

«صحة» تستقدم نجل صيدلي
يعمل بمستشفى توام أصيب
بفيروس كورونا



كارلا بطرس:
الرجل الشرقي ما زال
يغار من المرأة الذكية



رمضان .. فرصة لفقدان
الوزن بشكل صحي

مزاي جديدة في هاتف غالاكسي القادم

كشف موقع غالاكسي كلوب، المتخصص بالتسريبات المرتبطة بهواتف سامسونج، عن مواصفات هاتف غالاكسي نوت 20 بس، المتوقع إطلاقه في وقت لاحق من العام الجاري. ووفق التسريبات، فإن الهاتف سيأتي ببطارية سعة 4500 ميلي أمبير-ساعة، الأمر الذي يجعلها أكبر من البطارية المدججة في النموذج غالاكسي نوت 10 بس. كذلك سيدمج الهاتف كاميرا خلفية بدقة 108 ميغابكسل، فضلا عن حساس تقريب بدقة 68 ميغابكسل. حسبما نقل موقع AIT NEWS المتخصص بالأخبار التقنية، جدير بالذكر أن سامسونج كانت قد كشفت في شهر مارس الماضي عن خدمة جديدة تتبع التعقيم مجانا لهواتفها الذكية ضمن 19 دولة. وأطلقت سامسونج على الخدمة اسم Galaxy Sanitizing. وتوفر تعقيما مجانيا في مركز الخدمة الرسمي، ومتاجر تجربة سامسونج Samsung Experience. في بلدان معينة، وذلك بالاعتماد على الأشعة فوق البنفسجية. وبحسب سامسونج فإن تقنية التعقيم لا تعتمد على مواد كيميائية، وهي قابلة للتطبيق مع هواتف غالاكسي وساعات الشركة الذكية، بالإضافة إلى سماعاتها. وتستغرق عملية تعقيم الهاتف 30 ثانية، وتقتل 99.9 في المئة من الجراثيم التي على الجهاز. وتقول سامسونج إنها اختبرت أجهزة التعقيم بعناية لتأكد من أن الأشعة فوق البنفسجية لا تؤثر على أداء الهاتف.

الغاز المحترق يتسبب في اختناق 11 شخصا

ذكر موقع صحيفة الشروق الجزائرية، أن وحدات الحماية المدنية تدخلت لتقديم الإسعافات الأولية لـ 11 شخصا تعرضوا لاختناق جراء استنشاقهم لغاز أكادي أكسيد الكربون، والمعروف باسم الغاز المحترق، خلال اليومين الماضيين. وأضاف الموقع أن عناصر الحماية المدنية قاموا بتحويل المصابين بالغاز المحترق، المنبعث من وسائل التدفئة، إلى المستشفيات. وبحسب الشروق، نفذت وحدات الحماية المدنية في الجزائر 2264 مهمة، خلال اليومين الماضيين، متعلقة بجوالات المرور وجوالات منزلية واجلاء صحي وإخماد حرائق في عدة مناطق مختلفة. أشرت تلقي مكالمات استغاثة.



تسلح بالمكسرات لمحاربة السمنة بقلب سليم!

وقال جانج ليو وهو باحث في مجال التغذية بكلية تي.إتش تشان للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد في بوسطن وكبير الباحثين في الدراسة "توفر هذه البيانات أدلة جديدة تدعم التوصية بجعل المكسرات جزءا من أنماط الغذاء الصحية من أجل الوقاية من مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات المبكرة بين المصابين بالسكري".

وأضاف ليو أن تناول المكسرات ربما يساعد على زيادة القدرة على التحكم في نسبة السكر في الدم لأسباب من بينها كونها غنية بمغذيات مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة والألياف وفيتامين (هـ) وحمض الفوليك ومعادن كالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم. وإجراء الدراسة، استخدم الباحثون الاستطلاعات الناتية عن النظام الغذائي بمشاركة 16217 رجلا وامرأة قبل وبعد تشخيص إصابتهم بالسكري. وسأل الباحثون المشاركين عن تناولهم للفول السوداني والجوز على مدى سنوات، وجميع المشاركين مصابون بالسكري من النوع الثاني وهو النوع الأكثر شيوعا والمرتبط بكبر السن والسمنة. وقال إيميليو روس وهو طبيب في مستشفى برشلونة ولم يشارك في الدراسة التي نشرتها دورية (سيركوليشن ريسيرش) "الكمية المثالية هي ما يتراوح بين 28 و42 جراما من المكسرات في اليوم. من الأفضل التوصية بحفنة من المكسرات منزوعة القشرة".

"إضافة أونصة واحدة من المكسرات إلى نظامك الغذائي كبديل عن الأطعمة غير الصحية مثل اللحوم الحمراء أو البطاطس المقلية أو الوجبات الخفيفة السكرية، قد يساعد في منع زيادة الوزن التدريجي البطيء بعد دخول مرحلة البلوغ والحد من خطر الإصابة بالسمنة. إضافة الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية".

وتقول دراسة تم تقديمها في دورة هذا العام من مؤتمر جمعية أمراض القلب الأمريكية في شيكاغو إن وجبة واحدة من المكسرات تعادل 28.3 غراما أو ملعقتين من زبدة البندق. في هذا السياق يوضح الدكتور شياوران ليو من كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد الأمريكية بالقول: "غالبا ما يرى الناس المكسرات على أنها مواد غذائية غنية بالدهون والسكريات. لهذا السبب يترددون في اعتبارها وجبات خفيفة صحية". ويضيف الدكتور ليو الذي أشرف على الدراسة، بالقول: "لكن المكسرات في الواقع تحتوي على مكونات تعمل على السيطرة على الوزن وديمومة صحة الإنسان عموما". وبحسب الدراسة المنشورة في موقع "EurekaAlert" للأخبار العلمية فقد قيم فريق من الباحثين بيانات أكثر من 126 ألف رجل وامرأة عانوا من أمراض مزمنة. وكان المشاركون في الدراسة يجيبون كل أربعة أعوام عن أسئلة تتعلق بكمية ومرات تناولهم للجوز. وتوصل الباحثون إلى أن قرابة 30 غراما من المكسرات يوميا لا تعيد إلى الحفاظ على الوزن فقط، وإنما تساهم في المساعدة للتقليل من السمنة. فيمكن أن تشكل المكسرات بمرور الوقت بديلا مفيدا للوجبات غنية بالدهون، ما يمكن أن يساهم في التخلص من الوزن الزائد الذي يتراكم ببطء على مر السنين. وينقل موقع "ديلي كير" عن الدكتور ليو قوله:

كشفت دراسة طبية أمريكية جديدة أن تناول كمية قليلة من المكسرات يوميا يمكن أن يعود بنتائج خيالية على الحفاظ على الوزن وصحة القلب والأوعية الدموية، فكم نحتاج من المكسرات يوميا؟ يقول المثل الإنجليزي "تفاحة يوميا تغنيك عن الطبيب"، وسواء كان ذلك صحيحا أم لا، فكتير من الناس يحبون التفاح ويجعلونه من مفردات تغذيتهم. لكن هل تكفي التفاح فقط للتمتع بصحة دائمة وتغنيانا عن مواد غذائية أخرى؟ ليس تماما، فالمكسرات بأنواعها تعزز هي الأخرى صحة أبداننا عموما، وخاصة كل ما يتعلق بالقلب والأوعية الدموية. إذ توصلت دراسة طبية حديثة أن تناول وجبة من المكسرات يوميا يمكن أن يقلل من الآثار السلبية على أجسامنا جراء تناول اللحوم الحمراء وتلك المصنعة منها أو البطاطا المقلية أو رقائق البطاطا التي يفضل كثيرون تناولها يوميا، إضافة إلى الحلويات أيضا.

الموز والتمر والوزن: الوصفة الأمثل للمناعة

تبريد وترطيب الجسم، وخاصة خلال الموجات الحارة، من أهم ما يحتاجه الجسم. وتعتبر العصائر الطبيعية والسموثي من أفضل طرق الحصول على المغذيات التي تقوي المناعة، وتحسن الهضم، وتزيد قوة العظام. ومع بدء موجات الصيف الحارة، ينصح خبراء التغذية بتجربة هذا السموثي: يوفر الموز والتمر واللوز توليفة رائعة من المغذيات. فالوز مصدر رائع للبوتاسيوم وفيتامين ب6 و سي والألياف التي تسهل الهضم، وتنشط الكبد والكلية. أما التمر فهو منتج من المعادن والمغذيات الدقيقة التي تدعم المناعة والحصى، كما أنه مصدر رائع للحديد والمغنسيوم والزنك. وكذلك اللوز، الذي يوفر الكالسيوم إلى جانب الحديد والزنك والألياف ومضادات الأكسدة. من ناحية أخرى، تساعد هذه التركيبة من المعادن والفيتامينات والألياف على توازن الهرمونات، وترطيب الجسم، من دون أن تتسبب في ارتفاع سريع لنسبة السكر. ويمكن استخدام قليل من الحليب أو الماء في إعداد هذا السموثي الذي يدعم الجسم بجرعة قوية من الطاقة والمغذيات، من دون أن يبالغة في عدد السعرات الحرارية.

الطهي في المنزل مفيد للصحة النفسية والعقلية

تسببت أزمة فيروس كورونا بتبني العديد من العادات الجديدة وخاصة فيما يتعلق بالطهي وتحضير الطعام. وبات المطبخ واحدا من أكثر المناطق شعبية في المنزل خلال فترة العزل، وكانت وصفات الطعام واحدة من أكثر العبارات التي تم البحث عنها في غوغل منذ بداية مارس (آذار) في جميع أنحاء العالم. ويقدم الطبخ في المنزل العديد من الفوائد، حيث يشجع الناس على البقاء في المنزل وتجنب الذهاب إلى المطاعم أثناء الوباء، ويخفض تكاليف التوصل، ويساعد بشكل مدهش في تحسين الصحة العقلية. وسأل استطلاع أجرته Hunter PR أكثر من 1000 شخص في الولايات المتحدة الأمريكية عن أنشطتهم في المطبخ خلال الإغلاق، وأظهرت النتائج أن 54 في المئة من المستجيبين باتوا يطهون أكثر في المنزل من ذي قبل، وقال 75 في المئة إنهم باتوا أكثر ثقة بنفسهم في الطبخ، ويحفظون وصفات لمواصلة طهي وجبات أكثر حتى بعد تقشي وباء الفيروس. ودعم تقرير منفصل لصحيفة نيويورك تايمز البيانات التي تقول إن الأمريكيين يطهون الآن في منازلهم أكثر من أي وقت في الخمسين سنة الماضية.

