقديم خدمات التحليل بما يتماشى مع المتطلبات الدولية.

وأشارت إلى أن الهيئة ممثلة في إدارة المختبرات فعلت

منوعات

الفكر

23

الحجر المنزلي هو واحد من أبرز الخطوات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا. من هنا، إن المكوث في المنزل لأكثر من أسبوع يمنك من ممارسة النشاطات اليومية التي اعتدت على القيام بها، مثل الذهاب إلى الجيم. لكن هذا لا يعني أن تتوقفي عن القيام بالتمارين، إذ يمكنك ممارسة الرياضة من المنزل، من خلال اللجوء إلى بعض الحركات سهلة التنفيذ. في هذا المقال، سنكشف لك عن تمارين منزلية تشد الجسم بالكامل وتزودك بالطاقة، إلى جانب حركات لشد البطن وأخرى لشد الذراعين. من المفضل أيضاً أن تقومي بالتمارين المنزلية حتى ولو كنت عادة لا تمارسين الرياضة، إذ إنها ستبعد عنك الملل، ستمنعك من اكتساب الوزن أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا والأهم أنها ستجعلك نشيطة طيلة اليوم!

أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

تمارين منزلية تعزز جهاز المناعة



جسمك وتحديداً بطنك المشدود.
- كرري هذه الحركة قدر الإمكان وحاولي أن تقومي بها 10 مرات.
- بعد القيام بهذه الخطوة عند اليد اليمنى، قومي بالمثل لليد اليسرى.

تمارين منزلية لشد البطن
الحركة الأولى من تمارين شد البطن - اتخذ وضعية Push-Up في مكان مناسب حيث تستطيعين مد جسمك بالكامل. من المفضل الإستلقاء على بساط للتمرين للشعور بالراحة وإتمام التمرين بطريقة صحيحة.
- ابدي بالتمرين بحيث يكون وجهك للأسفل، وأصابع قدميك على الأرض وكذلك الساعدين.
- ضعي المرفقين مباشرة تحت كتفيك، وساعديك متجهين للأمام.
- رأسك يجب ان يبقى مرتاحاً، ونظرك للأسفل.
- ركزي على عضلات البطن وقومي بشد هذه المنطقة إلى الداخل. حافظي على وضعية جسمك المستقيم.

دور ممارسة الرياضة في تعزيز جهاز المناعة للوقاية من فيروس كورونا
هذه الوسيلة لا تساعد في الحفاظ على الرشاقة فحسب، بل تلعب أيضاً دور مهم في تعزيز الجهاز المناعي، الأمر الذي يساعد في الوقاية من فيروس كورونا. كيف؟ ممارسة الرياضة تعادل مستوى الهرمونات في الجسم، الأمر الذي يساعد في التخلص من التوتر. هذا الأخير يؤثر سلباً على الجهاز المناعي ويضعفه. كذلك، ممارسة الرياضة تقلل من خطر الإصابة بالالتهابات وتكافح الإصابة بالعدوى. من هنا، احرصي على ممارسة الرياضة وبخاصة أثناء الحجر المنزلي، بهدف تقوية الجهاز المناعي للوقاية من فيروس كورونا.

تمارين الضغط Push-Ups
- على الأطراف الأربعة، ضعي يديك على الأرض بمسافة أوسع قليلاً من عرض الكتفين.

تمارين القفز المفتوح Jumping Jacks

- قفي بشكل مستقيم مع فتح الساقين قليلاً.
- انثني ركبتيك قليلاً وذراعيك إلى جانبيك.
- اقفزي مع فتح ساقيك أكثر من الوضعية الأولى بالتزامن مع رفع الذراعين إلى الأعلى لتصبحان فوق رأسك.
- عودي إلى نقطة البداية.
- كرري القفز المفتوح 50 مرة.



تمارين القرفصاء Squats
- قفي بوضعية مستقيمة.
- أبعد قدميك بعرض الكتفين مع توجه أصابع القدمين قليلاً إلى الخارج.
- ارفعي ذراعك على مستوى الصدر للحفاظ على توازن الجسم.
- اخفضي الوركين حتى يصبح الفخذان موازيين للأرض أي بوضعية القرفصاء.
- انتبهي إلى وضعية الظهر، يمكنك الانحناء إلى الأمام قليلاً شرط أن يكون الظهر جالساً.
- توقفي قليلاً ثم ارفعي الجسم للأعلى للعودة إلى وضعية البداية.



تمارين رفع الساق
- تمددي على الأرض بشكل جانبي. ضعي يدك على رأسك.
- اثني الساق الذي تلمس الأرض إلى الوراء.
- مدي الساق الأخرى وارفعها بشكل مستقيم.
- حافظي على هذه الوضعية 30 ثانية.
- قومي بالحركة مرة واحدة مع تبديل الساقين.

تمارين السحق العكسي
- نامي على الأرض بشكل مستقيم.
- ارفعي ساقيك المستقيمتين إلى الأعلى.
- احرصي على رفع الخصر أيضاً، على أن يبقى الظهر منخفض.
- اخفضي ساقيك ببطء على شكل دائرة.
- كرري هذه الحركة لمدة دقيقة.

تمارين التمدد لساق واحدة
- نامي على الأرض بشكل مستقيم.
- ارفعي ظهرك إلى الأعلى.
- امسكي بساق واحدة بيدك واثنيها على شكل 45 درجة.
- بدلي الساقين وكرري الحركة 12 مرة على 3 جولات.



حافظي على شكل مستقيم أي شكل الظهر والكتفين.
- يمكنك إستاد ركبتك على الأرض شرط الحفاظ على ظهر مستقيم.
- اخفضي جسمك حتى يقترب الصدر من الأرض ويصبح المرفقين على مستوى الجسم.
- ادفعي جسمك مرة أخرى إلى الأعلى، إلى الوضعية الأولى.
- كرري التمرين 20 مرة.

الحركة الثانية من تمارين شد البطن
- ضعي يديك وراء ظهرك بطريقة ترفعين جسمك بها مع ثني ساقيك بطريقة متساوية.
- شدي منطقة المعدة بطريقة ملحوظة.
- حاولي الصمود بهذه الوضعية قدر الإمكان.

100 تمرين دائري للذراع
- قفي بشكل مستقيم.
- ارفعي ذراعك جانباً.
- ثم قومي بحركات دائرية إلى الأمام وإلى الوراء مع المحافظة على ذراعين مستقيمتين.
- كرري الحركة 50 مرة إلى الأمام ثم 50 أخرى إلى الوراء.

خلطات من الكمون تساعد في خسارة الوزن وحرق الدهون

إلى جانب الريجيم، التمارين الرياضية وغيرها من الطرق التي تساعد في التخلص من الدهون وانتفاخ البطن، تلعب الوصفات الطبيعية دوراً مهماً في التخلص من الدهون المتكدسة في الجسم. الكمون مثلاً، هو من بين المكونات التي تساعدك في التمتع ببطن مسطح وجسم رشيق.



الدهون
يُعتبر العسل واحد من الحلول الآمنة لخسارة الوزن، إذ يوفر لجسمك كل العناصر الغذائية التي يحتاجها مثل الألياف، البروتين، الطاقة، الصوديوم، الفيتامينات وغيرها من الغذائية.

