

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تصدر تقريرها
السني الأول لعام 2019 بإجازات عالمية
تحققت وخطط مستقبلية



ص 27

راغدة شلهوب:

الإعلام هو
مهنتي الوحيدة



ريجيم رمضان لخسارة
الوزن بدون حرمان

ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

أسبوع موضة القناع في ليتوانيا

دعا فنانون ليتوانيون سكان العاصمة فيلنيوس إلى أسبوع موضة القناع لتشجيعهم على الاستمرار بوضع أقنعة الوجه التي أصبحت إلزامية.

وقالت المصممة يوليا يانوس إنها تأمل في أن تشجع المبادرة التي تقودها، على الإبداع وكذلك الامتثال لأوامر وضع الأقنعة في الأماكن العامة للمساعدة في كبح انتشار وباء كوفيد 19.

وأضافت يانوس للصحافيين بعد مراسم رمزية لإطلاق الحدث هذا هو أسبوع الموضة الأول للقناع في العالم. أتمنى أن يكون الأخير...

ونشرت أكثر من عشرين لوحة إعلانية في أنحاء المدينة تظهر فنانيين يضعون أقنعتهم الفريدة مع تعليق موحد هو لا يمكن إخفاء الإبداع.

وبدأت ليتوانيا تخفيفا تدريجيا لقيود الإغلاق وإعادة فتح المقاهي والمطاعم في الهواء الطلق إلى جانب المتاجر والمكتبات.

ورغم أن دور السينما ما زالت مغلقة، فإن المناسبات من محبي الأفلام يتدفقون إلى مطار ليتوانيا الدولي حيث تم إنشاء سينا في الهواء الطلق في ظل الطائرات.

وسجلت وزارة الصحة 1423 إصابة بفيروس كورونا و48 وفاة حتى الثلاثاء في ليتوانيا الدولة التي يبلغ عدد سكانها 2.8 مليون نسمة.

ازدهار الجولات السياحية الافتراضية

في ظل تفشي فيروس كورونا أصبحت الشواطئ والمزارات السياحية خالية من السياح. ونتيجة لهذه الظروف الاستثنائية ازدهرت الجولات الافتراضية السياحية حول العالم، وهو ما يؤثر شوق السياح لزيارتها بعد انتهاء الأزمة.

وتوفر العديد من الوجهات السياحية عروضاً رقمية بارزة في مثل هذه الأوقات العصيبة، وتقدم جزر فارو الصغيرة، في شمال المحيط الأطلسي جولة خاصة، يمكن فيها للسائح توجيه مرشد سياحي على رأسه كاميرا عبر المناظر الطبيعية الخلابة، عن طريق الهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي أو الحاسوب المكتبي.



مع قدوم رمضان، تكثر الولائم ويتم تحضير كل ما لذ وطاب لتقدمه على السفرة الرمضانية، وهو ما قد يؤدي غالباً إلى السمنة. طريقة الأكل ببطء قد تشكل الطريقة المثالية لمن يرغب بالتمتع بالطعام ولا يرغب في اتباع حميات قاسية وشاقة.

الولائم في المناسبات والأعياد، والتي تزخر بكل ما لذ وطاب، الإسهاب في أكل كل شيء من لحم وحلوى ومعجنات وغيرها، تخلف آثاراً غير مرغوبة إذ يجد بعدها الكثيرون أنفسهم يواجهون السمنة أو على الأقل زيادة كبيرة في الميزان. البعض يحاول التخلص منها عبر حميات شاقة قد تحقق الهدف المرجو. فيما يفضل البعض الآخر اللجوء إلى طرق أقل قساوة وأكثر صحية. ومن بين تلك الطرق: توجه غذائي جديد يهدف إلى استبدال كل حمية بالتغذية البطيئة، وفقاً

تقرير مجلة فوكوس الألمانية.

أسلوب الوجبة البطيئة سيجعلك تستغني عن الحمية بعد رمضان!

المضية حركة الوجبة البطيئة (Slow-Food) والتي كانت تدافع عن مبدأ مفاده: "من خلال كل وجبة نتناولها، فإننا نتخذ قرارات ذات تداعيات كبيرة على حياتنا. فالأمر يتعلق هنا بالمذاق والجودة الإيكولوجية والجهوية وجودة الطعم أيضاً، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس الألمانية. فإذا ما تناولنا قطعة خبز مثلاً هكذا ونحن مشغولون إما بالعمل أو بالقيام بشيء آخر، فلا عجب إذن أن نشعر بعدها بساعات قليلة بالجوع. حينها نتسأل: "ما الذي أكلته اليوم؟ وهل أكلت شيئاً بالفعل؟" ثم نجد أنفسنا نتناول شيئاً آخر دون أن تكون لنا في الواقع أي شهية للطعام. أستاذ التأمل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام بصورة بطيئة وابتهاج، يؤكد في تصريح لمجلة فوكوس الألمانية أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام الذي نتناوله وإنما بالطريقة التي نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب على ذلك جيداً، بحيث يقول: "أقسم قطعة من التفاحة وأمضغها ببطء مرات عديدة. لا تدع أحداً أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك. استمتع بكل مضغة وبأكل التفاحة."

الفكرة وراء الأكل البطيء تكمن في تناول الطعام بشكل مختلف، فبدلاً من احتساب السعرات الحرارية، فكرة توصف بأنها صحية أكثر وأنها تجلب الهدوء إلى الطعام. ففترة الشتاء عادة ما تتغير عادات الناس الغذائية، فالبرد وقصر النهار والسماء الرمادية التي تكسوها الغيوم تجعلنا نفضل البقاء في الدفء في البيوت ونأكل قطعاً من الحلوى. مثل هذه الأطباق تجعلنا نشعر بالاستمتاع ونقضي أوقاتاً جميلة، خاصة بعد سنة طويلة من الكد والجهد.

السمنة هي النتيجة الطعام يجب أن يكون لذيذاً وصحياً وهو يجعلنا أكثر قوة وحيوية ونشاطاً. لكن الأمر يصبح صعباً جداً إذا ما تمسكنا بعاداتنا الحالية في الطعام؛ فنحن نأكل بسرعة دون الانتباه لما نأكله. كما أننا لا نعتبر أي اهتمام للطعام الذي نتناوله وبدلاً من ذلك نتحدث ونتناقش ونركز انتباهنا أحياناً على هاتفتنا الذكي، وبدلاً من ذلك نجد أنفسنا عصبياً والطعام يتحول إلى مجرد وجبة سريعة نسد بها رمق جوعنا.

وكردة فعل على ذلك تطورت خلال السنوات الـ25 الماضية حركة الوجبة البطيئة (Slow-Food) التي كانت تدافع عن مبدأ مفاده: "من خلال كل وجبة نتناولها، فإننا نتخذ قرارات ذات تداعيات كبيرة على حياتنا. فالأمر يتعلق هنا بالمذاق والجودة الإيكولوجية والجهوية وجودة الطعم أيضاً، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس الألمانية. فإذا ما تناولنا قطعة خبز مثلاً هكذا ونحن مشغولون إما بالعمل أو بالقيام بشيء آخر، فلا عجب إذن أن نشعر بعدها بساعات قليلة بالجوع. حينها نتسأل: "ما الذي أكلته اليوم؟ وهل أكلت شيئاً بالفعل؟" ثم نجد أنفسنا نتناول شيئاً آخر دون أن تكون لنا في الواقع أي شهية للطعام. أستاذ التأمل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام بصورة بطيئة وابتهاج، يؤكد في تصريح لمجلة فوكوس الألمانية أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام الذي نتناوله وإنما بالطريقة التي نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب على ذلك جيداً، بحيث يقول: "أقسم قطعة من التفاحة وأمضغها ببطء مرات عديدة. لا تدع أحداً أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك. استمتع بكل مضغة وبأكل التفاحة."

مدينة يعيش سكانها تحت الأرض

في وسط البراري النائية الأسترالية، توجد مدينة ترتفع فيها المداخن من الرمال، وتحذر العلامات الحمراء الكبيرة الناس من الوقوع في حفر غير ظاهرة للعيان.

هنا تقع كوبر بيدي، المدينة التي يعيش سكانها تحت الأرض، فما بدأ في عام 1916 كأكبر عملية تعدين في العالم، توسع منذ ذلك الحين إلى مدينة كاملة تحت الأرض، بعيداً عن حرارة الصيف الحارقة في المنطقة. ويتم تثبيت غرف النوم والمكتبات والكنائس والمقاهي بالكامل في الجدران المنحوتة تحت الأرض في كوبر بيدي، وبعد 100 عاماً من العيش في هذه المخابئ، لا ينوي السكان تركها والعيش فوق سطح الأرض. وتقع كوبر بيدي في جنوب أستراليا، على بعد أكثر من 1000 ميل من كانبرا، ويشار إلى المنطقة باسم عاصمة الأوبال في العالم، ويعني اسمها كوبر بيدي بلغة السكان الأصليين: الرجل الأبيض في الحفرة. وترتفع درجات الحرارة بشكل كبير في المنطقة، وحتى في الظل يصعب ممارسة أي نشاط، وما يزيد الأكور سوءاً ندرة الأمطار التي يمكن أن تخفف من شدة الحرارة. وسكن السكان الأصليون المنطقة لفترة طويلة، في حين انتقل عمال المناجم إليها لأول مرة إلى المدينة في عام 1916، وبعد الحرب العالمية الأولى، عاد الجنود إلى بلادهم وبدأوا العمل في التعدين.