أعراض نقص البوتاسيوم في الجسم .. وأبرز مصادره

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن البوتاسيوم يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، خاصة للأعصاب والعضلات والقلب وضغط الدم ونمو الخلايا. وأضافت الجمعية أن نقص البوتاسيوم له أسباب عدة أبرزها إمداد الجسم بكمية قليلة منه وتصريف الجسم له بشكل متزايد في إطار فقدان السوائل الشديد كما هو الحال عند الإسهال والقيء والتمرق الشديد وتناول الأدوية المذرة للبول والإفراط في شرب الكولا. وتشتمل أعراض نقص البوتاسيوم في التقلصات العضلية وارتفاع ضغط الدم وفرط حمضية الجسم ومتاعب القلب كاضطرابات نظم القلب ومتاعب الهضم كالإمساك وآلام البطن والانتفاخ. بالإضافة إلى أعراض عامة مثل الصداع والدوار والشعور العام بالإرهاق والإعياء. وأشارت الجمعية إلى أن الجسم يحتاج إلى البوتاسيوم بجرعة يومية تبلغ 4000 ملليجرام بالنسبة للبالغين، في حين تتراوح الكمية بين 1000 و4000 ملليجرام بالنسبة للأطفال والمراهقين حسب العمر. وتتمثل المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم في البطاطس والطماطم والسبانخ والشمش والموز والبلح والفواكه المجففة.

علامات نقص فيتامين «د» وعلاقته بكورونا

لا يهمل معظمنا المغذيات الكبرى مثل: البروتين والكربوهيدرات والدهون، فنادما ما نوفرها الأطعمة المتواجدة على المائدة العربية. بينما تحتاج المغذيات الدقيقة إلى مراجعة للتأكد من حصول الجسم على ما يكفي منها. وفي ظل تواتر الأدلة على وجود نقص في فيتامين د لدى نسبة كبيرة من الوفيات التي حدثت بسبب فيروس كورونا، يتعين التأكد من توفر هذا الفيتامين الهام في الطعام أو عن طريق المكملات، لأن تعرض الجسم للشمس في ظل الحجر قد لا يكفي. أعراض نقص فيتامين د :
« ضعف صلابة العظام والأظافر والأسنان.
« آلام العضلات المتكررة وغير المبررة.
« تكرار الإصابة بنزلات البرد.
« الإحساس بتعب وإرهاق غير مبرر.
« تساقط الشعر أكثر من المعدل الطبيعي من دون وجود عوامل أخرى للصلع.
« بطء شفاء الجروح.
أين يوجد الفيتامين؟ يحتاج الجسم إلى تعرض أكبر مساحة من الجلد لأشعة الشمس المباشرة وليس من وراء زجاج لمدة 20 دقيقة يوميا للحصول على ما يكفي من فيتامين د . ويتوفر فيتامين د في أطعمة قليلة، مثل السلمون والسردين والتوتة، وصفار البيض، والفطر (المشروم)، والحليب والألبان. فإذا كنت تشعر أن لديك نقص في فيتامين د ، أو أنك لا تحصل على ما يكفي منه يمكنك تناول مكملات الفيتامين بجرعات غير كبيرة لفترة من الوقت.



احذر أقراص الكالسيوم لهذه الأسباب

الكالسيوم عنصر كيميائي مهم للبشر ويساعد في تكوين العظام والأسنان وفقدانه يسبب مرض هشاشة العظام، لكن ما هي الكمية المناسبة لجسم الإنسان؟ وهل يسبب تناول المفرط لأقراص الكالسيوم أعراضا جانبية ومخاطر على صحة البشر؟ يحتاج جسم الإنسان إلى كميات محددة من الكالسيوم للمساهمة في تكوين العظام والأسنان، فيما يحاول بعض الناس تغطية حاجات الجسم من الكالسيوم عبر تناول أقراص الكالسيوم. علماء من الولايات المتحدة درسوا أعراض تناول الكالسيوم وأقراص الكالسيوم وتأثيراتها على الجسم وفيما إذا كانت تسبب تصلب الشرايين. وأجرى العالم الأمريكي جون أندرسون من جامعة نورث كارولاينا أبحاثا طويلة الأمد على 2742 شخصا من الرجال والنساء من أصول مختلفة وتجاوزت أعمارهم 45 عاما، كما نقل موقع "فيلد" الألماني الذي نشر نتائج الدراسة. وتناولت إحدى المجموعات من الأشخاص الذين أجري عليهم الاختبار الكالسيوم عبر الأغذية وعبر حمية خاصة، فيما تناولت مجموعة أخرى الكالسيوم عبر الأقراص الكاملة. وبلغت نسب الكالسيوم المتناولة يوميا بين 300 ملليغرام و2150 ملليغرام. وبعد عشرة أعوام من الاختبار قدم العلماء نتائج دراستهم ونشروها في الدورية العلمية "جورنال أوف أميريكان هيرت أسيسياشن". وبينت نتائج الدراسة بشكل واضح أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من 1400 ملليغرام يوميا من الكالسيوم عبر المواد الغذائية عانوا من تصلب الشرايين وأمراض القلب بنسبة 27 بالمئة أقل من الذين تناولوا الكالسيوم بمعدل يقل عن 430 ملليغراما يوميا.

تحضير شرائح بطاطس ماكدونالدز في المنزل

كشف طاهي شهير لديه ملايين المتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي عن كيفية صنع شرائح بطاطس ماكدونالدز في المنزل، والسري يمكن في قلبها مرتين. وفي فيديو نشره على حسابه في مواقع التواصل الاجتماعي، شرح روب نيكسون من بيرث غرب أستراليا للمشاهدين كيفية تحضير شرائح البطاطس من مكونات بسيطة، ثلاث حبات بطاطس، ماء وشراب الذرة، قبل قلبها بعقم في زيت الكانولا الحار وتبيلها بالملح. وقال نيكسون إن سر النكهة الشهيرة واللون الذهبي لشرائح بطاطس ماكدونالدز هو قلي الشرائح مرتين لمدة أربع دقائق، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. في البداية تقطع حبات البطاطس إلى شرائح رقيقة بأداة تقطيع خاصة أو بسكين حاد. املاي وعاء كبيرا بالماء البارد واغمسي شرائح البطاطس فيه لإزالة النشاء الزائد، واتركها جانبا لمدة 10 دقائق. انقلي الرقائق إلى وعاء من الماء الساخن ممزوجا بمعلقة كبيرة من شراب الذرة.



تحت رعاية شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان

جائزة كريستو وجان كلود في نسختها الثامنة والكشف عن العمل الفائز في جامعة نيويورك أبوظبي نوفمبر المقبل

الذين قدموا معلمهم لهذا العام، حيث تمتعوا بالتزام والحماس والرؤية الفنية. ففي كل عام، تناقش اللجنة بعناية طلبات التقديم النهائية لاختبار العمل الفني الفائق، ولكن مناقشات هذا العام كانت طويلة ومفصلة وشاقة بشكل خاص، إذ أن طلبات التقديم التي تلقيناها كانت جميعها من مستويات متميزة، والآن بعد أن دخلنا عامنا الثامن للجائزة، فإن هذا يجعل من عملية اتخاذ القرار أمراً أصعب، ويزيد من استحقاق الفريق الفائق أيضاً، ونتمنى للمشاركين التوفيق، وننتقل للعمل معكم بحماس في فترة الإنتاج.

وتتضمن لجنة اختيار الأعمال الفنية لهذا العام كلاً من سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسسة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، وفابيو بيانو، عميد جامعة نيويورك أبوظبي، وداليا نسيبة، مديرة معرض "فن أبوظبي"، والفنانة عزة القبيسي، وكيفن جونز، الضيف المحلف ومؤسس جونيبر مايند.

وجدير بالذكر، أن جائزة "كريستو وجان-كلود" هي عبارة عن مسابقة فنية مفتوحة للطلاب والخريجين في دولة الإمارات تم تصميمها بهدف تشجيع ابتكار أعمال فنية جديدة في الدولة، وتوفير منصة بارزة للفنانين البصريين ودعم مسيرة الفنان الفائز في الحياة العملية من مرحلة المفهوم إلى العرض.

مهرجان أبوظبي، إن جائزة كريستو وجان كلود برعاية سمو الشخبة شمس بنت حمدان آل نهيان، تؤكد في نسختها الثامنة استمرارية زخم العمل الثقافي في ظل ظروف صعبة تمر بها الإنسانية في مواجهة وباء كورونا المستجد، كما تعكس إرادة وعزيمة الإمارات قيادة وشعباً، على ابتكار الأنماط الإبداعية الخلاقة وخاصة الثقافية منها، تأكيداً للقيمة الإنسانية للثقافة بالتوازي مع القيمة الجمالية للفنون.

وأضافت سعادتها: "إن العمل الفائق هوياً هويتاً تتنوع هويات الفنانين به بين مصر والكويت والهند، وبالذات الراعية للجائزة والتي يقيم الفائزون على أرضها، ويشكلون جزءاً من نسيجها المجتمعي، يستلهم تآلف المجتمع الإماراتي بمواظبه ومقيميه، ويستمد من الحياة موضوعاً، يعكس طموح الإنسانية جمعاء إلى النماء والازدهار بالفن والثقافة والعرفه، وبالانتصار على التفرقة بوحدة الأمل والحوار والانفتاح على الآخر".

وتختمت سعادتها بالقول: "ستمر جائزة كريستو وجان كلود، منذ إنطلاقها بالتعاون بين جامعة نيويورك أبوظبي ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، في تحقيق رؤيتها بتحفيز عملية الابتكار الفني والإبداع التشكيلي عبر اقتراح مخطط الأعمال التركيبية وصولاً إلى إنجازها، بإشراف

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشخبة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، كشفت جامعة نيويورك أبوظبي بالشراكة مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، عن أسماء الفائزين في النسخة الثامنة من جائزة "كريستو وجان - كلود" 2020، والتي تضم مجموعة من ثلاثة طلاب من قسم الهندسة المعمارية في الجامعة الأمريكية في الشارقة، وهم سارة محمد من مصر، ولورا الضاحي من الكويت، وساهل رفا سينغ من الهند.

وسيقدم العمل الفني "هوية" منحوتة بواجهة خارجية ناعمة من الألمنيوم المطوي، والتي تغاير التصميم الداخلي المعقد للأسطح والأطراف العاكسة للعمل الفني. وسيكون العمل بمثابة عدسة تتيح للزوار من خلالها التفكير في ذاتهم واكتشاف التكوينات المختلفة لهويتهم أثناء تحركهم حول داخل العمل. وسيتم الكشف عن "هوية" رسمياً في جامعة نيويورك أبوظبي خلال شهر نوفمبر 2020، ثم ستطلق في جولة فنية تبدأ خلال معرض "فن أبوظبي" في حديقة أم الإمارات.

قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني

منوعات الفكر

22



نقدتها زايد للثقافة الإسلامية

أكثر من 2500 مستفيد لمحاضرات نسائم رمضان

•• العين - الفجر

تختتم دار زايد للثقافة الإسلامية اليوم الخميس سلسلة محاضرات "نسائم رمضان" التي تبثها عن بعد من خلال حساب الفيسبوك الخاص بالدار، وذلك نظراً للوضع الحالي والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية الرامية بالتباعد الاجتماعي، وإيماناً من الدار بالحفاظ على صحة الإنسان التي حننا عليها ديننا الحنيفي. وقامت الدار بتنفيذ عدد 8 محاضرات ثقافية بخمس لغات هي الإنجليزية والأمهرية والصينية والروسية والتغالوغ، لمدة نصف ساعة لكل محاضرة على أيام متفرقة خلال الشهر الفضيل واستهدفت المحاضرات المهتمين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية واستفاد منها أكثر من 2500 شخص من داخل الدولة وخارجها.