المكوّنات:
ملعقتان من الكمون
ملعقة من العسل

طريقة التحضير والتناول:
شرب الكمون والزبادي لخسارة الوزن وحرق الدهون
الزبادي يعزز فقدان الوزن ويحد من السعرات الحرارية. تبين بحسب العديد من الدراسات أنه يساهم في حرق الدهون المتكدسة في الجسم وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من البروبيوتيك ما يجعل منه سلاحاً فتاكاً ضد الدهون خصوصاً تلك المتكدسة عند البطن.

فوائد الكمون لخسارة الوزن وحرق الدهون:
الكمون يذوب ويزيل الدهون سريعاً خصوصاً عند منطقة البطن.
دراسات عديدة برهنت أنّ شاي الكمون يعزز عملية إفراز الأنزيمات المسؤولة عن تفكيك وتكسير الكربوهيدرات، الدهون، والجلوكوز في الجسم. كما أنه يقوي الجهاز الهضمي.
الكمون يساهم في تحرير الجسم من السموم بفضل مضادات الأكسدة التي تعمل على تعزيز وظيفة الأعضاء الداخلية وبالتالي تخليصك من مشكلة الإنتفاخ والغازات.
بفضل احتوائها على نسبة كبيرة من الألياف، تعمل عشب الكمون في قطع الشهية وجعلك تشعرين بالشبع لمدة أطول. كل هذه العوامل ستمنعك من تناول الطعام وتساعدك بالتالي في خسارة الوزن.
3 خلطات من الكمون، تساعد في خسارة الوزن وحرق الدهون والعسل لخسارة الوزن وحرق



من مخاطر السلامة إلى الأضرار البيئية، يمكن أن تتسبب بعض المواد في الكثير من الأذى إذا ألقيتها في سلة المهملات ولم تتخلص منها بشكل صحيح.

وفي تقريرها الذي نشرته مجلة (ريدرز دايجست) الأميركية، قالت الكاتبة بوبي ديمبسي إن الكثير منا لا يفكر مليا قبل إلقاء أي شيء في سلة المهملات. وفي حين أننا نعد ذلك غالبا ما نجمع معظم الأشياء معا دون الحذر من العناصر الأخرى التي يجب التعامل معها بعناية خاصة.

وإذا أردنا الحفاظ على صحة كوكبنا وعلى سلامتنا، فهناك مواد يجب أن لا توضع أبدا مع بقية القمامة. وهنا نعرض مواد يجب عدم إلقائها في سلة المهملات:



قالت الكاتبة إن الأكياس البلاستيكية لها آثار جانبية على البيئة، لذلك من الأفضل التوقف عن استعمالها. وحسب ليبي (يمكن أن تعلق الأكياس البلاستيكية في الممرات المائية والأشجار، وتنتشر في شوارعنا. لكن يمكن نقل الأكياس والأغلفة البلاستيكية النظيفة والجافة، كذلك الموجودة في متجر البقالة، إلى متاجر البقالة المحلية ومحلات التجزئة الأخرى لإعادة تدويرها).

أفاد باترسون بأن (الأجهزة المنزلية الكبيرة تحتوي على مجموعة من الأجزاء والمكونات التي يمكن استخدامها في صنع أجهزة أخرى. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إعادة تدوير الأجهزة من خلال قص المعادن بمجرد تصريف أي سائل منها، على غرار المبردات والزيت، بشكل صحيح وإزالة أي مخلفات إلكترونية منها).

12- الأكياس والأغلفة البلاستيكية

13- النفايات الطبية
يمكن أن تشمل النفايات الطبية حقنات الأسولين والعينات والحاويات التي تخزنها والأغطية أو الأقمشة الأخرى التي قد تكون ملوثة. وأشارت ليبي إلى أنه (ينبغي معالجة هذا النوع الخاص من النفايات الخطرة بعناية، لأنه يمكن أن يحتوي على سائل أو مواد خطيرة من شأنها أن تشكل خطرا على الإنسان أو البيئة. تبعا لذلك، أفضل خطوة هي الاتصال بكتب النفايات الصلبة في منطقتك لمعرفة أفضل طريقة للتخلص من هذه الأنواع من المواد).



11- الأجهزة المنزلية الكبيرة

10- قطع غيار السيارات
قد تحتوي قطع غيار السيارات على أجزاء خطيرة أو مواد كيميائية ضارة، ولكن يمكنك كسب الكثير من المال من هذه القطع. وأكدت ليبي أنه (يجب دائما التفكير في إعادة تدوير قطع غيار السيارات أولا، قبل التخلص منها في سلة المهملات. فالعديد من قطع غيار السيارات مصنوعة من معادن ثمينة يستطيع بعض تجار النفايات المعدنية قبولها لإعادة تدويرها).



4- العجلات المطاطية

أفادت الكاتبة بأنه من بين أحد الأسباب التي تدفعك لعدم الاستغناء عن العجلات غير الصالحة هو إمكانية الاستفادة منها من خلال إعادة تدويرها. في هذا الصدد، أكدت ميرديث ليبي، مديرة تحويل النفايات للحلول الدائرية في روبيكون، أنه (من المهم إعادة تدوير العجلات، حيث يمكن توظيفها في وسائل أخرى بعد انتهاء فترة صلاحيتها وعدم استخدامها في السيارة. يمكن استخراج الوقود من الإطارات الذي يستخدم للمساعدة في تشغيل أنواع مختلفة من المرافق. ويمكن أن يصنع منها حصى يستخدم لإعادة الردم في مشاريع البناء أو مشاريع تثبيت الطرق، كما أن المطاط المطحون يستخدم في مشاريع تنسيق الحدائق المختلفة والإسفلت المطاطي ومنتجات المطاط الأخرى).

5- الإلكترونيات

قالت الكاتبة إن الأجهزة الإلكترونية تعد أساسية في حياتنا اليومية، وذلك ما يفسر توفرها في أغلب المنازل (ربما أكثر مما تتوقع). لكن يمكنك أن تواجه صعوبة عند التخلص منها. وتقول ليبي (يجب أن تتعامل مع النفايات الإلكترونية

قد تسبب الكثير من الأذى

أشياء ممنوع أن تلقىها في سلة المهملات

من قبل بائع معتمد لضمان إعادة التدوير وتدميرها بشكل آمن، إلى جانب أمان المعلومات الموجودة على هذه الآلات. وتخصص معظم البلديات مواقع لتسليم النفايات الإلكترونية. ويمكن أيضا للشركات التي لديها مخزون كبير من الإلكترونيات منتهية الصلاحية، الاعتماد على شبكة من البائعين والمرافق المتخصصة مع الشهادات المناسبة للتعامل مع إعادة تدوير المواد وضمانها. وتتخلص بعض متاجر الإلكترونيات أيضا من بعض العناصر مقابل رسوم رمزية، أو تمنحك نقدا أو خصما على منتج جديد.

8- مخلفات البناء

أوضحت الكاتبة أن الإسمنت من بين أصعب المواد التي يمكن التخلص منها، ولكنه من أسهل المواد التي يعاد تدويرها. يقول باترسون (من المحتمل جدا أن يكون الإسمنت أسهل مادة يمكن العثور على مكان لإعادة تدويرها، ويمكن أن يصمد الإسمنت المعاد تدويره لثلاث السنين. وتقدر وكالة حماية البيئة أن كمية حطام الإسمنت المعاد تدويرها تزيد عن ضعف كمية النفايات الصلبة القياسية. وبعد العثور على منافذ بديلة لهذه المواد لإعادة استخدامها أو إعادة تدويرها، أكثر أهمية في هذا الفضاء، ليكون لها أكبر تأثير على تقليل الكمية الإجمالية لمساحة مطامر النفايات المستخدمة).