كيف تصنعين شرائح بطاطس مثالية في المنزل؟

شاركت سيدة أسترالية وصفتها البسيطة لتحضير شرائح البطاطس المقرمشة المثالية دون قلبها بالزيت. وشرحت جايسي باسو من سيدني عبر مقطع فيديو على تيك توك، كيف يمكن الحصول على شرائح بطاطس مقرمشة من الخارج وطرية من الداخل. وقالت السيدة باسو لصحيفة ديلي ميل أستراليا "إن غلي البطاطس في الماء يساعد على التخلص من بعض النشاء الموجود فيها". وأضافت "بهذه الطريقة، عندما تقوم

بخبز البطاطس بعد ذلك، تصحب من الخارج مقرمشة وشهية، في حين أن الأجزاء الداخلية تبقى ناعمة ورقية". ولتحضير البطاطس المقرمشة في المنزل، كل ما ستحتاجه هو البطاطس وزيت الزيتون والثوم ومسحوق البصل والفلفل المدخن والكمون والأعشاب المختلطة المجففة والملح والفلفل. ابديني بغسل البطاطس وتقسيرها، ثم قطعها إلى نصفين ثم إلى شرائح متساوية حتى يتم خبزها بالتساوي.



أول فيلم سينمائي في الفضاء

قالت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية (ناسا) إن الممثل الشهير توم كروز يتعاون معها لتصوير فيلم سينمائي في الفضاء. وقال جيم برايدنستاين مدير ناسا على تويتر ناسا متحمسة للعمل مع توم كروز في فيلم على متن محطة الفضاء الدولية. وأضاف نحتاج من الإعلام أن يلهم جيلاً جديداً من المهندسين والعلماء لتحويل خطط ناسا الطموحة إلى حقيقة. ولم يقدم برايدنستاين أي تفاصيل لكن التعريدة نشرت بعد تقرير لوقع الترفيه الإلكتروني (ديداين) جاء فيه أن كروز يعمل مع شركة تسلا ورجل الأعمال إيلون ماسك الرئيس التنفيذي لشركة سبيس إكس في مشروع فيلم سيكون أول فيلم روائي طويل يجري تصويره في الفضاء. وقال الموقع إن مشروع فيلم الإشارة المقترح لا يزال في مرحلة الأولى. ولم يرد ممثلون عن كروز على طلب تعقيب.

من خلال القدرات الحوسبية الحديثة والنمذجة الرياضية فريق بحثي من جامعة الإمارات يطور نموذجاً حاسوبياً لإيجاد خطة خروج آمنة لأزمة كورونا في الإمارات

•• العين - الفجر

يعمل فريق بحثي من جامعة الإمارات العربية المتحدة في مركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور على ابتكار نماذج رياضية وخوارزميات حاسوبية لرصد وتتبع وتوقع طرق انتشار فيروس كورونا في المجتمع عبر رصد البيانات الضخمة والمعلومات المتوفرة عن تنقل الأفراد عبر أرجاء المدينة لرسم خارطة بيانية وجغرافية تعمل على التعرف على المناطق المركزية التي تساهم في تسريع وتيرة انتشار الوباء ومدى انخفاض انتشاره في حال أغلقت هذه المناطق جزئياً أو كلياً.

أكد الدكتور محمد عبدالله الجسبي -أستاذ مشارك في كلية الهندسة- ومدير مركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور في جامعة الإمارات على أن جهود الصحة العامة تعتمد اعتماداً كبيراً على التنبؤ باحتمالات انتشار الأمراض حول العالم، حيث يلجأ الباحثون إلى النمذجة الرياضية التي يمكنها توقع الأماكن التي سيذهب إليها الأشخاص المحتمل إصابتهم بالمرض، واحتمالية نقلهم له إلى تلك الأماكن وتطويرها وفق احتياجات دولة الإمارات ومساحتها الجغرافية وتعداد سكانها والعديد من العوامل الأخرى التي تؤثر في وقت انتشار هذا الفيروس وامتداد رقعته الجغرافية في كافة مدن الدولة وإن نجاح الفريق البحثي من ابتكار منظومة رياضية جديدة لرصد ومتابعة

الحاسوبية من معرفة كيف من الممكن تخفيف إجراءات التباعد الاجتماعي في وقت ما، ولكن قبل ذلك يتحتم علينا الإجابة عن ثلاثة أسئلة محورية: متى وكيف وما إذا ما كان نظامنا الصحي قادر على استيعاب الطلب المتوقع في ذلك الحين على إيجاد حلول فعالة من خلال التباعد الاجتماعي وآليات العمل لتعزيم من إجراءات الأمن والسلامة للمجتمع من خلال هذه المصنفة، ويعتبر هذا جزء من الحل والذي يكمن في النمذجة الحسابية للوباء، وقد أنشأنا نموذجاً



الوباء في المدينة، وهذا أفضل بكثير من حساباً لهذا الوباء منذ بدايته للتنبؤ لأعداد أسرة المستشفيات ووحدات العناية المركزة المطلوب توفرها في كل وقت خلال هذه الجائحة وأحدى التحديات التي تواجه باحثي نمذجة الوباء هي ربط إجراءات التباعد الاجتماعي مع معدل انتشار الوباء، أو ما يعرف بـ RO وذلك يستدعي منا التعمق فيما يحصل على أرض الواقع بما يخص ديناميكيات انتشار الوباء، ونحن نقوم بذلك من خلال تحليل تنقلات الناس. وذكر الدكتور عمير حسن -باحث في مركز بحوث الطرق والمواصلات وسلامة المرور في جامعة الإمارات- أن ما نقوم به حالياً في المركز هو تحليل البيانات الضخمة التي ترصدها وسائل التواصل الاجتماعي لدراسة الجمهور وتنقلاتهم بين الأحياء ومختلف المناطق الجغرافية عبر منظومة النمذجة الرياضية والخوارزميات الحاسوبية الذكية.

بانتشار الفيروس. وحول إمكانية التقليل من خطورة انتشار الوباء في هذه المناطق ذكر الجسبي: إننا قمنا بتطوير خوارزمية تدعم اتخاذ القرارات الأمثل لإغلاق مدينة معينة بشكل جزئي، والتي تتبع ثلاث خطوات، أولاً التعرف على المناطق المركزية التي يعبر خلالها كثير من الناس وتساهم في تسريع وتيرة انتشار الوباء ثانياً تقنين الحركة من وإلى تلك المناطق حسب معامل يحدد صاحب القرار، وثالثاً حسب الخوارزمية مدى تخطيط معدل انتشار الوباء في الشبكة الكلية للمدينة إثر إغلاق هذه الأحياء المحدد، باعتبار أن هذه المنهجية مفيدة جداً لإيجاد حل اقتصادي للبلد. وأضاف أنه بعدما طبقنا الخوارزمية على عدد من الأحياء المركزية وحللتنا سيناريو إغلاقها جزئياً استطعنا أن نتنبأ بانخفاض كبير في معدل انتشار

فايروس كوفيد-19، COVID-19 داخل الدولة سيساعد كثيراً في تقليل انتشار هذا الوباء. باعتبار الفريق البحثي يعمل على وضع نماذج لتناقل التغيرات في السلوك العام والإجراءات الحكومية، قبل حدوث تلك التغيرات، والعمل على تنقيح نموذج مصمم لمساعدة مسؤولي الحكومة في الدولة لمكافحة انتشار هذا الوباء وقال الدكتور الجسبي: "نجاحنا في معرفتنا ضد كوفيد-19- تتوقف على اتخاذ القرارات الصحيحة التي لا تعتمد على البيانات فحسب، بل أيضاً على مناهج استشرافية صلبة وعلى تحليل السيناريوهات المترتبة على كل قرار ويأتي هذا المشروع في النمذجة الرياضية للإجابة عن عدة أسئلة أبرزها كيف تتوقع النمذجة الحاسوبية احتمالات انتشار فيروس كورونا الجديد، وتهدف هذه النمذجة إلى توفير معلومات أكثر وضوحاً وسط الغموض الحالي المحيط