وأشاد المستفيدين بالدعم الذي تقدمه دار زايد للثقافة الإسلامية لهم من خلال محاضرات "نسائم رمضان" التي جاءت بلغات ومواضيع مختلفة ومتنوعة، مما أتاح لهم فرصة الاستفادة العلمية والثقافية خلال شهر رمضان المبارك، ووفر لهم منصة تعليمية عن بعد تلبي احتياجاتهم في ظل الظروف الحالية.

وقالت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام للدار، سعيها من خلال سلسلة محاضرات "نسائم رمضان" إلى توفير محاضرات بلغات مختلفة، وتم التطرق فيها إلى مواضيع دينية واجتماعية وصحية وتعليمية، كالتحديث على أسس التسعة الأسرية في الإسلام، نماذج من حياة النبي وصحابته، التواصل الاجتماعي وأثره على الأسرة، فوائد المجتمع، روحانيات رمضان وفضل العشر الأواخر من رمضان والعديد من المواضيع التي تهم الصائمين والمهتدين الجدد.

وأوضحت بأننا نهدف من سلسلة المحاضرات إلى تعزيز الوعي الديني وترسيخ القيم الأخلاقية لدى المهتمين الجدد، واغتنام فضائل هذا الشهر المبارك والإكثار من العمل الصالح وعمل الخيرات، والاجتهاد في الطاعات.

وأضافت الطنجي تصب هذه المحاضرات في تحقيق هدف رؤية دار زايد للثقافة الإسلامية في أن تكون مؤسسة رائدة في التعريف بوجوه الثقافة الإسلامية واستيعاب المهتمين الجدد، وتأكيداً على استمرارية العمل في ظل الظروف الراهنة وإيجاد الحلول البديلة للتواصل مع طلبة الدار من المهتمين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية.

جامعة نيويورك أبوظبي تطور كمادات مستدامة باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد

•• أبوظبي - الفجر

في إطار جهود جامعة نيويورك أبوظبي للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، طورت الدكتور أنتوني تزييس رئيس قسم وأستاذ الهندسة الكهربائية وهندسة الكمبيوتر في الجامعة، كمادات صديقة للبيئة باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، بمواصفات مماثلة لكمادات N95. يأتي ذلك في الوقت الذي أصبحت خلاله كمادات N95 واحدة من مستلزمات الرعاية الصحية المهمة للعاملين في القطاع الطبي وأفراد المجتمع كافة، بهدف الوقاية من فيروس كورونا المستجد، إلا أن كمادات N95 القابلة للاستخدام مرة واحدة فقط باتت تشكل ضراباً على البيئة، بسبب ارتفاع الطلب المستمر عليها، لذلك جاء تطوير كمادات N95 باستخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد كأحد الحلول العملية التي يوليها الاهتمام بالسلامة والاستدامة معاً، وذلك نظراً لإمكانية إعادة تصنيعها وإعادة استخدامها. وجرى تطوير هذه الكمادة المتكاملة بالتعاون مع مركز الصحة بجامعة نيويورك أبوظبي، وهي مصممة لتوفر الوقاية بشكل مريح وتكون قابلة لإعادة الاستخدام، مع تقليل الأثر الضار على البيئة. وتتم معالجة الكمادات بالحرارة ليكون لها سطح أملس، ثم تصاف إليها طبقة من مرشحات التنفس، وتشد الأشرطة المثبتة، ثم توضع طبقة بسيطة من البولي يوريثين القابل لإعادة التدوير والصديق للبيئة، على أطراف الكمادة. ويشار إلى أن الكمادة مصنوعة من البلاستيك، وتتكون في الدرجة الأولى من حمض البوليلاكتيك، وهي مادة متوافقة حيويًا تتحلل إلى حمض اللاكتيك. وبما أن القناع قابل لإعادة التدوير، فإنه يقلل أيضاً من التلوث الناجم عن النفايات. وبهذه المناسبة، قال تزييس: "تعتبر هذه الكمادة صديقة للبيئة لأنها تتيح إمكانية إعادة استخدامها، وهي أيضاً صديقة للبشر، إذ أنها لن تسبب لمن يرتديها بالحكة أو تهيج البشرة". وأضاف تزييس: "اعتقد أن المسؤولية المترتبة على أفراد المجتمع تحتم علينا جميعاً التدخل وفعل ما بوسعنا لتخفيف الأزمة، ولذلك قررت التوقف عن العمل على جميع مشاريعي البحثية للتركيز على تطوير هذه الكمادات، حيث كان بإمكانني استخدام تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد لتطوير أشياء أخرى، ولكني أخبرت فريق من حملة الدكتوراة بإيقاف المشاريع الأخرى للتفكير والبدء في تطوير الكمادات، ونأمل أن تنتهي الأزمة قريباً، ولكن في غضون ذلك يجب أن نعمل معاً لحلها". ويعود أنتوني تزييس إلى أصول يونانية ويتمتع بخبرة هندسية تزيد عن 30 عاماً. وانضم تزييس إلى جامعة نيويورك أبوظبي عام 2017 كأستاذ للهندسة الكهربائية وهندسة الكمبيوتر، وأنشأ مختبراً للروبوتات والأنظمة الذكية، حيث يعمل حالياً كباحث رئيسي فيه. وتشمل اهتمامات تزييس البحثية الأنظمة ذاتية الحركة، والروبوتات الجراحية، والأنظمة الشبكية، والأنظمة الفيزيائية السيبرانية. ومنذ ظهور فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، أعاد تزييس ومساعده الدكتور نيكولاس إيفانجيليو توجيه جهودهما لتطوير الأدوات والحلول التي من شأنها أن تساعد البشرية على مواجهة التحديات التي يسببها الوباء العالمي بشكل أفضل.

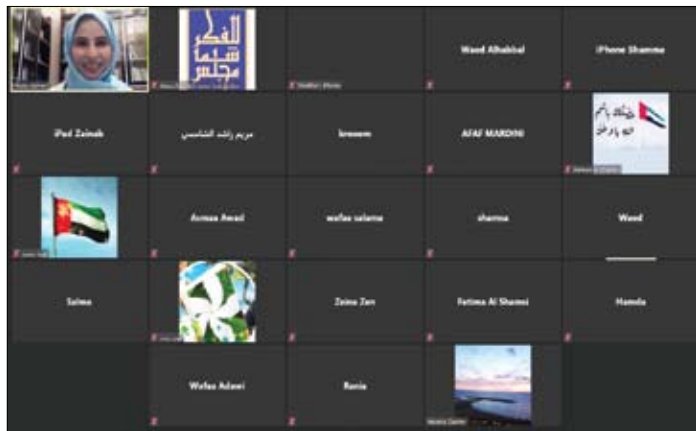
في إطار شهر الثقافة الخليجية

مجلس شما محمد للفكر والعرفه يستضيف الكاتبة العمانية هدى حمد عبر شبكة الإنترنت حول روايتها «سندريلات مسقط»

•• العين - الفجر

في إطار شهر الثقافة الخليجية الذي أطلقته الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيسة مجلس شما محمد الفكر والعرفه والذي تناول كل أسبوع دولة خليجية، منطلقاً من البحرين عابراً الكويت ثم السعودية ومختتماً أمسيات مع سلطنة عمان، استضاف مجلس شما محمد للفكر والعرفه الكاتبة العمانية هدى حمد وذلك عبر شبكة الإنترنت للنقاش حول روايتها "سندريلات مسقط" وقد رحبت الشخبة شما بالكاتبة

وبوجودها في ختام لقاءات شهر الثقافة الخليجية وعبرت عن تقديرها لسلطنة عمان وسعادتها بالحركة الأدبية وخاصة الأديب النسوي الذي أصبح له كتابات متميزة في السلطنة في السنوات الأخيرة. وبدورها عبرت الكاتبة هدى حمد عن عميق تقديرها وشكرها للشخبة دشما على الاستضافة وعلى الفارق الثقافي الذي تحدثه عبر مجلس شما محمد للفكر والعرفه وفي بداية النقاش حول الرواية قالت الشخبة د. شما في طرح رؤيتها حول الرواية "عندما جاء الأمير لم تهرب السندريلات... كان رامون وكأنه أمير الحكايا الذي دقت على يديه الساعة الثانية عشر، فلم تهرب السندريلات، بل كان هروبهن إلى الداخل هروباً يحمل معه النخيل من أعمال الحكايا الخيوية في صدرهن... وتطرق حديثها إلى أن الرواية قدمت من خلال النماذج الثمانية من النساء رحلة غاصت في عمق المجتمع



العماني، والذي هو صورة ونموذج لكل مجتمعنا الخليجية، والتي تظل القواسم المشتركة التي تجمعنا تكاد تتطابق وخاصة تلك القواسم الاجتماعية. وأضافت في مداخلتها "نحن أمام رحلة في عمق الكثير من أزمات المجتمع والتي تعانينا المرأة من الاستسلام والتهمد والرفض والغضب والصمت والخوف والخيافة والروتين والكتب وتوقفت كثيراً عند أزمة نهائي القاسية وعلى ردة الفعل وهذا دفعني إلى سؤالي الأول الذي أطره على الكاتبة هل الخوف من ما وراء الاختيار يدفع المرأة إلى البقاء والتعايش مع زوج مهشم وذات مكسورة؟ وقضية أخرى تكررت في الرواية وهي ما أسميه البرواز فنحن كثيراً ما يهدشنا برواز الصورة أكثر من الصورة فكثير من العلاقات الزوجية والإنسانية عامة تكون أمام الناس مغلفة داخل برواز رافع ورشيق ومبهير ولا يرى الناس تفاصيل



ومازلنا نلحق مع الثقافة العمانية وموعداً مع رواية "سندريلات مسقط" بحضور الكاتبة هدى حمد

إن أحدهم ما كان ليظن أن عدم الاطمئنان سبب كاف لتخلي اثنين عن بعضهما بعضاً.

هدى حمد سندريلات مسقط

فيه الأجيال على الألعاب الإلكترونية وأصبحت جزءاً من نسيج شخصية الجيل الجديد، في حين أن الحقيقة تعد الخيال مادة الأدب الذي يعطيك أكثر من حياة أو أشارت إلى أن القراء أصبح اهتمامهم بالشكل والإطار الخارجي لا المضمون أو الجوهر، وتحدثت عن أبرز ما جاء من رد فعل حول الرواية من قبل الرجال قائلة: "بما أن تلقي الرجال لأحداث الرواية ورأيهم بالمرأة التي أضحت أزمتهما في الحياة منصبة على الجمال والشكل الخارجي وخاصة في الصور القديمة التي لا ترغب أن تراها أو

عرفانا بتضحيات خط الدفاع الأول

«صحة» تستقدم نجل صيدلي يعمل بمستشفى توام أصيب بفيروس كورونا

•• أبوظبي - الفجر

استجابته للبروتوكول العلاجي. وقال الدكتور كمال إدريس استشاري ورئيس قسم العناية المركزة بمستشفى العين، إن الصيدلاني المصاب حالته مستقرة ويلقى كل الرعاية والعناية الطبية الواجبة من قبل الفريق الطبي المعالج، وفقاً للبروتوكول العلاجي المعتمد محلياً وعالمياً كغيره من سائر المرضى الذين لحقت بهم الإصابة، لافتاً إلى أن دولة الإمارات توفر كل أنواع الأدوية المستخدمة عالمياً لعلاج فيروس كورونا، إلى جانب المستلزمات والأجهزة والمعدات اللازمة، وتضع سلامة الطواقم الطبية والعرضية والإدارية العاملة في المستشفيات، وكذلك المرضى في مقدمة أولوياتها.