9- مصباح فلوريسنت

تطرفت الكاتبة إلى أن هذه المصابيح قد تحتوي على مواد كيميائية ضارة، لهذا السبب، يجب توخي الحذر عند جمع شظايا المصباح عند كسره أو أثناء تنظيفه. وأوضح باترسون أنه (يمكن لمصابيح فلوريسنت أن تحتوي على غبار ويخار ضار على غرار الزئبق، لذلك يمثل إلحاقها ببساطة في سلة المهملات وكسرها مشكلة كبيرة. وتقدم العديد من المجتمعات والشركات المصنعة برامج للاستعادة عبر البريد حيث تتلقى صندوقا من الورق المقوى لتحميل المصابيح وإرسالها بالبريد إلى البائع لإعادة تدويرها بالشكل المناسب).

7- زيت المحرك

حذرت ليبي من إلقاء زيت المحرك في سلة المهملات العادية، لأن ذلك قد يؤدي إلى تسربه إلى المياه الجوفية. ومن ناحية أخرى، قد لا ترغب في سكبها في الصرف الصحي أو المجاري لأنها يمكن أن تسد أو تلتف الأنابيب. لذا، ما الذي يمكنك فعله في هذه الحالة؟ ذكرت ليبي أن (العديد من ورش قطع غيار السيارات أو

روبوت يستطيع الإحساس بالألم !!

أجهزة الإنسان الآلي القادرة على التعبير، وكذلك أجهزة استشعار حساسة عن طريق اللمس. بالطبع، اعتقد أننا ذات يوم سنقوم نحن البشر بإنشاء روبوتات يصعب تمييزها عن البشر).

وأضاف (بشكل عام، اعتقد أن الروبوتات ستكون أكثر فاعلية في الترابط الاجتماعي مع البشر عندما تكون لديها أجسام أكثر حساسية وأكثر قدرة على التعبير). وقال موضحا (هذا هو السبب في أنني أحاول تطوير رأس

الروبوتات في اليابان، أن بلاده تُعد (مجتمعا متقدما جدا في السن، ويعيش كثير من كبار السن بمفردهم، لذا فإن هذه الأنواع من الروبوتات يمكنها أن توفر لهم المساعدة البدنية والعاطفية).

وحسب تقرير ديلي تلغراف، فقد كشف مهندسو جامعة أوساكا عام 2018 عن إكمال بناء نظام الأتم الاصطناعي في رأس روبوت طفل نابض بالحياة يدعى (أفيتو) وبعد اكتمال تحديد 116 نقطة مختلفة على وجه (أفيتو) يمكن للعلماء إنشاء تعبيرات دقيقة مثل الابتسام والتكشير، وكذلك الجنون فرعا.

ويحتوي الروبوت الطفل (أفيتو) على مستشعرات لسمية ناعمة يمكنها التفريق بين لسة لطيفة وضربة موجعة، ومن ثم تحفيز مجموعة من تعبيرات الوجه لإظهار مستوى الانزعاج.

ورغم أن رفع الإبهام إلى أعلى اليوم ينتج عنه رد فعل مركب، فإنه من المأمول أن يكون الروبوت في المستقبل قادرا على فهم أنه يتضرر من خلال التعرض للضرب، ويواجه نوعا حقيقيا من الألم.

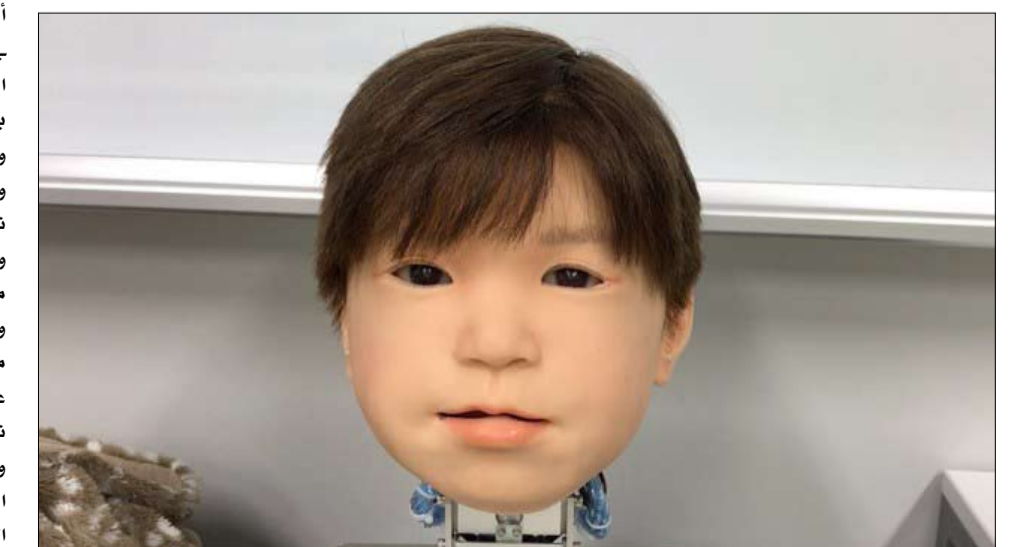
وقال الدكتور هيساشي إيشيهارا، الذي ساعد في تصميم الروبوت، (إن مثل هذا التعاطف أمر بالغ الأهمية إذا كان الإنسان الآلي والبشر يعيشون جنبا إلى جنب).

مستشعرات الألم في الآلات إلى تطوير تعاطفها مع المعاناة الإنسانية، حتى تتمكن من العمل مع البشر كشركاء أكثر تعاطفا في ما بينهم.

وذكر البروفيسور مينورو أسادا، وهو أيضا رئيس جمعية

تمكن علماء في اليابان من اختراع روبوت بإمكانه الإحساس بالألم، وتمت برمجته بحيث يبدي ما يشبه الإحساس عند تمرير شحنة كهربائية على جلده الصناعي.

ويأمل فريق من جامعة أوساكا اليابانية أن يؤدي ترميز



.. دبي-الفجر

عقد صالون القراءة في ندوة الثقافة والعلوم أولى جلساته الافتراضية والتي لاقت نجاحاً كبيراً من المشاركين، مما حدا بإدارة الصالون إلى توسيع قاعدة المشاركة لأكثر عدد من الراغبين حيث أضيف تفاعل الحضور ومشاركتهم طابعا جادا وحماسياً بين الجميع عند قراءتهم ومناقشتهم لرواية المعطف للكاتب الروسي نيكولاي غوغول. حضر الجلسة الافتراضية عائشة سلطان عضو مجلس إدارة الندوة ورئيس اللجنة الثقافية، ود. سلطان فيصل الرميثي الأمين العام لمجلس حكماء المسلمين، المدير التنفيذي للتحليل والنشر في شركة أبوظبي للإعلام، ود. مريم الهاشمي أستاذة الأدب العربي بكلية التقنية، والكاتبة الإماراتية فتحية النمر والمهندسة هالة عادل، والإعلامي نادر مكناسي والشاعرة كريمة السعدي ومجموعة من مشاركي الصالون.