في جلسة افتراضية تابعها قرابة 4000 شخص

نادي الموارد البشرية يوعي

بكيفية الكشف عن الأخبار الزائفة

•• دبي - الفجر

نظمت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، يوم أمس، جلسة افتراضية لنادي الموارد البشرية، باستخدام تقنية البث المباشر، عبر الإنترنت Webinar، حظيت باهتمام وتفاعل كبيرين، حيث شهدت مشاركة غير مسبوقة من حيث العدد، إذ تابعها قرابة 4000 منتسب ومهتم من داخل الدولة وخارجها. وناقشت الجلسة التي كانت تحت عنوان "تدقيق المعلومات والكشف عن الأخبار الزائفة"، العديد من الموضوعات والقضايا الهامة مثل: (الدور الذي يقع على أفراد المجتمع في الحد من انتشار الأخبار الزائفة والمعلومات المضللة أو غير الحقيقية، تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في تسريع وتيرة وكثرة انتشار الأخبار والمعلومات المغلوطة، ودور الحكومات وتوجهاتها في الحد من الإشاعات والأخبار المزيفة، ومدى تأثير الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم الآن، أو الأزمات التي قد تمر بها بعض الدول مثل الصراعات والحروب في تدمير الإشاعات والأخبار الكاذبة). وفي هذا الصدد أكدت سلوى عبدالله مدير إدارة المشروعات والبرامج في الهيئة أن التوجه الجديد الذي تبنته الهيئة منذ العام 2019 في بث جلسات النادي باستخدام تقنيات البث المباشر حقق نجاحاً لافتاً، إذ يمكن النادي من الوصول إلى شريحة أكبر من الجمهور، وهو ما ساهم في تحقيق الأهداف المرجوة منه، على اعتبارة إحدى مبادرات الهيئة الاستراتيجية، حيث بات يشكل منصة تواصل فكري ومعرفي مهمة تجمع تحت مظلتها الآلاف من المهتمين والمختصين بموضوعات الطرح والنقاش، سواء كانت في قضايا الموارد البشرية والخدمات الساندة أو القضايا العامة والمستجدة. وأشارت سلوى عبدالله إلى أن النادي يشهد منذ إنطلاقه تفاعلاً واهتماماً كبيرين من قبل المهتمين والمهتمين بالموارد البشرية محلياً وإقليمياً وعالمياً، لافتة إلى أن البث المباشر لجلسات النادي عبر الإنترنت، يعكس حرص الهيئة على نقل المعارف وأفضل الخبرات والتجارب والممارسات العالمية في مجال الموارد البشرية لأكبر شريحة من المهتمين والمختصين بالموارد البشرية، من جميع مناطق الدولة، وكذلك الخبراء والمهتمين من خارجها، كما أنه يخدم توجهات الدولة نحو العمل عن بعد، وتوظيف التقنيات الحديثة لضمان استمرارية الأعمال في الحكومة الاتحادية، والمحافظة على سلامة وصحة أفراد المجتمع، وموظفي الحكومة الاتحادية، في ظل الظروف الراهنة. وأضافت الجلسة الدكتور حسام علي سلامة عميد كلية الإعلام في جامعة عجمان، الذي تحدث حول الإشكاليات المتعلقة بضمان الخبر الصحفي، وطرق تمييز الأخبار الزائفة، وآليات التحقق من مصداقية الأخبار، والدور السلبي الذي لعبته مواقع التواصل الاجتماعي في سرعة انتشار الإشاعات والأخبار الكاذبة والإشاعات المغرضة. وأوضح أن الإشاعات والأخبار الكاذبة ليست أمراً جديداً، فهي موجودة منذ الأزل، لكن الأمر المستجد في يومنا هذا هو مدى سرعة وسهولة مشاركة المعلومات على نطاق واسع، سواء كانت معلومات صحيحة أو خطأ، حيث بات بمقدور أي شخص من خلال منصات التواصل الاجتماعي التحدث عن العديد مثل فيسبوك أو تويتر أو إنستغرام أن ينشر قصصه ويشاركها مع العالم. وأكد الدكتور حسام سلامة أن ثمة العديد من الأسباب والعوامل التي تساعد في انتشار الإشاعات والأخبار الكاذبة بسرعة، لعل أهمها أن معظم الناس لا يتحققون من صحة ما يصلهم من معلومات، ولا يبدلون أدنى جهد للتأكد من مصدر هذه المعلومات، بل يبادرون بمشاركتها على الفور الأمر الذي يؤدي إلى انتشارها بسرعة كما النار في الهشيم، مستدلاً على ذلك بالدراسة التي أجراها معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في العام 2018، والتي خلصت نتائجها إلى أن الأخبار الكاذبة والإشاعات تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي أسرع بكثير من الأخبار الحقيقية، والسبب هو قدرة هذا النوع من الأخبار الكاذبة أو المضللة على خلق مشاعر خوف أو اندهاش كبيرة فيزيدي إقبال الناس على قراءتها ومشاركتها مع الآخرين. ولفت إلى أن بعض الأشخاص يقرؤون الأخبار المزيفة ويشاركونها مع الآخرين، لأنهم يميلون إلى تصديق المعلومات التي تؤكد قناعاتهم المسبقة وتتوافق معها، ولأن تكرار المعلومة يقضي لجعلها أكثر واقعية ومصداقية، داعياً أفراد المجتمع إلى التحلي بالوعي والحكمة والمسؤولية عند التعامل مع مختلف أنواع الأخبار والمعلومات، والتحقق من مصدر الخبر، ومدى موثوقية هذا المصدر، وعدم تداول أي مادة إخبارية سواء كانت مقاطع فيديو أو صور أو أخبار دون التأكد من صحتها، ومراعاة استقاء المعلومات من مصادرها الموثوقة والرسمية، وعدم الانتقاد وراء الشائعات والأخبار المضللة. وسلط عميد كلية الإعلام في جامعة عجمان الضوء على بعض الأساليب التي تساعد في الكشف عن الصور المزيفة، التي يتم تحريرها وإدخال التعديلات والمؤثرات عليها من خلال برامج تحرير الصور الحديثة، لافتاً إلى أنه يمكن الاستعانة ببعض الأدوات مثل Google Reverse Image، لتأكيد إن كانت الصورة والبرامج الأخرى تساهم في الكشف عن الصور المزيفة، وذلك بتحديد تفاصيل الصور المنشورة من حيث تاريخ النشر والحجم وسياق النشر وأي تعديلات إضافية أجريت عليها.

تضم صوراً رقمية تم التقاطها في فلسطين بين عامي 1912 و1924

مركز عكاسة للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق مجموعة نصري فليحان الرقمية من الصور

•• أبوظبي - الفجر

أعلن مركز "عكاسة" للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي عن إصداره لمجموعة من الصور الرقمية التي تم التقاطها في فلسطين بين عامي 1912 و1924، لتكون متاحة للجمهور عبر موقعه على الإنترنت، وذلك في ظل استمرار إجراءات التباعد الاجتماعي لحد من انتشار فيروس (كوفيد-19). وتضم مجموعة الصور نصري فليحان طيفاً واسعاً من الصور التي التقطها، وهو مصور قبرصي من أصل لبناني ولد عام 1891 وتوفي عام 1959. ودرس فليحان الهندسة المدنية في جامعة بوردو، وبعد تخرجه عام 1912، سافر إلى فلسطين وعمل هناك كمهندس. وعلى مدى السنوات اللاحقة تنقل فليحان بين الأردن وفلسطين ومصر والولايات المتحدة للعمل في عدد من المشاريع، ومن بينها نفق هولندا في مدينة نيويورك الأمريكية.

استخدم فليحان عدسته أثناء عمله اليومي كمهندس، خصوصاً خلال عمله في جنوب فلسطين، لتوثيق الحياة اليومية للعمال المشاركين في مشاريع البنية التحتية والتقيب عن النفط، وأسهمت بعض صوره من أعمال المصورين الآخرين الذين عملوا في فلسطين في ذلك الوقت، ومن أبرزهم المصور الفلسطيني الشهير خليل رعد. كما تتضمن مجموعة فليحان أيضاً بطاقات عمل للعديد من استوديوهات التصوير



الفوتوغرافي في فلسطين ومصر والولايات المتحدة. ومن جانبها قالت ياسمين سليمان، مسؤولة الأرشيف في مركز "عكاسة" للتصوير الفوتوغرافي والتي عملت بدورها على المجموعة: "إن مجموعة الصور التي التقطها فليحان تحكي قصة حياته ومسيرته المهنية بين الشتات الشرق أوسطي في الولايات المتحدة، من مرحلة الدراسة في دول بعيدة مثل اليابان والفلبين والعودة لاحقاً إلى بلاد الشام، حيث ارتقت مهاراته

الشرق الأوسط والإسلام في مكتبة جامعة نيويورك- بوست، وفريق تكنولوجيا المكتبات الرقمية في جامعة نيويورك، ومركز "عكاسة" للتصوير الفوتوغرافي. حيث تم استعادة الصور لمكتبة بوست ورقمتها هناك بمساعدة الطالبة مارا لاسكي. ثم عملت أنا على البحث في الصور الرقمية وفهرستها بعناية بمساعدة من أمتة القيسي الطالبة في جامعة نيويورك أبوظبي. وقالت ياسمين: "إن نموذج عكاسة المرن في بناء مجموعاته، يمكننا من العمل مع أفراد من العائلة أو مع المجموعات الفوتوغرافية الشخصية، من الذين يودون أن تتم أرشفة صوره ومشاركتها رقمياً على موقع akkasah.org. بينما يحتفظون بالنسخ الأصلية المطبوعة. ونجد اليوم أكثر من 2800 صورة على الإنترنت هي نتيجة لمل هذا التعاون بعد رقمنة الصور وإرجاعها". والجدير بالذكر أن "عكاسة"، هو مركز التصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبو ظبي، حيث يستكشف التاريخ والممارسات المعاصرة للتصوير الفوتوغرافي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من وجهات نظر مقارنة. ويعزز المركز الدراسة العلمية لهذه التقنيات في حوار مع الشفقات والتقاليد الفوتوغرافية الأخرى من جميع أنحاء العالم، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة التي ينظمها، كما ويدعم المركز عملية تطوير ثقافة التصوير الفوتوغرافي في دولة الإمارات.

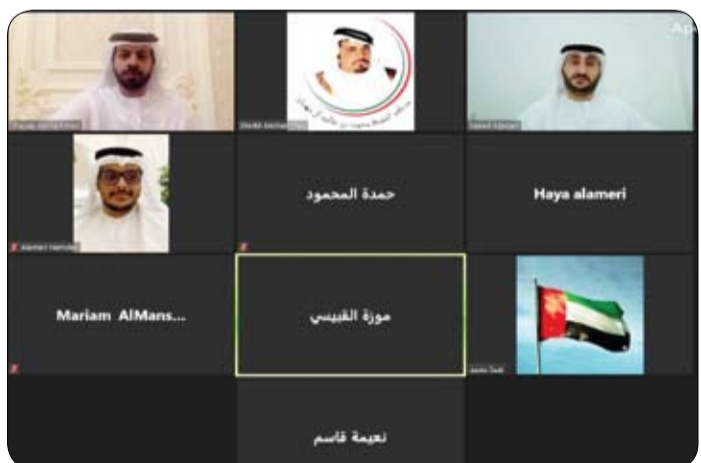
برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

إطلاق مبادرة «الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات»

•• العين - الفجر

التقت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية مع أعضاء مجلس العين للشباب بحضور أعضاء من إدارة مؤسساتها من خلال منصات التواصل عن بعد وذلك إيماناً بإطلاق مبادرة "الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات" التي تأتي ضمن الأعمال لتجاوز تحديات الأزمة الحالية والتي تستهدف الشباب وتعمل على تحويل الأزمة الحالية إلى مصدراً للطاقة الإيجابية، وكذلك تأكيدياً على دعم القيادة الرشيدة الالاحمدود للشباب والعمل المجتمعي في ظل الأزمة العالمية من جراء فيروس كورونا، ووجهت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان عبر كلمتها التي استهلت بها اللقاء قائلة: (أقدر الدور الكبير الذي تقوم به مجالس الشباب يسعدني كثيراً أن أفسأ أثمرم