من جهته عبر الطبيب الشاب حسن طارق عز الدين عن بالغ شكره وامتنانه لشركة «صحة» على هذه المبادرة الإنسانية الكريمة التي تجسد العادات والتقاليد الأصيلة للمجتمع الإماراتي لذي جبل

بأدت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" باستخدام نجل الدكتور الصيدلاني طارق حسن سالم عز الدين، الذي يعمل بقسم الصيدلة بمستشفى توام أحد منشآت "صحة" منذ عام 1999، ليكون بجانب والده الذي يخضع للعلاج حالياً في مستشفى العين التابع لشركة إثر إصابته بفيروس كورونا المستجد "كوفيد 19".

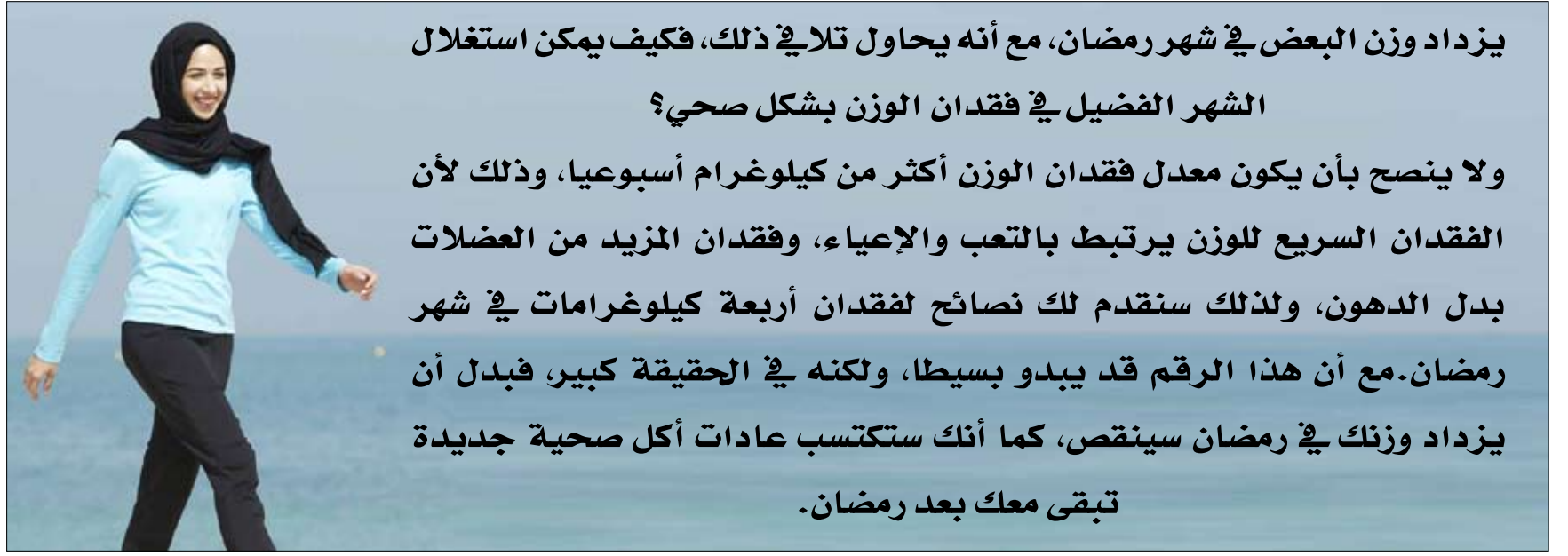
وتأتي هذه المبادرة، كلفتة إنسانية من "صحة" تجسد التقدير والامتنان الكبير الذي يلقاه أعضاء المنظومة الصحية العاملين في مؤسساتنا الصحية "خط الدفاع الأول" من دولة الإمارات قيادة وحكومة وشعباً، عرفاناً لتضحياتهم ومجهوداتهم الكبيرة التي يبذلونها في سبيل مواجهة هذه الجائحة وإدراكاً من "صحة" لأهمية العامل النفسي في رفع الروح المعنوية للمريض وتحسين



منوعات الفكر

23

يزداد وزن البعض في شهر رمضان، مع أنه يحاول تلافي ذلك، فكيف يمكن استغلال الشهر الفضيل في فقدان الوزن بشكل صحي؟
ولا ينصح بأن يكون معدل فقدان الوزن أكثر من كيلوغرام أسبوعياً، وذلك لأن فقدان السريع للوزن يرتبط بالتعب والإعياء، وفقدان المزيد من العضلات بدل الدهون، ولذلك سنقدم لك نصائح لفقدان أربعة كيلوغرامات في شهر رمضان. مع أن هذا الرقم قد يبدو بسيطاً، ولكنه في الحقيقة كبير، فبدل أن يزداد وزنك في رمضان سينقص، كما أنك ستكتسب عادات أكل صحية جديدة تبقى معك بعد رمضان.



رمضان . . فرصة لفقدان الوزن بشكل صحي

والاستلقاء على سجادة، ووضع اليدين والركبتين على الأرض، والتقدم للأمام والتراجع للخلف.
3- تجنب الرياضة بكثافة عالية، حيث يجب علينا ممارسة التمارين البسيطة على مدار اليوم.
4- ننصح الأفراد الذين لا توجد عندهم أمراض تتأثر بالرياضة بالمشي يومياً عشرة آلاف خطوة، وإن كان من الصعب تطبيق ذلك، ننصح بنصف المسافة عن طريق المشي من غرفة إلى غرفة، أو المشي أثناء مشاهدة التلفاز.
5- ننصح الرجال بمساعدة النساء في أعمال المنزل، لاكتساب مزيد من الحركة والتفكير.
6- على الموظفين الذين يعملون أمام الكمبيوتر من المنزل أن ينهضوا كل نصف ساعة والذهاب إلى أي مكان في المنزل.
7- اللعب مع الأطفال، وبذلك نحافظ على لياقتنا البدنية، ونبعدهم عن اللوحات الذكية، ونحفزهم على ممارسة التمارين.
8- مهما كان خيارك بالنسبة لنوع التمرين وتوقيته، فمن المفضل الالتزام ببرنامج منتظم يتكرر طوال رمضان وفترة الحجر، فهذا من شأنه وضع جسمك وذهنك في أفضل حالة صحية ممكنة.



عبر استخدام أعواد الأكل كما يفعل الصينيون أو اليابانيون مثلاً، استمتع بولائم رمضان وتلذذ بطعامك، ولكن بصورة بطيئة.

الرياضة

النشاط البدني يشكل وسيلة مهمة للحفاظ على الصحة وتسريع فقدان الوزن، وهو يشكل تحدياً مع الحجر المنزلي الذي طبقت دول العالم للوقاية من فيروس كورونا المستجد، خاصة أن هذا الحجر يتزامن مع شهر رمضان.

ويقول الدكتور رامي أيوب أوغلو إن أهم المشاكل التي تواجهنا في رمضان عدم مغادرة المنزل بسبب كورونا، مما يؤدي إلى تقليل الحركة اليومية، فيدعوكم جميع الخبراء كل في تخصصه إلى ممارسة تمارين رياضية، ونظام غذائي مناسب لكل الأعمار للمحافظة على اللياقة.

وفيما يلي أهم النصائح من أجل التغلب على التحديات:
1- ممارسة التمارين ينصح قدر الإمكان بالابتعاد عن التمارين الجماعية، وعمل تمارين فردية، فبذلك نحافظ على لياقتك وتأخذ الحذر من كورونا.
2- لا تبق ساكناً في المنزل، حيث يواجه الجميع مشكلة أنه عندما يكون داخل بيته يبقى ساكناً، لكن هناك العديد من التمارين الرياضية التي يمكن القيام بها، مثل الجلوس على كرسي والنهوض، والاستماع بالطعام.

والاستماع بالطعام. فنحن عندما نأكل بسرعة من دون الانتباه لما نأكله فإننا نأكل أكثر، كما أننا لا نعتبر أي اهتمام للطعام الذي نتناوله، وبدل من ذلك نتحدث ونتناقش ونركز انتباهنا أحياناً على هاتفنا الذكي. وبذلك نهجد أنفسنا نصيباً والطعام يتحول إلى مجرد وجبة سريعة تسد بها رمق جوعنا، وذلك وفق تقرير مجلة فوكوس الألمانية.

أستاذ التأمّل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام بصورة بطيئة وبانتباه؛ يؤكد في تصريح مجلة 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، حيث يقول: اقضم قطعة من التفاحة وأمضغها ببطء مرات عديدة، لا تدع أحداً أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك، استمتع بكل مضغ وأكل التفاحة.

ومن يتناول طعامه ببطء، فإنه يأكل أقل من المعتاد، ذلك أن الدماغ يحتاج إلى 15 دقيقة حتى تصله إشارات الشبع من البطن؛ وبالتالي حاول ألا تملأ بطنك بما لا تحتاجه من طعام.

ويمكنك أن تبتلي من الطعام

الطعام على مدى ست ساعات فقط (الإستراتيجية الأولى) ساعدت المشاركين في حرق الدهون. ونقل موقع (ميداكل نيوز توداي) عن المشرقة على الدراسة كورتني م. بيترسون قولها إن (الدراسات السابقة لم تكن قادرة على توضيح إذا كانت إستراتيجيات توقيت الوجبات تساعد الناس على إنقاص الوزن من خلال حرق السعرات الحرارية أو كبح الشهية).

أما الدكتور إريك رافوسين، وهو أحد المشاركين في الدراسة، فقال إن تنسيق وجبات الطعام مع إيقاعات الساعة البيولوجية أو الساعة الداخلية لجسمك قد يكون إستراتيجية قوية للحد من الشهية وتحسين الأيض، حسب ما أشار إليه الموقع المتخصص (نيوز ديلي).

الوجبة البطيئة

ولفقدان الوزن في رمضان، ننصحك أيضاً باستخدام تقنية "الوجبة البطيئة"، والفكرة وراء الأكل ببطء تكمن في تناول الطعام بشكل مختلف، مما يجعلك تأكل أقل وتشعر بالهدوء.

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

تأكل أقل وتشعر بالهدوء

الصوم الصيام نفسه يمكن أن يسهم في إنقاص الوزن والحصول على جسم أكثر رشاقة؛ إذ توصلت دراسة إلى أن تناول الطعام لست ساعات فقط، وصيام ما تبقى من ساعات اليوم يمكن أن يكبح الشهية ويخفض هرمونات الجوع، مما يؤدي إلى إنقاص الوزن، حسب ما أورده موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

فأنت في شهر رمضان تتناول الطعام في ساعات معينة فقط، بين أذان المغرب والفجر، وهو أمر كما نرى يرتبط بالتحكم في الشهية.