معطف جوجول أون لاين في ندوة الثقافة والعلوم



الضمير الإنساني لبعض من قسا على أكاك، وأن الطبيعة البشرية رغم قسوتها الظاهرة في بعض الأحيان إلا أن الضمير الإنساني يكون له حضوره لدى البعض ذكرت د. مريم الهاشمي أنه لا يمكن الاختلاف على حضور الكفاءة الأدبية لغوغول من خلال معطفه، الذي استطاع به أن يثير كفاءات قرائية لعمله، فالأدب ما هو إلا نظام سيميائي يختلف عن النظام اللغوي فقط من حيث المستوى . ونجد كذلك حضور خاصية " القبح " في الرواية، والقبح شأنه شأن الهجاء، يندرج تحت مظلة الملهة (الكوميديا) أو السخرية أو التهكم ويصعب تعريفه تعريفاً مقبولاً إذ تتغير معانيه من حقبة إلى حقبة، ومن حركة ثقافية وفكرية إلى أخرى . وهو كمصطلح أدبي أو فني له يحض بالاهتمام الكافي. واعتبره المعاصرون صيغة " جمع التقيضين " أو الصراع التضاد بين الأضداد، وبهذا فهو صيغة مناسبة - أحياناً - للتعبير عن إشكاليات كثيرة. والمعنون بدراسة القبح يشيرون إلى أنه يسود في المجتمعات والحقب التاريخية التسمية بالصراع أو التغير الحاد . والقبح تشكل أدبي وفني ليس بدعة العصر الحديث، بل ضرب جندوره في الحضارة الرومانية المسيحية، حيث تطور في فن الرسم بالذات التي كانت خاصيته الواضحة نسج العنصر الإنساني بالحيواني بالثنائي المعماري من لوحة واحدة، ومم المؤكد أن هذا الخلط يحدث جانياً من الرعب ممزوجاً بالهزني المضحك . وهو ما نجده في معطف غوغول . ويرى الكثيرون في القبح أسلوباً ذا وظيفة تصحيحية، إذا جعلنا نرى العالم الحقيقي من منظور جديد يتصف بالواقعية والموقوفة. ولكن السؤال هو هل استجابتنا كمتلقين للقبح له أثر تحريري أو قلمي يفضي إلى التوتر؟ لذا نجده ثنائي الوظيفة .

الذهبية أسوة بالفقراء وأن معاطفهم تختلف عن معاطف الفقراء وهي غالباً ما تكون مزينة بالفضة. والسؤال هل المعطف هي قصة أم رواية؟ هي قصة أم رواية؟ لماذا؟ محدودية الشخصيات ومساحة الزمن والمكان المحدودة ولكنها قصة طويلة وتستوحي بعض الكتاب كتابتها. هل هي قصة واقعية؟ نعم واقعية نقدية تقوم على تجربة المجتمع الروسي وفضحه وبيان عيوبه الكثيرة بطريقة جميلة. أن للحلم قوة وتأثير السحر عند صاحبها مهما كانت مساحة الحلم أو كان نوعه فغاية حلم أكاك هو الحصول على معطف يقبه الصنم ويحميه من آلام الظهر والكتفين ولأجل هذا الحلم استأن لنفسه نظاماً قاسياً في الأكل والإثارة والمشى وغير ذلك ومن يسمعه يظن أنه ينوي بذلك الإخلاق والجدية والحزم والحزم الذي طوق به بطنه طيلة ثلاثة أشهر يظنه يخطط لاقتناء قصر أو بيت أو الزواج أو السفر أو التجارة ولئن تصورن إلى غاية أمه هو معطف بثمانين روبلا.

وتحوته بعد الموت من شخص وديع مسالم إلى شبح يطارد المعاطف ولم يسكن روعه ويهدأ إلا بعد أن انتزع معطف الرجل المهم. إذن فهي قوة السحر التي يمتلكها الحلم مهما كان نوعه فعلينا ألا نستوحي بأحلامنا مهما صغرت فربما حلم صغير بلغ نعان السماء.

وقالت المهندسة هالة عادل أن نيقولاي غوغول كاتب روسي يُعد من آباء الأدب الروسي. وُلِدَ في 4 أبريل 1809 وتوفي في 4 مارس 1852. من أعماله الأكثر شهرة رواية النفوس الميتة وقصته القصيرة المعطف، بالإضافة إلى المسرحيتين الكوميديتين الفشت العام وزواج. اشتهر بالكتابة

ليست طويلة. ومن الناحية النفسية هو يتصف بالهدوء والثبات والطيبة والتحكم الشديد في انفعالاته فهو لا يلتفت إلى ما يقذفه به الناس من كلام ساخر وبديء وهجوم كبير ومستمر. كما أنه شغوف بعمله بدرجة غير طبيعية يتلذذ به ويأخذ معه إلى بيته ليتسلى بإنجازه ليلاً. من خلال ذلك الاقن والمهارة في صنع الشخصية الرئيسية بل والشخصيات الأخرى المساعدة. كالخيال الأعور والرجل المهم وتركيزاً مثيراً على شخصية أكاك أقول بأنني شعرت أن العلاقة بين جوجول وأكاك بمعنى آخر العلاقة بين الراوي والمؤلف هما أحد أمرين؛ إما أن أكاك هو شخص مقرب لجوجول كثيراً يعرفه تماماً كما يعرف نفسه حتى ينجح بهكذا رفاقة وثقة في تصويره بحيث لا يفوته منه شيئاً لا داخياً ولا خارجياً إلا وأبانه للقرائ أو أنه هو نفسه أكاك؟ أما صفات أكاك الشخصية فأبرزها الشغف بفنه في نسخ الكلمات والتلذذ به والانقطاع به عن العالم وهو عمل الفنان والأديب والمبدع بشكل عام

لقد نجح وحول الشخصية الوردية إلى شخصية نابضة بالحياة شخصية من لحم ودم وأثني في الطبعية بامتياز بدليل الوصف الذي ذكره جوجول للشوارع التي كان يقطنها صاحب المعطف للوصول إلى بيت صاحبه الذي أقام حفلة احتفاء بالمعطف الجديد واحتفاء بيوم ميلاده هو شخصياً وكيف أن الشارع كان يحوي بشراً مختلفين عن أولئك الذين يعرفهم أكاك ويقطنون في شارع أو الشوارع المجاورة بأنهم لا يلبسون الشحاطات التي تكثر فيها الدبابيس اقتصر حلم بطل القصة على معطف جديد يوارى فيه سوءة حياته، والتي وإن كانت رتيبة في كل تفاصيلها إلا أنه كان يراها حياة رتيبة بسيطة يستحقها جموع البشر ممن يعيشون في قاع المجتمع، لم يكن ليتلفت إلى حياة البذخ التي يعيشها غيره، ولم يأبه بما يمارس ضده من تنمر، كان حلمه معطفاً جديداً - فقط لا غير- وكان الحياة تختبر صلابتنا، وتمتحن قدراتنا على المواجهة والقتال من أجل أحلامنا.