القوي بين الشباب في المجتمع، وحيث أننا بنينا آمالاً على شبابنا ودورهم الهام، فقد أطلقت مبادرة (الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات)؛ لتنبئ للعالم أجمع أننا مجتمع يمتلك ديناميكية فعالة في تحويل الأزمات إلى طاقة بناء فعالة لتترك بصمة حقيقية ومختلفة على صفحات التاريخ بأننا استطعنا مواجهة الأزمة وتجاوزاتها بمحبتنا وعطائنا، وأطمح أن أرى أثر وفرق لنا أهم عنصر من عناصر الإنتاج والعمل ومواجهة الأزمة وهو عنصر الأمان والطمأنينة فحين يخرج علينا صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حفظه الله ويقول لنا لا تشلون هم هذا كما في نتخلص من القلق ونشعر بالطمأنينة التي تدفعنا لتحويل الأزمة إلى طاقة (إنجاز



ثم طرحت عليهم سؤالاً مفاده: ما دور الإنسان الحقيقي في مواجهة تلك الأزمة؟ ليؤكد الجميع، بأن القيمة الإنسانية هي التعاون والعطاء، وأن الإنسان هو الفاعل الحقيقي؛ لنستطيع التعايش مع غيرنا كما أكدوا بأن كلمات الشبيخة شما قد منحهم طاقة إيجابية، وأن الاستثمارية والأثر وتوصيل المبادرة لأكبر شريحة من مجتمع الشباب، هو دورهم الأساسي من خلال برنامج يومي لاستمرار الوقت بما يعكس إيجاباً وعطاء. وخلال الاجتماع تم تقديم ملخص للمبادرة التي تأتي بإيمان الشبيخة شما بأن الشباب رهان المجتمعات والنول على المستقبل، ولذلك لا بد من أن يكون للشباب الاهتمام الأكبر والرعاية الأمثل؛ لدعم مهاراتهم وخبراتهم التي تبني قدراتهم وإمكاناتهم، وتتخلص المبادرة في إعداد برامج وأفكار للاستفادة من الوقت خلال فترات البقاء في البيت من خلال تقديم ورش توعوية وتدريبية وتبادل الخبرات



مرجع حيوي للمهتمين وأصحاب الاختصاص حديقة الحيوانات بالعين تصدر تقريرها السنوي الأول لعام 2019 بإنجازات عالية تحققت وخطط مستقبلية

•• العين - الفجر

أصدرت حديقة الحيوانات بالعين أمس تقريرها المؤسسي السنوي الأول لعام 2019 والذي يستعرض مسيرة عام كامل من الإنجازات والجهود والالتزام بتطبيق الاستراتيجية المؤسسية، تقدمه الحديقة لجمهورها والمهتمين في نسخة إلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالحديقة. يضم الدليل أبرز الإنجازات التي حققتها الحديقة ضمن ركائزها الثلاث المتمثلة في صون الحياة البرية والتجربة والتعليم والترويجية السياحية، من ضمنها إجمالي مواليد 2019 البالغ عددهم 1.086 مولوداً، وزوار الموقع الإلكتروني الذين فاق عددهم الخمسة ملايين زائر، والطلبة الذي استقبلهم الحديقة بعدد

يتأهز 50 ألف طالب، والمشاريع العشرة التي تدعمها الحديقة لحماية الحيوانات المهددة بالانقراض، بالإضافة للحوالز والإنجازات التي حصدها الحديقة منذ عام 1982 حتى 2019 بدءاً بأول إكثار ناجح لطائر الحباري وانتهاءً بالحصول على الشهادة الأوروبية للتميز فئة 5 نجوم، وغيرها من إحصائيات و جهود العام. كما تضمن التقرير المكون من 158 صفحة الإنجازات والابتكارات وبرامج الاستدامة والشراكات والعضويات المحلية والعالمية والبرامج التعليمية والتدريبية والتوعوية والتجارب الترفيهية والثقافية وبيئة العمل وتطوير الكوادر البشرية والتوطين والمشاريع المستقبلية. وافتتح التقرير بكلمة لسعادة رئيس مجلس إدارة المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين الدكتور معمر محمد النعمي قال فيها " تركزت جهودنا نحو تعزيز مكانة دولتنا كأحد رواد العالم في مجال الحفاظ

على الطبيعة وصون الحياة البرية. حيث شهدنا في مؤسستنا منذ تاريخ إنشائها على نجاح خططنا وبرامج الحفظ لأنواع مختلفة من الحيوانات البرية التي شارفت على الانقراض مثل المها العربي والحباري وقط الرمال وغيرها" لتنتها كلمة سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين والتي جاء فيها " عشنا خلال هذا العام فترة من الانتقال والتقدم المحوظين في المؤسسة. لقد اتخذنا في كل مرحلة خطوات جادة لتحقيق جميع التوقعات لحديقة الحيوانات بالعين وأيضاً أن نتجاوزها بتفوق، تمكننا خلالها من تطوير جوانب عديدة في المؤسسة، سواء في مجال رعاية الحيوانات والحفاظ عليها وصون الطبيعة، لا أو مجال تعزيز تجربة الزوار في مختلف المرافق مثل الحديقة والسفاري ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء".

منوعات

الغفران

23

يتضمن أصناف متنوعة من الأطباق

ريجيم رمضان لخسارة الوزن بدون حرمان

تعتبر الكثيرات شهر رمضان فرصة لإنقاص الوزن والحصول على جسم أكثر رشاقة، بفضل ساعات الصوم الطويلة التي تسمح بتناول كميات أقل من الطعام خلال اليوم، واليوم سنتعرف على ريجيم رمضان لخسارة الوزن بدون حرمان، الذي يتضمن أصناف متنوعة من الأطباق.



السحور، فيمكن اختيار أحد الآتي:

بطبخ.
سلطة فواكه.
1 كوب خشاف والمكون من 7 حبة تمر+3 حبة أرصايبا+2 حبة مشمش مجففة+1 كوب لبن زبادي.
1 قطعة صغيرة من الحلويات+أي مشروب ساخن (فقط يومان في الأسبوع وليس كل يوم).
1 حصة صغيرة من أي نوع من المكسرات غير الملحة كاللوز والبندق والجوز النيء.

ملاحظات بسيطة:

يمكن تبديل أيام الوجبات بحسب الرغبة فلا بأس من ذلك، المهم هو الالتزام بأنواع الطعام الوضوئية.
يفضل تناول الماء البارد العادي وليس المثلج.
لا يفضل تناول الشوربة ساخنة على وجبة الفطور، وإنما الانتظار حتى تصبح دافئة.
الابتعاد عن الجلوس أمام التلفزيون ومشاهدة البرامج التلفزيونية طوال الوقت مع عدم الحركة.
لأن ذلك سيسبب في تراكم الدهون، ولن يتم حرق الدهون بالشكل المطلوب، لذا يفضل المشي والحركة خلال أيام شهر رمضان.
نظام الريجيم الذي ذكرناه سابقاً لا يحرم أو يمنع من تناول أي صنف طعام مرغوب، بل إنه يحتوي على أصناف الطعام المعتادة، ولكن يجب الحرص على تناول كميات معقولة منها للحصول على الوزن المطلوب والتخلص من الدهون الفائضة الموجودة في الجسم.
الحرص على تناول لتران من الماء خلال اليوم فهو ضروري جداً لعملية حرق الدهون.
هذا كان بكل بساطة ريجيم رمضان لخسارة الوزن بدون حرمان، الذي سيساعد على إنقاص بضع كيلوات خلال شهر رمضان بكل سهولة.



السحور، فيمكن اختيار أحد الآتي:

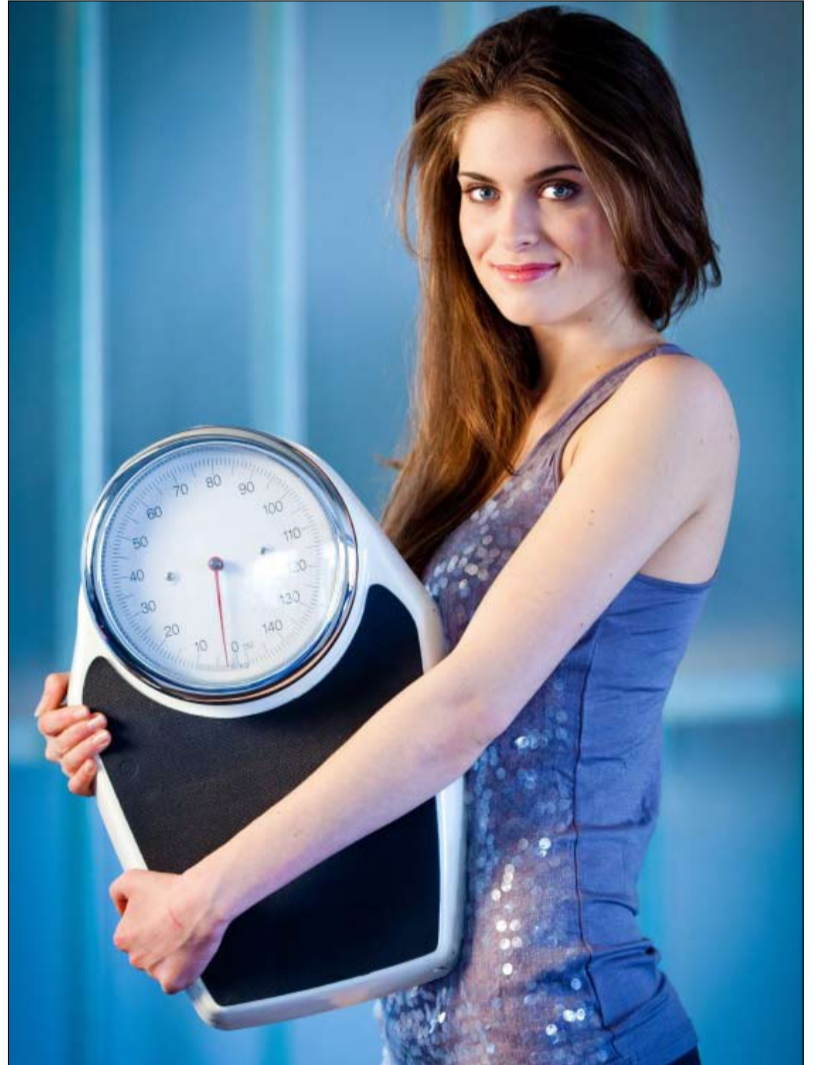
كفتة مشوية.
فطور اليوم الثالث:
سلطة خضراء.
شورية.
دجاج طاروق.
معمونة بالفرن.
فطور اليوم الرابع:
سلطة خضراء.
شورية بالشعيرية.
أرز مسلوقة.
خضار مع اللحم المشوي.