وأفادت الدراسة الصادرة عن جامعة ألاباما الأمريكية بأن تقييد أوقات الوجبات يمكن من تناول كميات أقل من الطعام، وأضافت أن سبب ذلك يعود ربما إلى تناول الطعام بما يتلاءم مع ساعة الجسم الطبيعية.

كما أوضح موقع صحيفة "إيفينغ ستاندر" البريطانية الذي نشر أيضاً عن هذه الدراسة أن النتائج اعتمدت على أبحاث على أشخاص جربوا إستراتيجيتين مختلفتين لتناول الطعام على مدى أربعة أيام.

وأضاف أنه في الإستراتيجية الأولى كان لدى المشاركين ست ساعات فقط لتناول الطعام، وذلك بين الساعة الثامنة صباحاً والثانية زوالاً، أما الإستراتيجية الثانية فاقترنت من المشاركين الأكل على مدار 12 ساعة، في الفترة الممتدة بين الثامنة صباحاً إلى الثامنة مساءً.

وتابع المصدر نفسه أنه بعد أربعة أيام من التجربة، قاس العلماء عملية التمثيل الغذائي للمشاركين (قياس عدد السعرات الحرارية، والكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات التي تم حرقها)، ووجدوا أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول

أن تناول



رمضان فرصة لزيادة الوزن الصحي للمصابون بالانحافة المفرطة

لا يعاني أصحاب السمنة المفرطة وحدهم من مشكلات الوزن، لكن الانحفاء أيضاً يتعرضون لمشكلات غذائية وحياتية. وربما لا يبدو الأمر مألوفاً، لكن تشير الأرقام إلى وجود قرابة 30 مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من مشكلات الانحافة، ويلقى شخص حظه كل ساعة نتيجة اضطرابات الطعام. وتبرز معاناة هؤلاء الأشخاص في رمضان، حيث يفقدون المزيد من الوزن بسرعة مذهلة، وفي بعض الأحيان يخرجون من ذلك الشهر بانتكاسة كبيرة تسبب لهم فقداناً شديداً للشهية. في هذا التقرير نتعرف على الدليل الغذائي للشخص النحيف في رمضان.

نيوز توداي، وتصاحبه مشكلات بالبشرة وتساقط في الشعر وشعور بالإعياء والإجهاد من أقل مجهود. يحتاج الشخص النحيف إلى تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين خلال شهر رمضان، وعلى من حوله تفهم أنه لا يستطيع تناول كميات طعام كبيرة، أو حلويات كثيرة كما يطلب منه، وعليه استشارة الطبيب حال الشعور بفقدان شديد للشهية أو استمرار في فقدان الوزن.

الفواكه حلاً لتناول وجبة خفيفة عالية السعرات وغنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية. تساهم مخفوقات البروتين المتوافرة في الصيدليات في بناء كتلة عضلية من شأنها زيادة الوزن، وقد يلجأ البعض إلى استخدام فوايح الشهية في بعض الحالات، بينما تعمل بعض الفيتامينات كفاتح طبيعي للشهية مثل الزنك وفيتامين بي 1- وأوميجا 3. كما يسبب نقص تلك الفيتامينات شعوراً بفقدان الشهية بحسب "ميديكال

ملاحظات غذائية تناول كميات كبيرة من الطعام أمر شاق على من يعانون من الانحافة، لا سيما تناول السكريات، لذلك يمكنهم اتباع النصائح الغذائية التالية: استبدال السكر بالحليب المكثف المحلى، لاحتوائه على سعرات حرارية مرتفعة، وقيمة غذائية عالية. إضافة حليب البودرة إلى الحليب البقري أثناء إعداد المشروبات الساخنة كالشاي والقهوة، والقهوة سريعة الذوبان.

يمكن الاستمتاع بالمشروبات الرمضانية مثل التمر بالحليب مع إضافة ثلاث ملاعق من حليب البودرة في الكوب لرفع القيمة الغذائية، وإضافة المزيد من السعرات والبروتينات للمشروب. لا ينبغي الانتهاء من وجبة الإفطار كاملة، فمن أهم النصائح في أي حمية غذائية هو تقسيم الوجبات اليومية إلى حصص صغيرة، فإذا كان الشخص النحيف يعاني من فقدان الشهية خلال ساعات الإفطار بين المغرب وحتى الفجر، يمكن التغلب على ذلك بالتوقف عن تناول الطعام قبل الشعور بالامتلاء، ومع إحساس خفيف بالجوع، وهو ما يدفع الشخص النحيف إلى تناول وجبة خفيفة من الفواكه أو الحلويات بعد ساعات قليلة من الإفطار.

خلال ساعات الصوم. زيادة الوزن بالرياضة تساهم ممارسة الرياضة في بناء العضلات من خلال تمارين المقاومة ورفع الأوزان بعد الإفطار، حيث تزيد من الكتلة العضلية للجسم إذا ما اقترنت بالحصول على حصة مناسبة من البروتين بعد ممارسة التمارين.



يمكن الاستمتاع بالمشروبات الرمضانية مثل التمر بالحليب مع إضافة ثلاث ملاعق من حليب البودرة في الكوب لرفع القيمة الغذائية، وإضافة المزيد من السعرات والبروتينات للمشروب. لا ينبغي الانتهاء من وجبة الإفطار كاملة، فمن أهم النصائح في أي حمية غذائية هو تقسيم الوجبات اليومية إلى حصص صغيرة، فإذا كان الشخص النحيف يعاني من فقدان الشهية خلال ساعات الإفطار بين المغرب وحتى الفجر، يمكن التغلب على ذلك بالتوقف عن تناول الطعام قبل الشعور بالامتلاء، ومع إحساس خفيف بالجوع، وهو ما يدفع الشخص النحيف إلى تناول وجبة خفيفة من الفواكه أو الحلويات بعد ساعات قليلة من الإفطار.

الوجبة الخفيفة يمكن أن تحتوي الوجبة الخفيفة على طبق من سلطة الفواكه أو المكسرات أو ثمرة من الفاكهة، بحيث تصبح حصة الوجبة بحجم كف اليد. قد تصبح إضافة زبدة الفول السوداني وعسل النحل إلى

الوجبة الخفيفة يمكن أن تحتوي الوجبة الخفيفة على طبق من سلطة الفواكه أو المكسرات أو ثمرة من الفاكهة، بحيث تصبح حصة الوجبة بحجم كف اليد. قد تصبح إضافة زبدة الفول السوداني وعسل النحل إلى

الوجبة الخفيفة يمكن أن تحتوي الوجبة الخفيفة على طبق من سلطة الفواكه أو المكسرات أو ثمرة من الفاكهة، بحيث تصبح حصة الوجبة بحجم كف اليد. قد تصبح إضافة زبدة الفول السوداني وعسل النحل إلى

الوجبة الخفيفة يمكن أن تحتوي الوجبة الخفيفة على طبق من سلطة الفواكه أو المكسرات أو ثمرة من الفاكهة، بحيث تصبح حصة الوجبة بحجم كف اليد. قد تصبح إضافة زبدة الفول السوداني وعسل النحل إلى

بهدف تحديد أولويات ضمان استمرارية الأعمال ومناقشة الخطة المقترحة على الجهات الحكومية

غرفة دبي تعقد اجتماعها الدوري مع ممثلي المجموعات ومجالس الأعمال المنضوية تحت مظلتها



والتخليص الجمركي. وقد قام فريق عمل غرفة دبي باطلاع المشاركين على دراسة شاملة للوضع الراهن والفرص والتحديات ومؤشرات النمو في العديد من قطاعات الأعمال مع التركيز على أهمية الالتزام بالتدابير والإجراءات الوقائية التابعة من أجل ضمان نجاح الجهود الوطنية في الحد من انتشار الفيروس.

وتطرق ممثلو المجالس إلى مجموعة من النقاط المتعلقة بكيفية الاستفادة من حزمة الدعم المقدمة من البنك المركزي، وتسريع الدفعات الحكومية، وتمديد مهل الرخص التجارية المنتهية لثلاثة أشهر، واعتماد آليات أكثر فاعلية لتحصيل المدفوعات وتسريع الإجراءات القانونية الفعالة لها، وتسريع عمليات التفتيش

إلى الإمكانيات والتنوع الكبير في الموارد الاقتصادية، والمؤشرات الإيجابية التي حققتها بعض القطاعات بما فيها التجارة الإلكترونية والاتصالات وغيرها. وشهد اللقاء تفاعلاً كبيراً وإضافة بالدور الحكومي في دعم قطاع الأعمال، وبدور الغرفة في اطلاعهم بشافافية على مختلف المستجدات.

الإماراتية في التعامل مع تداعيات انتشار أزمة كورونا بالتكامل والكفاءة العالية مع مختلف الجوانب الصحية والاقتصادية والاجتماعية، وقد حرصت القيادة الرشيدة في الدولة على إطلاق مجموعات متكاملة من حزم ومبادرات الدعم الاستثنائي وغير المسبوق التي تمنح القطاع الخاص قدراً أكبر من المرونة خلال الفترة الحالية. وإن الحفاظ على مصالح قطاع الأعمال على رأس أولويات العمل الحكومي في الدولة.

وأضاف سعادته: "أطلقنا في غرفة دبي العديد من المبادرات النوعية التي تعزز مكانتنا مثلاً لمصالح قطاع الأعمال في الإمارة، وسواصل العمل مع شركائنا من كافة الأطراف من أجل بلورة حلول عملية تعكس إيجاباً على منح الشركات خيارات أكبر وأكثر فاعلية في التعامل مع متغيرات الأزمة. ونهدف من هذا إلى تعزيز الشراكة الاستراتيجية القائمة بين القطاعين الحكومي والخاص والتي كانت على الدوام ركيزة أساسية في تحقيق التطور النوعي الذي شهده الاقتصاد الإماراتي على مدى السنوات السابقة". وأكد سعادته بأن أشار الأزمه على الاقتصاد لم تتضح ولكن الثقة عالية بمكانة الاقتصاد الوطني وقدرته على تحطى هذه الأزمة، مستنداً في هذا

إلى ممثلي المجموعات ومجالس الأعمال المنضوية تحت مظلتها. وأكد سعادة حمد بوعيميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي إن الغرفة مستمرة في متابعة ودراسة المؤشرات ذات الصلة بالنشاط التجاري في الإمارة، والتواصل مع مجتمع الأعمال المحلي من أجل اطلاعه على آخر التطورات في هذا المجال وتقديم الدعم والاستشارة لضمان الحد من تداعيات انتشار فيروس كورونا المستجد على النشاط الاقتصادي.