بدأ الصالون بإلقاء الضوء على الأدب الروسي بشكل عام وبدايته عند قيام الروس بترجمة الكتب من الكثير من اللغات وخاصة الشرقية بعد قيامهم بالتحول إلى الأماكن المقدسة في المشرق واختلاطهم بثقافة المنطقة وخاصة الإغريقية منها، وكان طابع الثقافة والأدب الروسيين يحمل طابع ديني وكثير من آداب وكتابات ذلك العهد هم من رجال الدين والمطلعين على الثقافة الإغريقية. وبعد ذلك شهد القرن السابع عشر تحولاً جذرياً في الأدب الروسي، نتيجة ترجمة عدد كبير من الأعمال الأدبية الغربية وتقليدها. رحبت عائشة سلطان بالحضور وألقت الضوء على العمل الأدبي، وذكرت أن (المعطف) للروسي نيكولاي غوغول واحدة من كلاسيكيات الأدب الروسي، وهي تجسد مرحلة التضج الإبداعي لديه، كما يمثل هو ككاتب ومسرحي الأب الروحي للأدب والأدباء الواقعيين الذين ولدوا من قلب المعاناة والفقر والظلم الطبقي والتمهيش الذي عانت منه الأغلبية فئات الشعب الروسي فترة الحكم القيصري، ومن هنا جاءت القولة الشائعة (كلنا خرجنا من معطف غوغول) والتي تنسب لأكثر من أديب. المعطف تجسيد للتأثر الواقعي الروسي، وتعبير حقيقي عن حالة الفقراء والمهمشين الذين كتبت عليهم أقدار محددة لا يستطيعون التفكاك منها وحتى حين يحاولون أن يحملوا أحلاماً صغيرة تنقذهم من بؤسهم يعود الفساد وسرّاق الاحلام لسرقتهما .. هذا ما يجسده بطل الرواية (أكاك أكافييتش) ومعطفه الجديد. وأضاف د. سلطان فيصل الرميثي بأن هناك سؤال سوف يتبادر إلينا ونحن نقرأ رائعة غوغول: هل يحق لذوي الشخصيات الهشة أن يحملوا في الحياة؟

5 كتب يجب عليك قراءتها خلال الحجر المنزلي

.. أبوظبي-الفجر

كتاب خارج أسوار عدن للمؤلف لويس شيرتيلتي مرهقان في صيف عام 1965، واستلهاماً من بطولها بوب ديبلان، قرروا تشكيل فرقة. تتبعم الرواية خلال العقود الخمسة القادمة، في صيف الحب، وأمل تلك السنوات، وخيبة الأمل التي تلت ذلك. أما وصفه جورج مارتن "طلب رائع لجبلنا وجميع أحلامنا"، إنها ملحمة عن الموسيقى والصداقة، مع موسيقى تصويرية رائعة للإقلاق.

نظرية للتاريخ. لفت أنباه القراء على شهرة القارة الآسيوية عبر التاريخ، تمكن كتاب بيتر فرانكويان الرائع من تكتيف آلاف السنين من التاريخ في رواية موجزة لكنها شاملة. إنها قصة تجتاح الإمبراطوريات والحروب والتحالفات التي تم بناؤها على طول تلك الطرق التجارية. هذا الكتاب مثالي لأي شخص يرغب في استغلال الفرصة لبعض الوقت في المنزل لتعلم شيء جديد.

في كتاب "ملاحظات من جزيرة صغيرة"، يسافر برايسون في جميع أنحاء المملكة المتحدة، ويكشف عن عادات غريبة الأطوار لسكان هذه الجزيرة. ملاحظاته الذكية حول الثقافات التي يزورها ستجعلك تنضح من الضحك، أينما كنت في العالم، فإن برايسون شريك سفر رائع لتضخيت أجمل الأوقات.

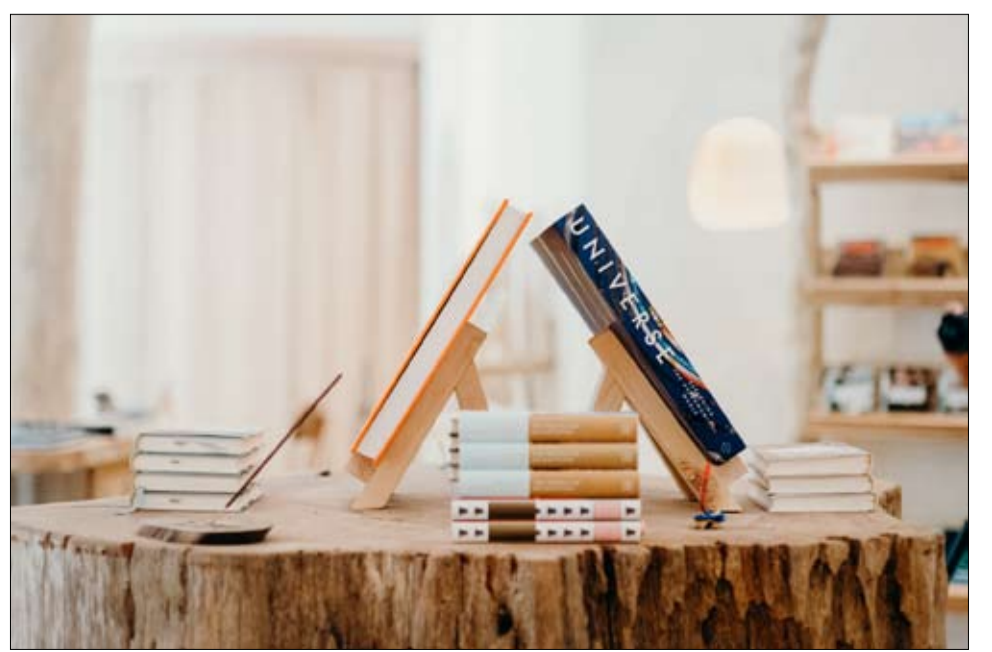
كتاب ولف هول "ذا ميرور أند ذا لايت - المرأة والضيء" للمؤلفة هيلاري مانتل إذا لم تكن قد قرأت هذه الروايات المثيرة، فقد حان الوقت لقراءتها. تحكي قصة صعود وسقوط الرجل الأيمن لهنري الثامن، توماس كرومويل، كل صفحة تتماشى مع حياة بلاط تيودور وأصوات ورائحة ومشاهد القرن السادس عشر. هذا أكثر بكثير من مجرد خيال تاريخي مكتوب بشكل جيد. هذا هو بناء العالم الأكثر حيوية وحيوية.

كتاب رباعية نابولي للمؤلفة إيلينا فيرانتى ابتداءً من الخمسينيات مع صديقي اللامع، تتبع هذه السلسلة المكونة من أربع روايات صديقتين، ليلا وليلا. وهما يتنقلان من طفولتهما إلى سن المراهقة وبلوغه في حي فقير من نابولي. من خلال تجسيد الحياة الاجتماعية لجمع صغير فقير، الغيرة التي ما تلبس أن تتحول إلى صداقة، ستجد نفسك تنتقل بين أحياء نابولي من خلال شخصية فيرانتى الدافئة والنثر الشيق.

كتاب "طرق الحرير، للمؤلف بيتر فرانكويان قراءة كتاب "طرق الحرير" هي إعادة صياغة وجهة

تبحث عنه، فقد وضع "بيرفوت بوكسلر" لدى منتجاتها "سونيفا" قائمة من التوصيات لكتب ممكن أن تقرأها لتغني معرفتك وترفه خلال هذه الأوقات العصيبة.

كتاب ملاحظات من جزيرة صغيرة للمؤلف بيل برايسون هناك الكثير مما يمكن قوله عن السفر وأنت في غرفة المعيشة، وأي شيء كتبه بيل برايسون هو المرشح المثالي لتقلك إلى شواطئ جديدة دون مغادرة غرفة المعيشة



منوعات

الفن

27

تعود الفنانة نيللي كريم إلى الدراما
الرمضانية، من خلال مسلسلها الجديد
(١٠٠ وش)، الذي تبشر تصويره خلال
الفترة الراهنة.
وفي هذا الحوار، نتحدث نيللي عن المسلسل،
وكواليس تصويره، إضافة إلى المنافسة
الرمضانية من وجهة نظرها.