ملاحظات بسيطة:

يمكن تبديل أيام الوجبات بحسب الرغبة فلا بأس من ذلك، المهم هو الالتزام بأنواع الطعام الوضوئية.
يفضل تناول الماء البارد العادي وليس المثلج.
لا يفضل تناول الشوربة ساخنة على وجبة الفطور، وإنما الانتظار حتى تصبح دافئة.
الابتعاد عن الجلوس أمام التلفزيون ومشاهدة البرامج التلفزيونية طوال الوقت مع عدم الحركة.
لأن ذلك سيسبب في تراكم الدهون، ولن يتم حرق الدهون بالشكل المطلوب، لذا يفضل المشي والحركة خلال أيام شهر رمضان.
نظام الريجيم الذي ذكرناه سابقاً لا يحرم أو يمنع من تناول أي صنف طعام مرغوب، بل إنه يحتوي على أصناف الطعام المعتادة، ولكن يجب الحرص على تناول كميات معقولة منها للحصول على الوزن المطلوب والتخلص من الدهون الفائضة الموجودة في الجسم.
الحرص على تناول لتران من الماء خلال اليوم فهو ضروري جداً لعملية حرق الدهون.
هذا كان بكل بساطة ريجيم رمضان لخسارة الوزن بدون حرمان، الذي سيساعد على إنقاص بضع كيلوات خلال شهر رمضان بكل سهولة.

برنامج ريجيم رمضان السريع

أساسيات ريجيم رمضان
الحصول على وجبات صحية ومغذية خلال الشهر الكريم بحاجة إلى مراعاة الجسد، والتي تتضمن: والتي من شأنها تعزيز عملية إنقاص الوزن وجعلها أكثر فاعلية، ومن أهم أساسيات ريجيم رمضان:
- يجب ترتيب مواعيد تناول الطعام على مدار اليوم، كما ويجب تقسيم الوجبات إلى ثلاث أو أربع وجبات ليس أقل كالأتي: وجبة فطور، وجبتين خفيفتان، وجبة السحور.
- تناول كوب من الماء وثلاث حبات من التمر قبل تناول أي شيء، مما يساعد على امتلاء المعدة والشعور بالشبع أسرع.
- تقسيم وجبة الفطور إلى 3 أقسام، القسم الأول التمر والماء، والثاني الشورية والسلطة والمقبلات، والثالث الطبق الرئيسي الدسم.
- الابتعاد عن الشراهة أثناء تناول الطعام، ومحاولة الأكل ببطء وعلى مهل.
- شرب الماء دائماً قبل أي وجبة لمحاولة تناول كمية أقل من الطعام وزيادة الشعور بالشبع.
- استبدال الطعام الغليظ المليء بالزيوت بالأطباق



الوجبات الصحية

الحلويات بدون الإكثار منها.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، كونها مدرة للبول، وبالتالي سيتم التخلص من كل الماء التي يتم شربها بشكل سريع.
- الابتعاد بشكل تام عن كل الدهون والزيوت المهدرجة، وعند تناول اللحوم يجب التخلص من أي دهون موجودة عليها، وبالنسبة للحليب فيجب اختيار الحليب خالي الدسم.
ريجيم لخسارة الوزن بدون حرمان
وجبات صحية في رمضان
يمكن تقسيم الوجبات بشكل صحي في رمضان بالشكل الآتي:

اليوم الأول

وجبة السحور: 1 زبدية شوفان مطهو بالحليب خالي الدسم+1 حصة من المكسرات غير الملحة+ شريحة من التوست المحمص.
وجبة الفطور: 90 غرام من صدر الدجاج المشوي مع 1 قطعة خبز+3/3 كوب حمص+سلطة.
وجبة خفيفة: 2 قطعة بقلادة صغيرة.

اليوم الثاني

وجبة السحور: 1 كوب حليب مع حبوب الإفطار كورن فليكس+1 حبة تفاح أو موز+1 قطعة باتيك.
وجبة الفطور: 90 غرام من صدر الدجاج المشوي مع 1 كوب من الأرز والخضار سوتيه+طبق سلطة.
وجبة خفيفة: 1 كوب سلطة فواكه مع كريمة خفيفة.

اليوم الثالث

وجبة السحور: 1 كوب حليب مع حبوب الإفطار كورن فليكس+1 حبة فواكه.
وجبة الفطور: 2 شريحة خبز+90 غرام من

عادات خاطئة تقع فيها في رمضان

يعتبر شهر رمضان أفضل الشهور عند المسلمون، فهو شهر التقرب من الله والمغفرة والرحمة، ولكن هناك بعض العادات الخاطئة التي نقوم بها في هذا الشهر الكريم التي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي على صحتنا، لذلك سنعرض اليوم بعض من العادات الخاطئة والشائعة في رمضان.

زادت نسبة ما يتناوله الإنسان يصاب ببعض الأمراض المزمنة كاضغط والسكر.فندما تتناول الملح او المخلل عند الإفطار يزيد سرعة التخلص من الماء في الجسم فيسبب في الشعور بالجفاف والعطش كذلك حدوث اضطراب في ضربات القلب.

الغرفة، كما يمكنك تناول الماء البارد عقب إنتهاءك من تناول وجبة الإفطار.
• كثرة الاملاح والتوابل في وجبة الإفطار، هناك عدوان لدودان عند الإنسان هما السكر والملح فكلمنا

يحدث لك تقوم بتشغيل الكلى فتحاول ان تتخلص من الماء الزائد فتزيد رغبة التبول الأمر الذي يؤدي إلى شعورك بالعطش والجفاف في نهار رمضان لذلك ننصحك بتناول الخضروات او الفاكهة الغنية بالماء كالبطيخ والكانتلوب والخس والخيار لأنها تقوم بإفراز الماء تدريجياً في الجسم أثناء فترة الصيام.

• تناول الحلويات الرمضانية عقب الإفطار، يقوم العديد من الأشخاص بتناول الحلوى عقب إنتهاءهم من تناول وجبة الإفطار مباشرة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة السمنة والكوليسترول في الدم كذلك تراكم الدهون في الجسم، لذلك ينصح خبراء التغذية ان تتناول الحلويات على الأقل بعد صلاة التراويح ومن الأفضل تناول كميات صغيرة كل مرة أو مرتين في الأسبوع بحد أقصى.

• تناول الماء البارد أو العصائر الباردة على الإفطار، يعتبر تناول الماء البارد عند الإفطار من العادات الخاطئة جداً والشائعة التي يقع فيها العديد من الأشخاص، فمع حر الصيف وزيادة عدد ساعات الصيام يرغب الفرد في البعد بتناول العصير البارد أو الماء المثلج، فثقل حركة الدم إلى المعدة والأمعاء فتصاب بالتقلصات أو المغص، لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول الماء الفاتر بدرجة حرارة

تتواجد العديد من العادات الخاطئة التي تقع فيها بدون علمنا في رمضان التي قد تسبب أمراض القلب أو السمنة الزائدة لذلك لابد من التوعية عن تلك العادات لتجنبها وحماية الجسم من الأمراض ومن بين تلك العادات:

• تناول الماء بكثرة في السحور، يعتقد البعض أن شرب الماء بكثرة في السحور وقيل الفجر يساعدهم على تجنب العطش خلال نهار رمضان في اليوم التالي ولكن ما





•• ابوظبي-الفضج:

في إطار الدور الوطني الذي يؤديه الأرشيف الوطني على صعيد تعزيز منظومة الأخلاق والقيم في المجتمع لما لها من دور في بناء الأمم وتشديد الحضارات الإنسانية، نظم الأرشيف الوطني بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية محاضرة بعنوان "رمضان وجماليات الثقافة الإماراتية"، قدمتها الدكتورة عائشة بالخير مستشار البحوث في الأرشيف الوطني، عبر تقنية التواصل عن بعد Instagram Live. وتأتي هذه المحاضرة ضمن الحملة الاجتماعية الرمضانية عن بُعد "استبشروا" التي تنظمها مؤسسة التنمية الأسرية تحت رعاية كريمة من أم الإمارات، سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، حفظها الله.

بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية

الأرشيف الوطني ينظم محاضرة عن بعد في دور رمضان في ترسيخ العادات والتقاليد وآداب السنع



الحياة العادية للناس؛ فقبل أن يؤذن المغرب تستقبل الخيام الرمضانية المنتشرة الأصدقاء والأقارب والزوار على وجبات الإفطار، وتقرض الشوارع بالمواد، وتبادل البيوت أيضاً وجبات الإفطار، وفي ذلك كله ترسيخ للعادات والتقاليد التي فخر بها في المجتمع الإماراتي. وأشارت مستشارة البحوث في الأرشيف الوطني إلى الطاقة الإيجابية التي يشحن بها هذا الشهر تلقائي عادات وتقاليد الآباء يخرج منه وهو أكثر إقبالاً على الحياة وعلى الإخلاص في العمل من أجل الوطن وأبنائه.