جاء هذا ضمن كلمة ألقاها سعادته في افتتاح أعمال الاجتماع الفصلي الثاني الذي عقد باستخدام تقنيات الاتصال عن بعد بحضور 70 ممثلاً عن المجموعات والمجالس بالإضافة إلى متحدثين من غرفة دبي بهدف مناقشة وبحث آخر المستجدات على الصعيد الاقتصادي. وقد استعرض فريق عمل الغرفة خلال هذا الاجتماع آخر الإحصاءات الاقتصادية المحلية والعالمية والخطوات والمقترحات التي أجرتها الغرفة مع الجهات المختصة والحكومية فيما يخص تسيير الأعمال واستمراريتها باعتبارها على رأس أولويات اهتمامات القطاعين الحكومي والخاص خلال الفترة الراهنة. وقال سعادته: "تتم التجربة

العجلة

«القبضة» (ADQ) تدين صندوق مشاريع بقيمة

1.1 مليار درهم إماراتي في سوق أبوظبي العالمي

أعلنت «القبضة» (ADQ)، إحدى أكبر الشركات القابضة على مستوى المنطقة والتي تمتلك محفظة متنوعة من الشركات الكبرى العاملة في القطاعات الرئيسية غير النفطية لاقتصاد إمارة أبوظبي، عن إطلاق صندوق مشاريع جديد باسم صندوق ألفا و«إيف إنكوبيشن» (AWI)، بقيمة 1.1 مليار درهم إماراتي ويتخذ من سوق أبوظبي العالمي مقراً له. وسوف يستهدف صندوق ألفا و«إيف إنكوبيشن» (AWI) الاستثمار في الشركات التي لا تزال في مراحل التأسيس المبكرة في الهند وجنوب شرق آسيا حيث سيقدم لها الدعم لإقامة مقرات عالمية أو إقليمية في مدينة «مسرد» بإمارة أبوظبي. ومن خلال التواجد في العاصمة الإماراتية، سوف يتسنى لهذه الشركات الاستفادة من مجموعة المميزات التي تحظى بها الإمارة، بما في ذلك البيئة التحتية الرقمية الاستثنائية والاطر التنظيمية المتقدمة ومبادرات الأبحاث والتطوير المختلفة. وسوف يقدم الصندوق للشركات العاملة تحت مظلته فرصة الدخول إلى أسواق دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على نطاق أوسع. ومن المقرر أن تتولى شركة «فالكون إنفيستمنت» التي تتخذ من نيويورك مقراً لها، إدارة البرنامج. وفي معرض تعليقه، قال سعادة محمد حسن السويدي، الرئيس التنفيذي لـ «القبضة» (ADQ): «انطلاقاً من مكانتنا كإحدى الشركات الوطنية الرائدة لحكومة أبوظبي، فنحن نحرض على توطيد ثقافة الأداء في محفظة الشركات التابعة لنا، والتي تضم عدداً من الشركات التجارية الاستراتيجية الأكثر أهمية على مستوى إمارة أبوظبي، وإننا نستهدف تعزيز القيمة وتحقيق تأثير طويل المدى في المجتمع، حيث تقوم في سبيل ذلك بدور ريادي من خلال الاستثمار في شركات جديدة تتبنى أحدث التقنيات المتميزة وتطور نماذج أعمال حديثة ومبتكرة».



وأضاف سعادته: «إن دعم منظومة للشركات الناشئة في إمارة أبوظبي من شأنه أن يستقطب المواهب المميزة من رواد الأعمال، ويوفر الوظائف وفرص متنوعة لا سيما للكوادر العاملة في مجالات علوم البيانات والذكاء الاصطناعي وغيرها من الصناعات القائمة على المعرفة. سوف يساهم صندوق ألفا و«إيف إنكوبيشن» (AWI) في تشجيع ثقافة ريادة الأعمال في إمارة أبوظبي وتحفيز ثقافة كمبرك عالمي واعد للابتكار، تشامبا من برنامج غدا 21 الذي يستهدف تطوير اقتصاد إمارة أبوظبي ونظامها المرعي ومجتمعها». من جانبه، قال مايكلا سينغال، رئيس وحدة رأس المال الاستثماري والتكنولوجي، في «القبضة» (ADQ): «مع إطلاق صندوق ألفا و«إيف إنكوبيشن» (AWI)، سوف نتاح لنا فرصة الاستثمار في الشركات الناشئة ذات الأداء البارز والتي ستحقق عائدات مالية مستدامة على المدى الطويل، مع القدرة في الوقت ذاته على جذب مؤسسي الشركات والكوادر الشابة وللإقامة والعمل في إمارة أبوظبي. وسوف نسعى من خلال الصندوق إلى دعمهم بما يمكنهم من التطور، وتهئية السبيل لإيجاد مواهب جديدة متميزة في مجال التكنولوجيا. كما ستستفيد هذه الشركات الناشئة من القدرات المتاحة في الشركات الرائدة التابعة لـ «القبضة» (ADQ)، والعامله في قطاعات الرعاية الصحية والأغذية والزراعة والمرافق والتكنولوجيا المالية». وتجدر الإشارة إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة تتصدر قائمة الدول العربية ضمن مؤشر الابتكار العالمي للعام 2019. ويأتي ذلك في الوقت الذي ستستفيد فيه الشركات الناشئة من عدد من الميزات التنافسية في إمارة أبوظبي التي لا مثيل لها للتوسع والازدهار في أعمالها. وتشمل هذه الميزات إعفاءات ضريبية وبنية تحتية عالمية المستوى وتشريعات تضمن حماية حقوق الملكية الفكرية، وعوامل جذب أخرى كالسلامة والأمن التي تشجع الشركات الجديدة لإنشاء مقرات لها واستقدام كوادرها للإقامة والعمل بالإمارة.

3.156 تريليون درهم أصول

المصارف الإماراتية خلال أبريل 2020

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

ارتفاع تجارة أبوظبي غير النفطية إلى 55 مليار درهم خلال الربع الأول من 2020

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

الذهب يرتفع في ظل توقعات اقتصادية قاتمة

•• عواصم-رويترز: ارتفع الذهب أمس بفضل نمو الطلب على استثمارات الملاذ الآمن، مع اتضاح مدى الضرر الناجم عن فيروس كورونا في أعقاب بيانات قاتمة من اقتصادات رئيسية وتلاشي التفاؤل إزاء لقاح محتمل. وارتفع الذهب في التعاملات الفورية 0.2 بالمئة إلى 1746.58 دولار ولاوقية بحلول الساعة 0606 بتوقيت جرينتش. وارتفع في العقود الأمريكية الآجلة 0.4 بالمئة إلى 1751.90 دولار.

•• أبوظبي-وام: ارتفعت إجمالي الأصول المصرفية، شاملا القبولات المصرفية ارتفاعه إلى 3.156 تريليون درهم تقريبا خلال شهر أبريل 2020 بنمو نسبته 0.9% مقارنة مع 3.128 تريليون درهم في مارس من العام ذاته. وارتفع إجمالي الائتمان المصرفي بنسبة 0.4% من 1.768 تريليون درهم في نهاية شهر مارس 2020 إلى 1.776 مليار درهم في نهاية شهر أبريل من العام نفسه. وخلال شهر أبريل 2020، ارتفع إجمالي الودائع المصرفية بمقدار 20.3 مليار درهم، نتيجة زيادة بمقدار 26.7 مليار درهم في ودايع المقيمين على الرغم من انخفاض بمقدار 6.4 مليار درهم في ودايع غير المقيمين. من جانب آخر أعلن مصرف الإمارات المركزي أن عرض النقد /ن1/ ارتفع بنسبة 3.2% من 542.7 مليار درهم في نهاية شهر مارس من العام 2020 إلى 560.3 مليار درهم في أبريل من العام ذاته. ويشمل عرض النقد /ن1/ النقد المتداول خارج البنوك + الودائع النقدية "الحسابات الجارية والحسابات تحت الطلب لدى البنوك، كما ارتفع عرض النقد /ن2/ بنسبة 0.7% من 1.455 تريليون درهم في نهاية شهر مارس إلى 1.465 تريليون درهم في نهاية أبريل. ويشمل /ن2/ كل من /ن1+ الودائع شبه النقدية "الودائع لأجل والودائع الادخارية للمقيمين بالدرهم، وودائع المقيمين بالعملة الأجنبية. وازاد عرض النقد /ن3/ بنسبة 2.2% من 1.714 تريليون درهم في نهاية شهر مارس من العام 2020 إلى 1.752 تريليون درهم تقريبا في شهر أبريل. وعزى المصرف المركزي الزيادة في عرض النقد /ن1/ لارتفاع بمقدار 4.7 مليار درهم في النقد المتداول خارج البنوك وارتفاع في الودائع النقدية بمقدار 12.9 مليار درهم، وزيادة عرض النقد /ن2/ نتيجة لارتفاع عرض النقد /ن1/ على الرغم من انخفاض بمقدار 7.7 مليار درهم في الودائع شبه النقدية، فيما تعود الزيادة في عرض النقد /ن3/ إلى ارتفاع في عرض النقد /ن1/ و/ن2/ وارتفاع في الودائع الحكومية بمقدار 27.5 مليار درهم خلال شهر أبريل.

الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي يسلط الضوء على قطاع سياحة الترفيه في الشرق الأوسط

التعليق. وعلى مدى ثلاثة أيام متتالية، يشهد الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي إطلاق ندوات رفيعة شاملة، وجلسات حوارية عبر البث الحي، واجتماعات الطاولة المستديرة، وجلسات تسريع التواصل والاجتماعات الثنائية، بالإضافة إلى تسهيل الاتصالات الجديدة، وتوفير مجموعة واسعة من فرص الأعمال عبر الإنترنت. كما سيؤكد هذا الحدث التزام سوق السفر العربي بخلق الفرص وتهئية الأجواء الإيجابية وتعزيز التواصل ضمن قطاع السفر والسياحة للتماسي في المنطقة، وذلك من خلال التركيز على الاتجاهات والفرص الناشئة وكذلك التحديات التي لها تأثير مباشر على صناعة السياحة التخطيطي وإجراء الحجوزات من قبل المسافرين، وصولاً إلى دور المشغلين والموزعين في الربط والاتصال. في ضوء ذلك، سنستكشف في هذه الجلسة كيف ستتغير الإجراءات والعمليات في مرحلة ما بعد كوفيد-19، والآلية التي يمكن هذا القطاع الحيوي ضمن صناعة السفر والسياحة من استعادة نشاطه مجدداً في مرحلة



التعليق. وعلى مدى ثلاثة أيام متتالية، يشهد الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي بخلق الفرص وتهئية الأجواء الإيجابية وتعزيز التواصل ضمن قطاع السفر والسياحة للتماسي في المنطقة، وذلك من خلال التركيز على الاتجاهات والفرص الناشئة وكذلك التحديات التي لها تأثير مباشر على صناعة السياحة التخطيطي وإجراء الحجوزات من قبل المسافرين، وصولاً إلى دور المشغلين والموزعين في الربط والاتصال. في ضوء ذلك، سنستكشف في هذه الجلسة كيف ستتغير الإجراءات والعمليات في مرحلة ما بعد كوفيد-19، والآلية التي يمكن هذا القطاع الحيوي ضمن صناعة السفر والسياحة من استعادة نشاطه مجدداً في مرحلة

التعليق. وعلى مدى ثلاثة أيام متتالية، يشهد الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي بخلق الفرص وتهئية الأجواء الإيجابية وتعزيز التواصل ضمن قطاع السفر والسياحة للتماسي في المنطقة، وذلك من خلال التركيز على الاتجاهات والفرص الناشئة وكذلك التحديات التي لها تأثير مباشر على صناعة السياحة التخطيطي وإجراء الحجوزات من قبل المسافرين، وصولاً إلى دور المشغلين والموزعين في الربط والاتصال. في ضوء ذلك، سنستكشف في هذه الجلسة كيف ستتغير الإجراءات والعمليات في مرحلة ما بعد كوفيد-19، والآلية التي يمكن هذا القطاع الحيوي ضمن صناعة السفر والسياحة من استعادة نشاطه مجدداً في مرحلة



التعليق. وعلى مدى ثلاثة أيام متتالية، يشهد الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي بخلق الفرص وتهئية الأجواء الإيجابية وتعزيز التواصل ضمن قطاع السفر والسياحة للتماسي في المنطقة، وذلك من خلال التركيز على الاتجاهات والفرص الناشئة وكذلك التحديات التي لها تأثير مباشر على صناعة السياحة التخطيطي وإجراء الحجوزات من قبل المسافرين، وصولاً إلى دور المشغلين والموزعين في الربط والاتصال. في ضوء ذلك، سنستكشف في هذه الجلسة كيف ستتغير الإجراءات والعمليات في مرحلة ما بعد كوفيد-19، والآلية التي يمكن هذا القطاع الحيوي ضمن صناعة السفر والسياحة من استعادة نشاطه مجدداً في مرحلة

ارتفاع تجارة أبوظبي غير النفطية إلى 55 مليار درهم خلال الربع الأول من 2020

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

•• أبوظبي-وام: ارتفعت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية عبر منافذ إمارة أبوظبي إلى نحو 55 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 5.6% مقارنة بـ 52 مليار درهم في الربع المقابل من عام 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء -أبوظبي.