وجود أعمال متعددة وجيدة في السباق الرمضاني لصالح الجمهور

نيللي كريم: أبحث عن تجارب جديدة فنية التي تضيف لي وتقدمني بشكل مختلف

الرمضاني، فأكثر ما يشغلني في اختياري هو البحث عن تجارب
جديدة فنية يمكن أن تضيف لي وتقدمني بشكل مختلف، وهو رهاني
في اختياري الجديدة دائماً.

• حديثنا عن تعاونك الجديد مع المخرجة كاملة أبوذكري؟
- سعيدة جداً بالعمل مع كاملة للمرة الخامسة، خصوصاً أننا قدمنا
معاً مجموعة من الأعمال المهمة في السينما والتلفزيون، وهي من
المخرجات المميزت والقادرات على تقديم أعمال فنية مختلفة،
وأتمنى أن يتواصل عملنا معاً مستقبلاً بمزيد من التجارب الفنية،
فتجربة (100 وش) هي الخامسة بالسينما والتلفزيون، وفي
كل مرة أستفيد منها كثيراً ومن خبرتها.

• كُرمت أخيراً من مهرجان أسوان لسينما المرأة، كيف
وجدت التكريم؟

- سعدت جداً بالتكريم، لأن هذه التكريات تعني
دفعاً معنوية قوية للفنان بشكل عام، فلحظة
التكريم شعرت بسعادة كبيرة واستثنائية، فهذه
اللحظة يشاركوني فيها كثيرون ممن ساعدوني
بحياتي عامة، ومسيرتي الفنية بشكل خاص، بداية
من والدي، التي دعمتني بشدة، مروراً بعائلتي،
والمخرجين الذين تعاونت معهم.

• هل ستشاركين في الجزء الثاني من مسلسل
(حديث الصباح والمساء)؟

- المسلسل في جزئه الأول شكّل تجربة درامية استثنائية
في تاريخ الدراما المصرية، ليس فقط لوجود عدد كبير
من النجوم فيه، لكن لجودة العمل الاستثنائية، التي
جعلته من أهم الأعمال الدرامية وحرفية تقديمه،
فحتى من قاموا بأدوار صغيرة في هذا العمل أصبحوا
نجوماً لاحقاً.

• ومصير مشاركتي في العمل مرهون بجودة السيناريو
والمعالجة التي سيتم تقديمها. على المستوى الشخصي،
ليس لدي مانع، لكن موقفي النهائي لن أقرره قبل قراءة
السيناريو كاملاً.

• هل ترين أن أزمة فيروس كورونا قد تؤثر على
الأعمال الدرامية؟

- نحرص على اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة أثناء
التصوير وخارجه،
سواء كممثلين أو كمشاركين في صناعة المسلسل، وهناك
وعي كبير بهذه الأزمة،
فنحن كمصريين شعب محب للحياة، وبالإرادة
المشتركة سنتمكن من تجاوز هذه الأزمة بشكل كامل
خلال فترة وجيزة.

• نريد الاطمئنان على صحتك بعد الإصابة التي تعرضت لها
أثناء التصوير؟

- الحمد لله، أصبحت أفضل كثيراً في الوقت الحالي، وأقوم بتصوير
دوري في المسلسل بشكل اعتيادي دون أي مشكلات. فما حدث أنني
تعرضت للسقوط من فوق دراجة نارية أثناء تصوير أحد المشاهد،
وهو ما أصابني بتمزق في القدم اليمنى، وتطلّب راحة مدة 3 أيام
عدت بعدها لاستئناف التصوير.

• يبدو أن سوء الحظ يلاحقك، وخاصة بعد العملية الجراحية
التي خضعت لها قبل شهر؟

- الحمد لله على كل شيء، فكل مسألة يمر بها الإنسان في حياته
يستفيد منها ويتعلم، وأقوم بممارسة حياتي بشكل طبيعي في الوقت
الحالي، واستفدت مما تعرضت له، خصوصاً أنني وجدت دعماً
ومساندة من كثيرين محيطين بي، ودعوا لي، وهذا الأمر دعمني
بشكل كبير نفسياً، حتى استطعت تجاوز الأيام الصعبة التي عشتها.

• حديثنا عن دورك في (100 وش)؟

- أجسد شخصية (سكرة)، وهي فتاة تحمل صفات مختلفة، بين خفة
الدم والقدرة على الجدل مع من حولها، ونشاهد ما يحدث لها،
فالمسلسل ليس كوميدياً، كما نُشر في بعض المواقع، لكنه تجربة فنية
خطها الأساسي التشويق، مع وجود كوميديا قائمة على الموقف، وهذا
النوع أقدمه للمرة الأولى في التلفزيون.

• ألم تقلقي من الكوميديا، خصوصاً أنك لم تقدميها من قبل؟
- لا يوجد ما يجعلني أشعر بالقلق على الإطلاق، لاسيما أن التجربة
ليست كوميدية من البداية للنهاية، وهذا الأمر ستلمسه بشكل
مباشر عند مشاهدة حلقات العمل.

• ما سبب تغيير اسم المسلسل من (النصابين) إلى (100
وش)؟

- بالنسبة لي لا أعرف السبب الحقيقي، لكن عادة ما يتم اختيار اسما
أنسب لأي عمل درامي، عبر التوافق بين المؤلف والمخرج والشركة
المنتجة، وهذا ما حدث، فالعمل الدرامي منظومة متناغمة بين
أطرافها، ولكي يتحقق النجاح يجب أن يكون هناك توافق بشكل
كامل، وهو ما يتحقق في (100 وش).

• هل شعرت بالضيق، لكون العمل تأجل لمدة عام كامل؟

- على العكس، لم أتضايق من تأجيل المسلسل العام الماضي، بل اعتبرت
الأمر فرصة للحصول على راحة، وخاصة أنني كنت أتعرض لضغط
كبير كل عام في الدراما الرمضانية، ونظرت للأمر من منظور آخر،
وهو الفرصة على التقاط الأنفاس، وهذا الأمر أفادني كثيراً على
المستوى النفسي.

• كيف ترين المنافسة الرمضانية في 2020؟

- لا أنظر إلى المنافسة، لكن جميع الأعمال تكمل بعضها لمصلحة
الجمهور، فهو المستفيد من وجود أعمال متعددة وجيدة في السباق



كورونا يوقف تصوير ألبوم لطيفة

قالت المطربة التونسية لطيفة، إنها أوقفت تصوير أكثر من
أغنية من أحدث ألبوماتها (أقوى واحدة)، الذي طرحت
عددًا من أغانيه في الفترة الماضية، بسبب حالة القلق
الحالي، تجاه انتشار فيروس (كورونا) المستجد، مشيرة إلى
أنها أصيبت بالذعر عندما تعرضت لنزلة برد عادية وأكثر
ما أحزنها هي الاضامات التي ادعت إصابته بالفيروس
المستجد.

وتحدثت لطيفة عن أغاني ألبومها، قائلة: (استغرق
التحضير للألبوم عام ونصف العام، وحاولت خلاله
أن أقدم موضوعات مختلفة وحالات موسيقية
متنوعة حتى تتماشى مع مختلف الأذواق، وأنا
سعيدة بردد الأفعال حيال أغاني الألبوم والجدل
الذي أحدثته).

وأضافت: (مثلاً، أغنية (في الأحلام) ناقشت قضية
مهمة، وهي كيف تلعب مواقع التواصل الاجتماعي
دوراً كبيراً في زيادة نسب الطلاق، أيضاً، هناك قصيدة (كن
جميلاً) لإيليا أبو ماضي، والتي أقدمها لجمهور الأغاني
الكلاسيكية، إضافة إلى أغنية (حب يغير ملامح)، والتي
قدمت من خلالها (تراكات) موسيقية كثيرة ومختلفة).
وكشفت لطيفة عن أنها تنتظر استقرار الأحوال، وزوال
الوباء لتحفل بألبومها الجديد، والذي أكدت أنها بذلت
مجهوداً كبيراً فيه حتى يخرج للنور.