اليومية، وهذا دليل على التكاتف الذي يتضاعف في هذا الشهر الكريم. وفي أول ليلة من ليالي رمضان كان مدفع رمضان يطلق طلقة واحدة بعد التحقق من رؤية الهلال، فيخرج الناس لأداء صلاة التراويح، ويتبادلون التهاني بحلول الشهر المبارك، ويدوم الناس على صلاة التراويح ويصطحبون أبناءهم إلى المساجد، وإلى المجالس الرمضانية العامة بالدكر، والتي يتلقى فيها الأبناء بشكل تلقائي عادات وتقاليد الآباء والأجداد، وآداب السنع الإماراتي، ويتميز شهر رمضان في الإمارات بأن لياليه تصبغ بالحياة، فتتغير

الاجتماعي، وصلة الأرحام، والدفء والتسامح الذي عهدناه في هذا الشهر المبارك، وقالت: يمتاز شهر رمضان بممارساته الخاصة، والاستعداد لاستقباله يبدأ فعلياً في منتصف شهر شعبان، وتمتاز ليلة النصف من شعبان بطقوسها التي لها مكانتها الاجتماعية في ذاكرة الأجيال المتعاقبة، وينتظرها الأطفال لما تنشره من البهجة في احتفالات (حق الليلة)، واستعداداً للشهر الفضيل تبدأ مرحلة التسوق، وشراء الأواني بكميات كبيرة تتعدى الاستخدام الشخصي إلى مشاركة الجوار والمحتاجين بوجبات الإفطار

تحدثت مستشارة البحوث في الأرشيف الوطني في هذه المحاضرة عن المجتمع الإماراتي وتمسكه بعاداته وتقاليد، وحرصه على الحفاظ على تراثه وهويته الوطنية، وهو ما يظهر جلياً فيما يخص العادات المرتبطة بهذا الشهر الفضيل الذي له أساسياته القومية في الوقت الحاضر عما كانت عليه في الماضي - بصرف النظر عن المرحلة الحالية حيث يخضع المجتمع الإماراتي لإجراءات احترازية لوقاية من وباء كورونا الذي يجتاح العالم - وتحدثت المحاضرة عن مظاهر فرح الصغار، والتكافل



وتقتها عدسات أحمد لازم وسعد الحمادي

العراق يحصد جائزة الأسبوع الثالث من مسابقة إكسبوجر العالمية «صور من المنزل»

محددة من الكاميرات، إذ تتيح لهم المسابقة استخدام المتوفر لديهم منها، مع ضرورة أن كون الصور المشاركة قد التقطت أثناء فترة الحجر المنزلي، ويمكن تحميل الصور تكون بصيغة (JPG) على الموقع الإلكتروني <https://stayhome.xposure.ae>. وفتحت المسابقة المجال أمام المشاركين للتقدم بأكثر من صورة واحدة، شريطة أن يتم تقديم الصورة ببارق 24 ساعة عن آخر صورة شارك بها، حيث تقوم اللجنة المتخصصة بفرز وتقييم الصور، وفق معايير تعتمد مناهج محترفة في فضاء التصوير. وخصصت المسابقة عدداً من الجوائز المالية للفائزين بالمركزين الأول والثاني، بواقع 1000 دولار أمريكي لصاحب المركز الأول، و750 دولاراً لصاحب المركز الثاني، حيث تم التواصل مع الفائزين عبر البريد الإلكتروني، بالإضافة إلى أن اللجنة المنظمة تقوم بنشر الصور الفائزة على صفحة StayHome على الموقع الإلكتروني لإكسبوجر، والحساب الخاص لـ (إكسبوجر) على مواقع التواصل الاجتماعي.

«أمل يضيء العتمة» وبنيت الصورة الثانية التي فاز صاحبها بجائزة قيمتها 750 دولار، مكانة الشهر الكريم وحضوره الاستثنائي في هذه الظروف، حيث استطاع الصوّار أن يُبرز من خلال لقطته مشاعر الوحدة والعزلة التي يبديها الطفل ممسكاً فانوسه في إشارة إلى قدوم شهر رمضان ليضيء العزلة، ويعزز الأمل والطمأنينة لدى العائلات الصغيرة التي حالت الظروف الاحترازية دون الالتقاء مع الأقرباء والأسر الأخرى. وإشادة وكانت لجنة التحكيم قد أثنى على موهبة المصورين، وقدرتهم على توليف الساحة لصالح العناصر المرئية والاستفادة المثلى من معدلات الضوء وتوظيف لغة الجسد في شرح مضامين الصور وغايتها، كما أشادت بالفكر التي حملتها اللقطات ومدى عمقها وانسجامها مع الواقع الذي تعيشه جميع الأسر في ظل ظروف الحجر الصحي وحلول شهر رمضان المبارك. ولا يشترط للراغبين في المشاركة استخدام نوعية

•• الشارقة-الفضج: حلّق المصور العراقي أحمد لازم بجائزة المركز الأول في المسابقة «صور من المنزل» التي ينظمها المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر»، في أسبوعها الثالث، عن لقطته التي حملت عنوان «عصفوري». فيما ذهب المركز الثاني لمواطنه المصور سعد الحمادي عن صورته «فانوس رمضان». «ضوء على مدى» وأبدع صاحب المركز الأول الذي حظي بجائزة قيمتها 1000 دولار في التقاطه للصورة، حيث استطاع أن يوظف الإضاءة وعمق المجال المرئي لأن تكون عنصراً فاعلاً في الصورة وتجذب أنظار المشاهدين لمشاعر الطفل وانفعالاته، كما برع في جعل العصفور لاعباً أساسياً في التكوين ونجح في إظهار العلاقة الوثيقة التي تجمعهما من خلال توثيق نظراتهما التي سارت بتفس الاتجاه.



إصدار خاص لمجلة «الجندي» العسكرية بمناسبة الذكرى الـ44 لتوحيد القوات المسلحة

وتشارك مجلة «الجندي» في أهم المعارض العسكرية المحلية والعربية والدولية، وقد استطاعت أن تبني علاقات متينة مع عدد من مصنعي ومنتجي الصناعات العسكرية في مختلف أنحاء العالم.

نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، حول القوات المسلحة ودورها في البناء الوطني. إضافة إلى ما سبق فقد تضمن الإصدار الخاص لمجلة «الجندي»، كلمات أصحاب السمو الشيخ أعضاء المجلس الأعلى، حكام الإمارات، وسمو أولياء العهود، وأصحاب المعالي في وزارة الدفاع والقوات المسلحة، بمناسبة الذكرى الرابعة والأربعين لتوحيد قواتنا المسلحة. وفي إطار التزام «الجندي» بالإجراءات الاحترازية التي قررتها الدولة لمواجهة وباء كورونا، قامت بتوزيع ونشر الإصدار الخاص إلكترونياً للمشاركين عبر منصة «الجندي» الذكية. وفي هذه المناسبة تهنئ «الجندي» القيادة الرشيدة، والقوات المسلحة، والشعب الإماراتي، متمنية أن تكون قد ساهمت من خلال إصدارها الخاص في إلقاء الضوء على جوانب مشرفة من تاريخ قواتنا المسلحة وحاضرها، لتبقى مصدر إلهام للأجيال بعد الأجيال. وتعد «الجندي» مجلة عسكرية ثقافية شهرية تهتم بنشر الدراسات والبحوث والمقالات والأخبار العسكرية والثقافية والاقتصادية والطبية، وتحصر على تغطية أهم الأحداث الرياضية والعسكرية، وترجمة أهم المواضيع والتحقيقات الصحفية واللقاءات مع كبار الشخصيات العسكرية والمدنية. وصدر العدد الأول من المجلة في الأول من أكتوبر عام 1973 بهدف تغطية أخبار ونشاطات وزارة الدفاع والقوات المسلحة بدولة الإمارات العربية المتحدة.

دولة الاتحاد. واستعرضت المجلة الدور التاريخي الذي لعبه المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في توحيد القوات المسلحة حيث أصر على هذا الهدف منذ قيام الدولة في عام 1971، وعمل بدأب وإرادة قوية من أجل تحقيقه على مدى السنوات التالية لهذا التاريخ، حتى تم طريقه من إكمال هذا الطريق حتى نهايته. وتحت عنوان توحيد القوات المسلحة.. الانطلاق نحو التطور والتحديث، تناولت المجلة أهم الأسس التي قامت عليها استراتيجية تطوير القوات المسلحة الإماراتية على مدى العقود الماضية، والتي تمثلت في إعداد الكوادر البشرية المؤهلة والمدرية، وإعداد القوات المسلحة بأحدث الأسلحة في الترسانة العسكرية على المستوى الدولي، والعمل على بناء صناعة سلاح محلية متطورة، والتدريب وفق أحدث الأساليب المتبعة على المستوى الدولي والتوسع في المناورات المشتركة مع الدول الشقيقة والصديقة. وعرضت «الجندي» تحت عنوان: «كفاءة في أداء المهام، وإشادات دولية وإقليمية»، أهم المهام التي قامت بها القوات المسلحة الإماراتية في الخارج، وما أتيته من قدرة عالية على إنجازها في الميادين المختلفة منذ توحيدها، وحظيت بالإشادة والتقدير والاحترام من قبل العالم، مشيرة في هذا السياق إلى بعض الإشارات الدولية التي حظيت بها القوات المسلحة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي. واستعرضت مجلة «الجندي» في إصدارها الخاص موقع القوات المسلحة في فكر قيادتنا الرشيدة وذلك تحت عنوان القوات المسلحة في مقولات القيادة، حيث تم استعراض مقولات الشيخ زايد رحمه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