أسهم اليابان تتقدم مع تنامي آمال عودة النشاط الاقتصادي

•• طوكيو-سبدي-رويترز: ارتفعت أسهم اليابان أمس الأول مدعومة بأمل أن تسمح الحكومة باستئناف الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية مع تراجع الإصابات الجديدة بفيروس كورونا. وصعد المؤشر نيكى القياسي 0.8 بالمئة ليسجل أعلى مستوى في شهرين ونصف الشهر ويغلق على 20595.15 نقطة، وقاد الاتجاه الصعودي قطاعا الرعاية الصحية والتكنولوجيا. وأوردت وسائل إعلام محلية أن من المتوقع أن تلغي حكومة اليابان حالة الطوارئ في أوساكا وكيوتو بغرب البلاد غدا الخميس بعد أن نزل معدل الإصابات الجديدة دون الرقم الذي تستهدفه الحكومة. ومازال عدد الإصابات في طوكيو والمناطق المحيطة بها أعلى من المستوى الذي حددته الحكومة لكن من الواضح أن معدل زيادة الحالات الجديدة في تناقص، مما يشير إلى أن الحكومة قد تلغي حالة الطوارئ في العاصمة أيضا. وتززت معنويات المستثمرين أيضا بعد أن قال بنك اليابان المركزي إنه سيعقد اجتماعا طارئا يوم الجمعة لإقرار تفاصيل برنامج قروض للشركات الصغيرة.

الذهب يرتفع في ظل توقعات اقتصادية قاتمة

•• عواصم-رويترز: ارتفع الذهب أمس بفضل نمو الطلب على استثمارات الملاذ الآمن، مع اتضاح مدى الضرر الناجم عن فيروس كورونا في أعقاب بيانات قاتمة من اقتصادات رئيسية وتلاشي التفاؤل إزاء لقاح محتمل. وارتفع الذهب في التعاملات الفورية 0.2 بالمئة إلى 1746.58 دولار ولاوقية بحلول الساعة 0606 بتوقيت جرينتش. وارتفع في العقود الأمريكية الآجلة 0.4 بالمئة إلى 1751.90 دولار.

•• عواصم-رويترز: ارتفع الذهب أمس بفضل نمو الطلب على استثمارات الملاذ الآمن، مع اتضاح مدى الضرر الناجم عن فيروس كورونا في أعقاب بيانات قاتمة من اقتصادات رئيسية وتلاشي التفاؤل إزاء لقاح محتمل. وارتفع الذهب في التعاملات الفورية 0.2 بالمئة إلى 1746.58 دولار ولاوقية بحلول الساعة 0606 بتوقيت جرينتش. وارتفع في العقود الأمريكية الآجلة 0.4 بالمئة إلى 1751.90 دولار.



منوعات

الفعل

31



آمال ماهر.. (ليه لا) تصدرت منصات التواصل

تصدّرت الفنانة المصرية آمال ماهر (ترند) مجموعة من المواقع والمنصات منها (يوتيوب وغوغل وتويتتر). بعد طرحها أغنية (اللي قادرة)، وهي شارة مسلسل (ليه لا)، وباتت الأغنية حديث المواقع، لا سيما من جانب النساء اللواتي علقتن على كلماتها، رغم أن المسلسل تأجل عرضه لبعد رمضان، لعدم قدرة فريق العمل على اتمام التصوير وسط الاجراءات الاحترازية للحد من تفشي الفيروس المستجد، فضلا عن تطبيق الحظر الجزئي في مصر.

من جهتها قالت آمال: (اللي قادرة) أغنية تنتصر لأحلام المرأة وتحفزها على النجاح، وسعيدة منذ انطلاق الأغنية بردود الفعل التي وصلتني من الجمهور.

(اللي قادرة)، كلمات نادر عبدالله، ألحان وتوزيع موسيقى خالد عز وهي شارة مسلسل (ليه لا)، الذي سيعرض قريبا على قنوات MBC ومنصة (شاهد).

المسلسل تأليف مريم نعيم، إخراج مريم أبوعوف، بطولة أمينة خليل ومن إنتاج شركة "EProducers".

قدّمت أدواراً جريئة بعيداً عن الابتذال

كارلا بطرس: الرجل الشرقي ما زال يغار من المرأة الذكية

كارلا بطرس ممثلة وعارضة أزياء لبنانية، ظهرت موهبتها منذ طفولتها وكانت منذ ذلك الحين تهوى عرض الأزياء، حتى حققت حلمها في ذلك وأصبحت عارضة، ولفتت أهم المصورين ووكالات عرض الأزياء والمصممين، نظراً لجمالها وطلتها وجسمها المشوق.

والداها شجّعها على الدخول إلى عالم عرض الأزياء، وتقديم البرامج

والغناء وهذا الانفتاح ترك أثره في شخصيتها، واستطاعت عام

١٩٩١ أن تحصل على لقب Miss Top Model.

كما قدّمت العديد من الأفلام والمسلسلات

للسينما في لبنان والخارج.

خاضت تجربة الغناء ولكنها عادت

وركزت في التمثيل، على الرغم من تمتعها

بخامة صوتية جميلة، وخصوصاً في اللغة

الأجنبية.

أدوار الجريئة
قدّمت كارلا بطرس أدواراً عديدة لامعة، وأبرزها امرأة الهوى في "مادم كارمن" و"كيندا"، و"العائدة" و"الإخوة"، والثلية في "أجيال"، و"شمس وقمر"، ولم تخف من ردة فعل الناس تجاه أدوارها، إذ تتمتع بثقة قوية في النفس، باعتبار أن هذه الشخصيات موجودة في المجتمع، واستطاعت أن تقدم هذه الشخصيات الجريئة بطريقة غير مبتذلة، من دون أن تخدش نظر المشاهد، وتجعله يتقبلها ببساطتها.

الحياة الأسرية
تزوّجت كارلا بطرس من المهندس اللبناني جوني ربيز، الذي تويجها جراء حادث سيارة عام 2007 والخاتمة الفيليبينية، ونجت كارلا وفي التفاصيل أن كارلا بطرس وعائلتها وخادمتها الفيليبينية كانوا يستقلون سيارة دفع رباعي، اصطدمت بشاحنة خضار على طريق "جسر الفيات" شرق بيروت، ما أدى إلى تحطم سيارتهم بالكامل. ولم تفكر في الزواج مرة ثانية وهذا يعود لعدة أسباب، منها عقلية الرجل الشرقي الذي لا يستوعب ظروف المرأة المشهورة، والمرأة التي لديها أولاد، فالرجل الشرقي ما زال يغار من المرأة الذكية، ومن مركزها المهني خاصة إذا كان مركزها المهني أهم من مركزه. وبعد رحيل زوج كارلا بطرس تعلمت أن من واجب المرأة أن تتكلم على نفسها للإستمرار في الحياة، وهذا ما علمته لابنتها فهي أم لابنتين هما أدرينا وإيشانا، ومسؤولة عن تربيتهما وتتبع أسلوب والدتها في تربيتهما، إذ كانت والدتها معاصرة ومتفهمّة في تربيتها لها وإخوتها. كانت توجّههم وتشجّعهم على السير في طريق الصواب وممارسة الرياضة، وتتابع جميع تفاصيل نشاطاتهم الدراسية، وتحاول أن تكون صديقتهم.

مشوارها الفني

كان والدها الراحل الدكتور لييب بطرس بطلاً في الرياضة، ومذيعاً ومعلقاً رياضياً، لسنوات طويلة في تلفزيون لبنان.

بدأت كارلا بطرس مشوارها الفني

كعارضة أزياء نهاية الثمانينات، ثم

انتقلت إلى تقديم البرامج التلفزيونية

من خلال شبكة أوربيت الإعلامية وmtv

اللبنانية، توجّهت بعدها للغناء، لتدخل بعدها

مجال التمثيل عام 1986 مع الكاتب مروان

نجار والممثل الراحل إبراهيم مرعشلي، فشاركت

في عدد كبير من المسلسلات، وظهرت في عدد من

الأفلام اللبنانية.

نقلتها النوعية كممثلة كانت في مسلسل "نورا"، الذي

لعبت فيه إلى جانب الفنانة كارول سماحة دور المرأة

الشريرة، واشتهرت بأداء الأدوار الجريئة.

واستمرت كارلا بطرس في الحلقات الأولى من مسلسل

"ما في" الجزء الثاني، بعدما نالت مساحة جيدة من

أحداث الجزء الأول.

إلا أنها توفيت في الجزء الثاني، بالإضافة إلى

أنها شاركت في فيلم كوميدى مع الفنانة

اللبنانية شيراز، فهي تقوم بلعب دور والدتها، لكن الفيلم لم يطرح في صالات

السينما بعد نظراً للأحوال المتردية في لبنان.

رانيا شهاب: أرتدي عباءة الشر بأكثر من عمل في رمضان

في ذاكرة الظل" تلعب دور "ندي" تلك المرأة التي تتلاعب بالإخوة، وتسعى من خلال الأخ الأصغر للوصول إلى أخيه الأكبر حياً في المال، دون الانتباه إلى المشكلات التي تسببها لهم، وخصوصاً أن أحدهم يحب فتاة ويسعى للزواج بها، ولكنني أحبك لهما المكائد اللوحيعة بينهما والحصول عليه"، مشيرة إلى أن الأحداث لن تمر بسلام في الحلقات القادمة، التي ستكشف أسراراً لا يعرفها أحد عني أو عن أسرتي، مما يوجع الأحداث ويفسد خططي بعد أن تسببت بكوارت داخل البيت".

ظهور مميز

وحول ظهورها المميز في مسلسل "جنة هلي"، قالت شهاب: "لم أستطع رفض طلب شخصي وجهته لي الفنانة القديرة سعاد عبدالله، والمخرج منير الزعبي، للمشاركة في العمل، ليعتبر ظهوري ببعض الحلقات مؤثراً بالأحداث ويقلب الموازين، فأنا محظوظة وفخورة بالمشاركة في هذا العمل الهام".