سميرة سعيد .. (واقع مجنون)

طرحت الفنانة المغربية سميرة سعيد
فيديو كليب أغنيها الجديدة "واقع
مجنون"، عبر "يوتيوب"، وهي تعبر عن
الواقع الذي يعيشه العالم والظروف
الصعبة التي يمر بها البشر.

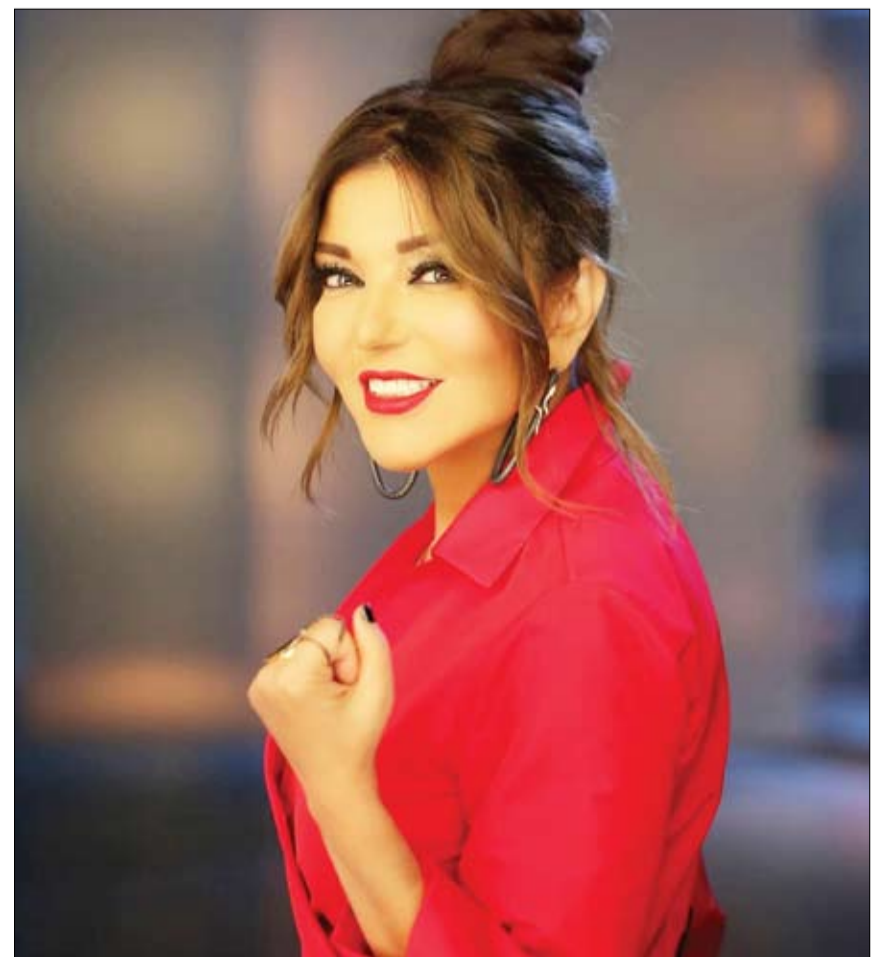
الأغنية من كلمات الشاعر بهاء الدين
محمد وألحان اشرف سالم وتوزيع
محمد عرام، ومن إخراج المخرج اللبناني
نضال هاني.

وكانت سميرة سعيد عملت على تحضير
ألبومها الجديد، وقررت فتح ألبومها
مرة أخرى، لتكون بذلك المرة الثالثة

التي تقوم خلالها بفتح الألبوم، وذلك
بعد استماعها لأغنيات جديدة قررت
ضمها للألبوم، ما عمل على تأخير
سابق للإعلان عن موعد نهائي
لطرحة، خصوصاً أن سميرة اعتادت
العمل على ألبومها بهدوء وبعده شديد،
لرغبتها في أن يضم أغنيات جديدة.

وكانت آخر أعمال الفنانة سميرة سعيد
كانت أغنية "هليلجة" من كلمات شادي
نور، وألحان بلال سرور، وتوزيع هاني
يعقوب، والتي حققت نجاحاً كبيراً.

وكان أعلن مؤخراً عن تأجيل عرض
برنامج "The Voice Senior"
إلى أجل غير مسمى، الذي تشارك
سعيد في لجنة تحكيمه، وذلك بسبب
تداعيات انتشار فيروس كورونا.



الفكر

أغرب الأسباب وراء مشكلة زيادة الوزن

الحساسية: يعاني الكثيرون من الصابين بالحساسية من زيادة الشهية بشكل ملحوظ وبخاصة الذي يتناولون أدوية مضادات الهستامين، إذ تعرف هذه الأدوية بزيادة الشهية ومساهمتها في زيادة الوزن بالتالي!

الرومانسية: نعم عزيزتي، صحيح أن الجلسات الرومانسية أجمل الأمور بالنسبة لكل امرأة، إلا أنها قد تكون السبب في زيادة وزنك! فمواعيد العشاء الرومانسية، والراحة النفسية و الجسدية الزائدة تساعد على زيادة وزنك!

التلفاز: التلفاز من أبرز الأسباب المؤدية الى زيادة الوزن وبخاصة ان كنت تمشين ساعات طويلة وأنت تشاهدين مسلسلاتك المفضلة، فأنت بذلك لن تشعرين بالشبع ولن تحسبي كميات الطعام التي تتناولينها كما أنك لا تقومين بأي نشاط بدني!

مما لا شك فيه أن زيادة الوزن من المشكلات التي تعانيتها الكثيرات واللواتي يعانين الأمرين في محاولة التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، سنكشف لك اليوم عن أغرب أسباب زيادة الوزن على الإطلاق، ألقى نظرة عليها في ما يلي.

أغرب أسباب زيادة الوزن

التعرض للضغوطات اليومية: جميعنا نعلم أن الضغوطات اليومية تؤدي صحة الإنسان الجسدية والنفسية على حد سواء، لكن قلة من يعرفون ان هذه الضغوطات تسبب زيادة الوزن كذلك، اذ يلجأ الكثيرون الى الطعام حينما يشعر بالقلق والتوتر ويسمى ذلك بالطعام المحفز بالقلق و هو بالطبع من اسباب زيادة الوزن.



اعتمدي الضحك بدلاً من البكاء في رحلة الأمومة

الحياة لا تسير على نهج واحد، فهي تتأرجح بين الأوقات الجيدة والصعبة، كذلك رحلة الأمومة التي تمتلئ بالتحديات والمواقف الصعبة، المهم هو كيف تواجهين هذه التحديات وطريقتك في التعامل مع الأزمات. بدلاً من الاستسلام للصعاب، والتعامل معها بالبكاء والغضب، تعامل مع الضحك، اعتمدي الضحك كوسيلة لمواجهة تحديات أمومتك، وعلمي أطفالك مواجهة الأزمات بالضحك والفكاهة. وفيما يلي 5 طرق لاعتماد الضحك بدلاً من البكاء في رحلة أمومتك..