هذه القوات من خدمات جليبة للوطن والمواطن، وما تمثله من صمام أمان استقراره ومانعه، وما وصلت إليه من تطور وتحديث واحترافية وكفاءة في كل فروعها، وما تقوم به لخدمة التنمية الشاملة، وما لعبته من أدوار مهمة في الدفاع وخدمة الأشقاء، ومحاربة الإرهاب، وحفظ السلام والاستقرار على الساحتين الإقليمية والدولية. وأشارت «الجندي» في إصدارها الخاص إلى أن ما يكسب الاحتفال بذكرى توحيد القوات المسلحة هذا العام أهمية خاصة، أنه يأتي بعد عودة القوات الإماراتية التي شاركت مع إخوانها من قوات التحالف العربي في عملياتي: «عاصفة الحزم» و«إعادة الأمل» في اليمن الشقيق منذ عام 2015، تحت قيادة الملكة العربية السعودية الشقيقة، إلى أرض الوطن، واحتفاء الشعب والقيادة بها يوم التاسع من فبراير 2020، تحت شعار «الصور المخلصين». وتحت عنوان «القوات المسلحة الإماراتية.. صرح له جذور»، أشارت «الجندي» في إصدارها الجديد إلى أنه بالرغم من أن قرار توحيد القوات المسلحة في السادس من مايو عام 1976، هو نقطة التحول الأساسية في مسار هذه القوات، والبدية الحقيقية لانطلاقها وتطورها، فإن هذه القوات لها تاريخ طويل قبل السادس من مايو، وجذور وقيم ومبادئ انطلقت منها في مسيرة تطورها، وتكررت في هذا السياق المراحل التي مرت بها القوات المسلحة والتي تمثلت في قوة ساحل الإمارات المتصالحة، وقوة دفاع الاتحاد، والقوات المسلحة الاتحادية. وأكدت «الجندي» أن قرار توحيد القوات المسلحة يعد أحد أهم وأعظم القرارات التي تم اتخاذها في مسيرة تجربة الوحدة الإماراتية، وعددت المجلة في هذا الإطار أهم الأسباب التي أدت إلى توحيد القوات المسلحة ودور هذا التحول في تعزيز مسيرة

•• دبي-الفضج: في إطار مواكبها للمناسبات الوطنية العزيزة في تاريخ دولة الإمارات، وحرصها على المشاركة في الاحتفاء بها وتخليد ذكراها، وإدراكها منها للأهمية الكبيرة لتوحيد قواتنا المسلحة في التاريخ الإماراتي، أصدرت مجلة «الجندي» العسكرية التابعة لوزارة الدفاع بدولة الإمارات العربية المتحدة إصداراً خاصاً بمناسبة الذكرى الـ44 لتوحيد القوات المسلحة الإماراتية في السادس من مايو عام 1976. بعنوان «الذكرى الرابعة والأربعين لتوحيد القوات المسلحة.. ذكري خالدة ومعان متجددة»، متضمنة العديد من الجوانب أهمها: الأهمية الخاصة للاحتفال بذكرى توحيد القوات المسلحة هذا العام، ودور توحيد القوات المسلحة في تعزيز أركان دولة الاتحاد ودفعها إلى تحقيق منجزاتها الحضارية التي حققتها خلال العقود الماضية، والدور التاريخي الذي قام به الشيخ زايد رحمه الله في توحيدها، وجذور العسكرية الإماراتية التي مثلت منطلقات لبناء قواتنا المسلحة، ودور القوات المسلحة في دعم الأشقاء وحفظ الأمن والسلام على المستويين الإقليمي والعالمي، والتطور الذي لحق بها على المستويات كافة ودور القيادة في ذلك، والتقدم الذي لحق بالصناعات الدفاعية الوطنية، والمهام التي قامت بها القوات المسلحة في الدفاع عن الأمن الوطني والمصالح الإماراتية العليا، والإشادات الدولية والإقليمية بكفاءتها واحترافيتها، إضافة إلى موقع القوات المسلحة في فكر القيادة الإماراتية من خلال مقولاتها حولها. وضمن هذا السياق أكدت المجلة أن دولة الإمارات تحتفل هذا العام بالذكرى الرابعة والأربعين لتوحيد قواتها المسلحة، بكل فخر واعتزاز بما قدمته



لا اهتم للمتطفلين في (السوشيال ميديا)

راغدة شلوهوب: الإعلام هو مهنتي الوحيدة

يقول الأديب الألماني يوهان غوته في أحد أقواله الماثورة: (إن الحر في عمله بيديه، والمهني بعقله، والفنان بقلبه وعقله ويديه).

مع الإعلامية راغدة شلوهوب في هذا الحوار، نحاول التعرف عما يختلج قلبها وعقلها، من أعمال لا تزال راسخة في مخيلتها، أو مواقف وذكريات حدثت معها، بعيداً عن ساحات الفن ودهاليزها.

منوعات الفكر 27

المغادرة.

- شخص مُزَعَجٌ يجلس بجانبك في الطائرة، كيف تتفاهمين معه؟
- هذا الأمر يحصل دائماً، خصوصاً أنني أسافر كثيراً، وما أفعله في هذه الحالة أنني أضع (الهدية فونز) على أذني وأغمض عيني وأحاول أن أخلد إلى النوم، وبهذه الطريقة أمنع أي مجال للحوار مع الآخر، خصوصاً أنني لا أسمع أي كلام، كوني أستمع إلى الموسيقى بصوت عال.
- كيف تتعاملين مع المتطفلين في (السوشيال ميديا)؟
- (بلوك) في حال كان هناك ما لم أستطع تحمّله، وبصراحة أنا لا أقرأ التعليقات التي تُكتب ولا أشغل نفسي بها.
- هل تحبين متابعة الأعمال، على شاشة التلفزيون أو من خلال الموبايل؟
- لا يزال التلفزيون يحتفظ برويقه، وأحاول أن أجمع بينه وبين الموبايل، ولكن تبقى الغلبة للموبايل في هذه المرحلة، متابعة مقتطفات من أعمالني أو أعمال غيري.
- من هو الشخص الذي تستعنين به لاختيار ملابسك؟
- أستعين بنفسي، لأنني أفضل أن أختار ملابسني بنفسني، وقد أستعين بأحدى الصديقات في حال تواجدت معي.
- في رأيك، الكماليات في حياة الرجل ضرورة أم (برستيج)؟
- البعض يعتبرها عقدة نقص، وبالنسبة إلي، لا مانع من وجودها في حياة من هو قادر على دفع تكلفتها لا أن يستدين من أجلها.
- ما الموضة التي لا يمكن أن تتبناها؟
- الموضة التي لا تناسبني أو للبيئة التي أواجه فيها والشاشة التي أطل عبرها والجمهور الذي أتوجه إليه.
- الزائد عن حاجتك من ملابس وكماليات، هل تحبين التبرع فيه أو التخليد.

• ما مهنتك، قبل احتراف التقديم؟

- الإعلام هو مهنتي الوحيدة، تخصصت في مجال الصحافة - وكالات أنباء وكنت أجمع بين العمل والدراسة في وقت واحد.
- هل تذكرين أول برنامج قدمته في مشوارك، وكيف كان شعورك وأنت أمام الكاميرا للمرة الأولى؟
- بدايتي على التلفزيون كانت من خلال ريثم الفقرات، ثم قدمته برنامج (سواريه) وهو برنامج فني.
- هل تؤمنين بالصدقة بين الرجل والمرأة؟
- نعم، ولكن شرط أن تتمكن المرأة من السيطرة على الموضوع وأن تتمتع بالذكاء الذي يخولها ووضعه هذه العلاقة في الإطار الصحيح، لأن الرجل يمكن أن يتعامل مع هذه العلاقة بمنحى آخر، بينما المرأة أكثر قدرة على السيطرة على الموضوع، وبإمكانها أن تحول العلاقة بينها وبين الرجل إلى صداقة.
- ما الأمر الذي لا تحبين المزاح فيه أبداً؟
- لا أحب المزاح في المواضيع الإنسانية كالمرض أو الموت، أو السخرية من الإعاقة.
- كيف تتصرفين إذا تمهّز عليك المحبون للتصوير معك، وفي الوقت ذاته كان لديك مشوار مهم؟
- هذا الأمر كان يحصل معي في مصر دائماً، ولم أكن انزعج، بل كنت أتصور مع كل من يطلب التصوير معي، ولكن أعتذر بطريقة لطيفة في حال كنت مرتبطة بموعد أو مشغولة وأريد



هل ستكون نادين نجيم نجمة الخريف المقبل؟

لم تعلن شركة صادق الصباح عن تاريخ محدد أو أي تفاصيل مؤجلة لمسلسل 2020 الذي خرج من السباق الرمضاني بعد أزمة كورونا، وكانت تتقاسم فيه دور البطولة المثلثة نادين نسيب نجيم والممثل السوري قصي خولي في ثاني تعاون يجتمعهما بعد "خمسة ونص" العام الفائت.

وفي هذا السياق، علمنا أن لا تاريخ محدد لعرض المسلسل ولو أن الشركة تدرك جيداً أن مواعيد عودة الحياة إلى طبيعتها تبعاً هي ما سيجعل الناس يتابعون الدراما بعيداً عن الخوف والرعب الذي عاشه العالم، وعلماً أيضاً أن هناك بعض التفاصيل التي لا يمكن إغفالها في بعض المشاهد، ولهذا تقرر التأجيل. وعلمت نواعم أنه كان بالإمكان عرض المسلسل كترابية 15 حلقة على غرار ما حصل مع مسلسلات عربية مشتركة مشابهة، لكن القصة والسيناريو وما أنجز من مشاهد ومواقف وأحداث كان جيداً وكان المخرج فيليب أسمر قبل قضية كورونا يلزمه حوالي أسبوعين للإنتهاء وإقبال باب المسلسل، لكن حصل ما لم يكن في الحسبان وأتبع بالحظر الذي سيطر على العالم، نادين نسيب نجيم تفضل عرض المسلسل في رمضان المقبل، لكنها لا تعارض أي قرار تتخذه الشركة وترى فيه مصلحة الجميع، فهل يعد المشاهدون أنفسهم بمسلسل جيد في الخريف المقبل؟



مادلين طبر: (القمر آخر الدنيا) إضافة جديدة إلى رصيدي الفني

أعربت الفنانة اللبنانية مادلين طبر عن سعادتها بالمشاركة في المراتون الدرامي الرمضاني، من خلال مسلسل (القمر آخر الدنيا)، مضية: (استمتعت بالعمل مع المخرج المصري المتميز تامر حمزة، وفريق العمل من النجمات والنجوم).