من ناحية أخرى، تظهر شهاب بشكل متواصل على مدى الـ 30 حلقة في مسلسل "وكان شيئا لم يكن".

واختتمت شهاب: "انتهيت من تصوير مسلسلين جديدين كان مقررا لهما العرض بـرمضان، ولكن حالت ظروف الإنتاج دون ذلك، حيث أقدم لأول مرة دورا كوميديا بالدراما التلفزيونية (غرفة رقم 7)، بعد أن قدمته بالمرح، وكان آخرها (رحلة بدينا ونص) مع الفنانين عبدالرحمن العقل وخالد العجيري وريم أرحة وشهاب حاجيه". كما تجسد دور المرأة المتسلطة على زوجها في مسلسل "ورود ملونة"، وتستعد أيضا لسرحية جديدة مع الفنان "طارق العلي" في عيد الأضحى المقبل.

قالت الفنانة رانيا شهاب إنها اعتمدت في دراما هذا العام على خطة جديدة في الانتشار أثبتت نجاحها، لافتة إلى أنها تلقت عروضاً للمشاركة في أعمال درامية على مدى 30 حلقة، ولكنها فضلت الاكتفاء بالحضور المؤثر.

وأوضحت أن مسلسلها الإماراتي (كنا أمس)، الذي جسدت من خلاله قصة منفصلة بعنوان "الصمت هو الصراخ"، بالتعاون مع الفنانين خالد أمين وشيما وسيت، حقق نجاحاً غير متوقع وصادماً للجمهور، حيث جسدت دور ممرضة طبية ومسكينة تتلاعب في الخفاء بأجهزة المستشفى لتحقيق أرباح مادية، مما أودى بحياة أحدهم بسبب الشر، مضيفة "إنني أرتدي عباءة الشر بأكثر من عمل في رمضان، مما أسعدني، فالأول مرة أقدم هذا الكم من التنوع والأذى".

وبينت أنه خلال أحداث مسلسل



دينا: «سلطانة المعن سلط الضوء على المرأة الشعبية الحقيقية

تحصد الفنانة المصرية دينا، ثمرة نجاح دورها في المسلسل الرمضاني "سلطانة المعز" مع الفنانة غادة عبدالرازق، ما جعلها تشعر بفرحة غامرة، ورأت دينا أن المسلسل سلط الضوء بشكل جيد للغاية على المرأة الشعبية الكادحة التي لا يخلو شارع مصري منها.

وقالت دينا لصحيفة "روز اليوسف": إن كواليس العمل كانت عامرة بالتعاون والاحترام بين كل فريق المسلسل، خصوصا أن أغلب مشاهد المسلسل كان يتم تصويرها بالخارج وكنا نسعى لإنجاز كل المشاهد في وقت سريع حتى لا نواجه أي أزمة، لذا كان الجميع يعمل بجدية شديدة.

وأشادت الفنانة دينا بالمخرج محمد بكير، وقالت إن العمل مع مخرج موهوب للغاية مثل بكير يسر الكثير على الفنان ويطمئنه على أنه سيقدم شيئا مهما ومميزا ينال إعجاب الجمهور.

تدور أحداث العمل في إطار درامي شعبي، حيث تقوم امرأة تدعى "سلطانة"، وهي شخصية مؤثرة في شارع المعز وفي حياة أشقائها، بإدارة محال كبدية ورثتها عن والدها الحاج جابر، لكن سرعان ما تقع في الحب وتتغير حياتها.

"سلطانة المعز"، بطولة غادة عبدالرازق، محمود عبدالمغني، محمد لطفي، محمد شاهين، دينا، محمود البيزوي، حسن حسني، مي الغيطي وانتصار، تأليف إياد إبراهيم، وإخراج محمد بكير.



الغذاء

زيت البرغموت العطري الأساسي لتقوية المنغويات خلال الحجر الصحي

الرحلات الجوية الطويلة والاكتئاب الموسمي.

مضاد للإجهاد رائع

للبرغموت تأثير على الناقل العصبي GABA التي تعمل على إثبات النظام العصبي المركزي، ويوضح فرانك دوبيو، دكتور الصيدلة والمدرّب في مجال النباتات الطبية قائلاً: "حيث إنه يعمل على توازن النبض العصبي بهذه الطريقة، فإنه يهدئ القلق ويحسن من بين أشياء أخرى انخفاض الشهوة الجنسية التي ترافق هذه الحالة. كما يعدل إنتاج الكورتيكوستيرون الذي ينتجه الجسم استجابة إلى الإجهاد والتوتر، غير أن الإفراط في استخدامه يساهم في إضعاف النظام المناعي والإصابة بالاكتئاب". كيف يستخدم: أفضل طريقة لاستخدام أسانس البرغموت هي نشره إما باستخدام جهاز نشر صغير بحيث لا يحرق الرائحة لمدة 15 دقيقة في اليوم، ثلاث مرات يومياً.

القلق، الإجهاد، التوتر، الاكتئاب والأرق أبرز الأعراض التي يعاني منها عدد كبير من الأشخاص خلال فترة الحجر المنزلي، ولا سيما النساء منهم. للتلخيص من هذه الأعراض عليك بزيت البرغموت العطري. أصل البرغموت هو تقاطع نوعين من الحمضيات، البرتقال المر والليمون الأخضر الذي يأتي من نصف الطريق بين الليمون والبرتقال ومذاقه لذيق للغاية. وعلى صعيد التجميل يستخدم البرغموت من أجل رائحته العطرة الخفيفة التي تذكرنا بالطفولة. أما من حيث مذاق، فإن نكهة البرغموت تقع في منتصف الطريق بين الليمون والبرتقال، إنه مذاق لذيق فعلاً. ولكن يشتهر البرغموت بسبب قدرته على العلاج بالروائح أكثر ما يكون. وله تأثير من بين أشياء أخرى على منطقة الدماغ التي تسيطر على جسمنا بواسطة الهرمونات. للبرغموت تأثير ذو شقين: فهو يهدئ النظام العصبي ويحفز إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون الرئيسي للسيطرة على اضطراب



نصائح لإزالة البقع من الأثاث الجلدي

يضفي الأثاث الجلدي فخامة على المنزل، وهو رائع في الديكور، لكن يتطلب العناية به ليُحافظ على رونقه من خلال استخدام بعض المنتجات الطبيعية المتوافرة في كل منزل.

وفي الآتي، نصائح لإزالة البقع من الأثاث الجلدي:

- قبل البدء بعملية التنظيف، يجب اختيار المحلول المناسب للجلد، الخامة الحساسة، مع قراءة المعلومات الخاصة بالكتب، ممّا يوفر الكثير من الوقت والجهد.
- تشمل المواد اللازمة للتنظيف: المكنسة الكهربائية ذات الفرشاة الناعمة ومحلول تنظيف الجلد ودلو كبير والماء النقي، بالإضافة إلى قطعتين من القماش النظيف ومحلول ترطيب الجلد. وهذا الأخير يتوافر في المحال التجارية الكبيرة. وإذا لم يتوافر محلول خاص بالجلد، فينبغي استخدام مستحضر تنظيف البشرة أو الجسم.
- طريقة التنظيف: تكمس المساحة بين الشقوق، والكتب نفسه، بواسطة فرشاة المكنسة الناعمة. ثم، يُخلط بضع قطرات من محلول التنظيف بالماء، وللتأكد من عدم إفساد الجلد، يجب اختبار المحلول عبر تطبيق القليل منه في منطقة صغيرة ومخفية من الكتب. ثم، يُطبق المحلول على كامل الكتب، قبل أن تمسح بقطعة من القماش، منقوعة في الماء جيّداً. وتستعمل قطعة القماش الأخرى المبللة بالماء النقي لمسح آثار الصابون. ثم، تجفف الكتب بقطعة من القماش، ليُطبق أخيراً مرطب الجلد الخاص.
- لإزالة بقع الحبر، تغمس قطعة من القماش في الكحول الطبي، مع فرك بقع الحبر. ثم، يُستخدم مجفّف الشعر، على الدرجة الأدنى.
- لإزالة البقع الداكنة: يحضّر معجون من كمّيات متساوية من صلصة الترتار، وعصير الليمون الحامض. تُفرك البقع الداكنة بالمعجون، الذي يُترك لعشر دقائق، ثم يُنزع بعد ذلك بقطعة قماش مبلّلة بقليل من الماء والصابون. ثم، تجفّف الكتب بقطعة قماش جافة، أو بواسطة مجفّف الشعر، على الدرجة الأدنى.

نصائح لإزالة البقع من الأثاث الجلدي

- لإزالة بقع الزيوت والدهون، هي تُمسح بقطعة جافة من القماش (من دون إضافة الماء).
- لإزالة بقع بقايا الطعام: يُمزج مسحوق النشاء بضعف كمّه من الليمون الحامض، مع وضع القليل منه على البقعة لدقائق معدودة. ثم، تجفّف الكتب، بقطعة قماش جافة. من جهة ثانية، يُفيد خلط الخل الأبيض وزيت الزيتون، مع وضع الخليط في زجاجة ذات بخاخ، ثم يرش منه على البقعة، التي تترك لـ15 دقيقة، ثم تمسح بعد ذلك بقطعة قماش نظيفة، ووفق حركات دائرية. إشارة إلى أنّه من الممكن إضافة أحد الزيوت العطرية إلى الخليط للتخلص من رائحة الخل النفاذة. كما أنّ زيت جوز الهند يُستخدم لإعادة التبريق إلى الجلد، والتخلص من البقع، وفق الآتي: يوضع القليل من زيت جوز الهند على قطعة من القماش، نظيفة، وتنظف البقعة في حركات دائرية، ثم تترك لعشر دقائق. تستخدم قطعة أخرى من القماش، مبلّلة بالقليل من الكحول الطبي بعد ذلك.



قطعة فنية بعنوان ThAnK YoU لبيناتا إغليسياس لوبيز وابنه تيوبو البالغ من العمر أربع سنوات لشكر عمال الخطوط الأمامية، تجلس على مقعد خارج سنترال بارك خلال تفشي فيروس كورونا في مانهاتن. رويترز

قرأت لك

الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يومياً يمكن أن يسهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي.

وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد

الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية.

ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض.

واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يومياً (الأوقية تساوي 28 غراماً) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي. وبنما على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يومياً.

واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع قرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز. ووجد الباحثون أيضاً أن مكسرات الجوز أحدثت تغييراً كبيراً في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة. وقد أدى تناول مكسرات الجوز إلى تباطؤ نمو وانتشار سرطان الثدي لدى الفئران والسيدات المصابات بالمرض، كما أفادت قائد فريق البحث د. بيلين هاردمان.

سؤال وجواب

• ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات؟

القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.

• متى أعلن استقلال الولايات المتحدة؟

– أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنيامين فرانكلين

• ما معنى كلمة بنغلاديش؟ وعلى ما يطلق؟

يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقاً باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار ينتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيارية المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارية .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالآزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه لأسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم وينق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينتظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهزولاً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