1 - تذكري إنها مجرد أشياء

أحد أكثر تحديات الأمومة المثيرة للدموع، هي تخريب الأطفال لأغراض الأم أو محتويات المنزل، عندما يخرّب طفلك شيئاً، توقف وحذي نفساً عميقاً قبل الانفعال، وتذكرى أن هذه مجرد أشياء يمكن إصلاحها أو استبدالها فيما بعد، ولكن نفسية طفلك وسعادته في طفولته لا يمكن إصلاحها أو استبدالها، ثم حولي الأمر إلى حالة من الضحك والفكاهة. لا شيء أعلى من ضحكة صغيرك.

2 - قاومي ميول الكمال.. وتمتعي بالحياة

العديد من الكوارث أو النواقص اليومية تصعب مواجهتها بسبب التوقعات العالية للكمال، مثل ضرورة أن يكون طفلك نظيفاً طوال الوقت، أو أن يكون منزلك فائق النظافة باستمرار، أو أن تكون وجبات أفراد الأسرة صحية ومتوازنة كل يوم، أو حتى أن يكون حفل عيد ميلاد طفلك مثالياً مثل الصور الموجودة على موقع بينترست. كل ما عليك فعله هو التوقف عن السعي نحو الكمال، ومواجهة أفكار وميول الكمال، وأن تفعلي ما تستطيعين فعله، ثم تستمتعين بحياتك مع أسرته دون قلق.

3 - اسلمي لنفسك بمساحة من الخطأ

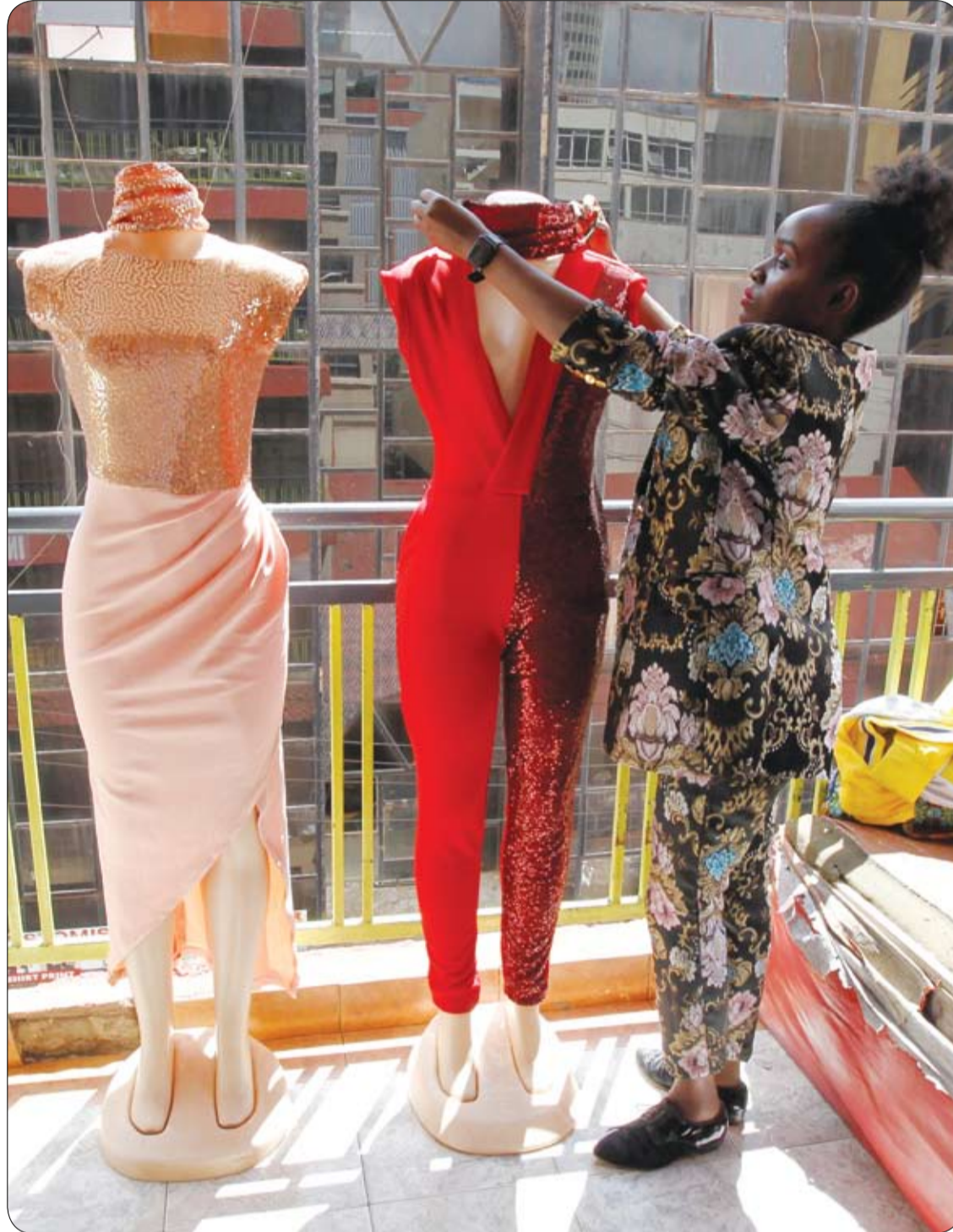
تذكرى أنك مجرد بشر، وهذا يعني أنه مهما بذلت من مجهود من أجل التنظيم الجيد، ومهما كانت نواياك جيدة، فإن هناك خطأ ما يمكن أن يحدث، فلا تلومي نفسك، وتقبلي أخطائك، كوني لطيفة مع نفسك، وسامحها، واعتبري أخطائك وسيلة لتعلم.

4 - علمي أطفالك البحث عن الجانب المضحك من أخطائهم

علمي أطفالك أنه لا بأس من الضحك على المواقف المحرجة التي يتعرضون لها، هذا يخفف الضغط عنهم، ويحميهم من الشعور بالإحباط، كما يعلمهم المرونة.

5 - حتى الأشياء التي لا تبدو مضحكة الآن، سوف تضحك فيما بعد

هناك مواقف يصعب استيعابها بالضحك، ولكن عليك تذكر أن حتى هذه المواقف يمكن أن تكون مضحكة فيما بعد، وتصحب إحدى حكاياتك الطريفة في المستقبل.



مصممة الأزياء الكينية روث مارتن تضع قناع الوجه الواقي بألوان تناسب الفستان على نموذج عارضة أزياء كجزء من أحدث ابتكاراتها داخل الاستوديو الخاص بها، في وسط مدينة نيروبي، كينيا. رويترز

قرأت لك

الكزبرة



الكزبرة تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطردها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض. ومن الفوائد الصحية "للكزبرة"، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم. وتحتوي "الكزبرة" على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم. وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات "الكزبرة"، منها:

سؤال وجواب

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فاكثريتها ملتصمة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .

قصة الراعي

كان أحد الرعاة ويدهى حنظلة يعبر الصحراء مشياً على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملاً يعبر الصحراء وحيداً فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتنوى كثيراً ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبداً ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزل فيها ضيفين كريهين ومكث فيها يومين حتى خيراها كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيراً في عمل يدر عليه ربحاً يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيداً ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسمها قربة ومنهم من اسمها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفاً طاهراً فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزاً بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للنكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاث من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الدبابيح واستعان ايضا باصحاء الحيوانات الذببية واشياء كثيرة ليتقن عمله وتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاع ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخراً لهم وعنواناً لهم في كل أعمالهم الطيبة .



مساحة للتلوين

تسوينا