وفيما كشفت عن انتهاء التصوير خلال أيام، اعتبرت أن (كل شخصية أنتقيها، وأقرر تمثيلها أعتبرها إضافة جديدة إلى رصيدي الفني)، وهذا ما حدث في العمل الجديد. وتحدثت عن دورها قائلة: (أجسد دور (فايزة)، وهي زوجة سفير سابق (صبري عبدالمنعم)، الذي يغضب من ابنته التي تجسد دورها (ساندي)، لأنها تزوجت من دون موافقته، وأحاول تقريب وجهات النظر بين الزوج الكبير في السن وبين ابنتها).

وعن اختيارها للدور قالت: (فايزة في هذا العمل جذبتني، لأنها تحمل سمات الزمن الجميل والمشاعر المفقودة في هذا الزمن، فهي شخصية رقيقة وأحاسيسها متنوعة، لذلك أعتبرها نقلة في مشواري الفني).

وأضافت طبر: (المسلسل عمل اجتماعي تجتمع حوله الأسرة المصرية، ويعيدنا إلى زمن الفن الجميل، يروي قصصاً إنسانية متنوعة، منها قصة عائلة تختفي، والتي تجسد دور الأم فيها الفنانة سميرة عبدالعزيز، ومع عودة ابنتها الفنانة بشرى من السفر تكتشف اختفائها).

(القمر آخر الدنيا) يشارك في بطولته كل من بشرى ومؤمن نور وعمر عابد وأحمد كرامة، وهو من تأليف ثناء هاشم، وإخراج تامر حمزة.



الفكر

علاج حساسية الربيع في المنزل بـ4 طرق



2- الأطعمة المقوية للمناعة: توجد العديد من الأطعمة المفيدة التي تقوي جهاز المناعة وتمكنه من مواجهة الحساسية، كالأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي، مثل الجوافة والبقدونس والكوي والبروكلي والفراولة والبرتقال، بالإضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3، وكذلك الأعشاب الطبيعية.

3- الماء: يُعد شرب المياه من أكثر الطرق فاعلية في علاج حساسية الربيع، حيث يقلل من أعراضها. فإلاء يساعد على طرد السموم من الجسم، لذا من الضروري شرب كميات مناسبة يوميًا لا تقل عن لترين.

4- تنظيف الأنف: يمكنك القيام بذلك عن طريق تحضير محلول لتنظيف الأنف في المنزل، بوضع كوب من الماء على النار وإضافة ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من بيكربونات الصوديوم. وتترك حتى تصبح دافئة، ثم يتم وضعها في جهاز بخاخ ورشها في الأنف.

تحدث حساسية الربيع نتيجة زيادة نشاط الجهاز المناعي الذي يحارب دخول أي مواد عالقة في الجو مثل حبوب الطلع والأتربة والغبار، التي تدخل جسم الإنسان عن طريق التنفس خصوصاً. ويتعرف الجهاز المناعي على تلك المواد ويعتبرها خطيرة رغم أنها بطبيعتها غير ضارة، لذلك يحفز الجسم على إفراز مادة الهستامين، والمسؤولة عن ظهور أعراض الحساسية لدى المريض.

ومن أبرز أعراض حساسية الربيع، العطس والكحة والسعال واحمرار العيون ونزول الدمع منها، وضيق التنفس.

وفيما يلي، يقدم لك أبرز الطرق لعلاج حساسية الربيع في المنزل:

1- غلق النوافذ: من الضروري غلق النوافذ جيداً، حتى لا يدخل الغبار داخل المنزل، وهو ما ينتج عنه الإصابة بحساسية الربيع، مع الحرص على أن يكون المنزل جيد التهوية، وتنظيفه باستمرار ومسح الأتربة والغبار التي تتراكم على الأثاث.

حركات غريبة يصدرها طفلي.. ما تفسيرها؟

يمر الأطفال بعدد من المتغيرات خلال نموهم، تكون أحياناً مألوفة للأهل، وفي أخرى غريبة عليهم وغير طبيعية، مثل الصراخ لأبسط الأمور، أو شد شعر الآخرين، أو الكتابة على الجدران. وقد تكون هذه التصرفات دليلاً على شعورهم بالخوف، أو الوحدة، أو الخجل، وأحياناً على الرغبة في نكت الانتباه إليهم، ومنحهم الحب. ولناقشة ذلك، التقينا، أمل العطاني، اختصاصية تعديل السلوك، التي أوردت بعض الحركات الغريبة التي يقومها عديد من الأطفال، وكشفت الأسباب التي تدفعهم إلى فعلها.

الصراخ والبكاء الدائم لدى الأطفال

الطفل الذي يستمر في البكاء والصراخ حتى على أمور بسيطة جداً بالنسبة إلى أمه وعائلته، يرغب في إثبات وجوده، وقد يكون ذلك بسبب حصوله على الدلال بإفراط.

البصاق وشد الشعر

ينتج بعض الأطفال هذا السلوك السيئ رغبة في الشعور بالقوة، والانتصار، وفي هذه الحالة يجب الطلب منه عدم تكرار ذلك، كونه يقلل من احترام الآخرين، ويشوه صورته أمامهم.

الاختباء عن العائلة

يقوم كثير من الأطفال بالاختفاء عمداً لإثبات وجودهم في العائلة، أو الرغبة في الحصول على الاهتمام والحب، وأحياناً يتسبب الدلال بإفراط في كثرة قيامه بهذا التصرف الغريب.

الكتابة على الجدران

تعد من الأفعال السيئة التي يقوم بها الطفل، وتزعج أسرته كثيراً، وقد يكون السبب وراء ذلك تعرضه إلى مشكلات نفسية، أو الرغبة في التخلص من الكبت النفسي.

التصاق الطفل بالعائلة

تشككي كثير من الأسر من عدم حركة أطفالها والتصاقهم بهم، خاصة عند زيارة أحد الأماكن العامة، إذ يرفض الطفل التحرك، ما يسبب إحراجاً لهم.

الأسباب التي تدفع الطفل لتصرفات غريبة

- الرغبة في إثبات نفسه أمام أسرته، وإقناعهم بمدى قوته وقدرته على الاعتماد على نفسه.
- الحصول على الاهتمام والحب، وتقديم الرعاية له بشكل أكبر من قبل أسرته.
- قد يكون هذا الأمر بسبب عارض نفسي، يتعرض له الطفل، لذا يسعى جاهداً إلى التخلص منه بشتى الطرق.
- الخوف والخجل قد يدفعان الطفل إلى القيام بأمر غريب دفاعاً عن النفس.
- الهروب من الضغوط النفسية التي تتجاثه لأي سبب كان.
- الرغبة في الظهور وإثبات قوة شخصيته، وحب التملك.



مغنية الأوبرا فيكتوريا روبرتسون تطل كل يوم أحد من شرفة منزلها، على تجمع من الجيران خلال الإغلاق المؤقت لمكافحة فيروس كورونا في سان دييغو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة. (رويترز)

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر.

- بذور الجزر غنية بفيتامينات ب، ج، د، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد.

- تؤكل الثمرة طازجة أو مطهوة.

- الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين. ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام.

والجزر مهم جداً لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض ويعطى الجزر للجسم حاجته من البوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب.

ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح التنتنة.

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال جواب

• من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟

الشاعر اللبناني بشارة الخوري

• ما هو الكوع وما هو البوع؟

الكوع أطول عظمة في إبهام اليد والبوع أطول عظمة في إبهام القدم.

• من هو شاعر الدولة الأموية؟

الأخطل

• ما هو الجناس في البلاغة؟

اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

• ما هو السجع في البلاغة؟

اتفاق أواخر الجمل في الحرف.

هل تعلم؟

- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبعوضة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجنة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر الحنطين.
- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحامهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طردياً مع طول وحجم اللحية.
- النذهب عيار 24 فيرابا ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن النذهب الخالص مئة في المائة يكون ليناً كالمصالح لدرجة أنه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبيرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- النعامة لا تدفن رأسها في الرمال هرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- أصغر والدين في العالم كانا نيبالغين من العمر 8 و9 أعوام وكانا يعيشان في الصين في العام 1910.
- لاحظ العلماء أن النمل (يتأب) كالإنسان عندما يستيقظ من نومه في الصباح.

قصة الأسير

كان الأسير يجلس قابلاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو دافع العبنان فقد جعله عصفورا يقف على شباك زنتائه يتذكر أمه وأباه وأخوته وأهله وقريته يتذكر حريته فيكي .. نعم بكى وهو دليل فمن أين له الهناء بين الحجارة الصماء. جاء الحارس العجوز ببعض الصحن يضعها فوق بعضها ويفرضها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب وجد دموعه الغزيرة تسفل وجهه البرئ فرق له وحزن وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض؛ فقال له: ليتني اموت، فماذا افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة المنتنة، وماذا جنبته؟ هل لأنني اذاف عن ارضي وشري وعرضي، لو لم افعل لكتت جيانا وانا لست جيانا.. وبكى مرة اخرى واسلم نفسه للدموع. فتكرت الحارس ورحل يكمل عمله، في الساء كان الحارس يتبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الأسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الحنائل السكرى.. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيداً في بلده. كان من الممكن ان يتعرضوا لما تعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه يكره حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغماً عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسناً عليه ان يساعدهم فهو مثلمهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمنحه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد عقابه فله قدم في الدنيا وقدم في الآخرة، وهذه فرصته ليضع خيراً ربما يكافئه الله عليه. بعد يومين احس الحارس بغصة في قلبه وكان روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكيناً داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجراته حتى خرج باقي الحراس للسهر في الهواء الطلق وتناول الخمر، فعاد أدراجه وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببعض كلمات (استودعك الله انا راحل إلى السماء بعد قليل وسأترك الباب مفتوحاً فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عبادته ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليتموت في فراشه بهدوء حين طغى النوم على الحراس السكرى فتهامى كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلل اول الهاربين الأسير الصغير ورأى من أمامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس العجوز لكنهم كلما تذكروه قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه العجوز الكثيرة التي فاقت سنين عمرهم.

مساحة للتلوين

