

جامعة أبوظبي تقدم منحاً
دراسية خاصة للطلبة
المواطنين المستوفين للشروط



غادة عبد الرازق:
قصة حب جمعني بمدير
تصوير مسلسل (سلطانة المعز)



12 نصيحة ريجيم
للتخلص من الوزن
الزائد



التوتر النفسي من أسباب ظهور قشرة الرأس

تعد قشرة الرأس من الأمور المزجة للغاية، حيث إنها تسبب إحراجاً للمرأة وتضعفها في مواقف محرجة بسبب تناثرها على الشعر والملابس. فما أسبابها وكيف يمكن مواجهتها؟
للإجابة عن هذه الأسئلة أوضحت مجلة "فرويدين" أن قشرة الرأس لها أسباب عدة، أبرزها العناية الخاطئة بالشعر أو الفسل المتكرر واستخدام مستحضرات شامبو ذات مواد فعالة شديدة والاستخدام المتكرر لمجفف الشعر حيث تتسبب هذه العوامل في جفاف فروة الرأس. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن قشرة الرأس قد ترجع أيضاً إلى التوتر النفسي، الذي يتسبب في اختلال التوازن الهرموني، ومن ثم زيادة الإفرازات الدهنية. ومن الأسباب الأخرى لقشرة الرأس الاستعداد الوراثي وتلوث الهواء والأشعة فوق البنفسجية، حيث تتسبب هذه العوامل في اختلال فروة الرأس.

وبالإضافة إلى ذلك قد يكون السبب مرضياً مثل ما يعرف بصدفية فروة الرأس والتهاب الجلد التأتبي والحساسية التلامسية وفطريات الجلد.

مراكز تصفيف الشعر نشاط أساسي للرئيس البرازيلي

اعتبر مرسوم صادر عن الرئيس البرازيلي جابر بولسونارو الاثنين مراكز تصفيف الشعر والتجميل، بالإضافة إلى صالات الرياضة ضمن قائمة "النشطة الأساسية" المسموح بممارستها في الولايات والبلديات الخاضعة لتدابير العزل للحد من انتشار وباء كوفيد-19. وشكر المرسوم في عدد استثنائي من الجريدة الرسمية للاتحاد.
وأوضح الرئيس للصحافيين في برازيليه، "لقد أدرجتهم، لأن الصحة هي الحياة وصلوات الرياضة وسراكن التجميل وتصفيف الشعر. إن النظافة هي الحياة، وتوفر هذه الفئات الثلاث أكثر من مليون وظيفة".
وأضاف أن "الشخص الذي يلزم منزله الآن، دون أن يتحرك، عرضة لزيادة مستوى الكوليسترول وحدة التوتر والكثير من المشاكل. ولكن إن كان بإمكانه الذهاب إلى صالة الرياضة، وفق قواعد وزارة الصحة بالطبع، ستكون حياته أفضل صحة".



تناول كوب من التوت الأزرق يومياً قد يغير حياتك!

كشفت دراسة أمريكية أن تناول التوت الأزرق يومياً يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع لدى النساء خلال فترة منتصف العمر. وأشارت الدراسة إلى أن ضغط الدم لدى النساء اللاتي أكلن التوت الأزرق المجفف لمدة شهرين انخفض كما زادت مستويات مادة كيميائية تؤدي إلى استرخاء جدران الأوعية الدموية.
وقالت سارة جونسون وهي باحثة في مجال التغذية والتمرينات الرياضية بجامعة فلوريدا في تالاهاسي والتي قادت الدراسة "يخبرنا هذا أن التوت الأزرق يمكن أن يحسن صحة الأوعية الدموية بالإضافة إلى خفض ضغط الدم". ولا تدعي جونسون وزملاؤها المشاركين في الدراسة أن التوت الأزرق يمكن أن يحل محل أدوية ضغط الدم، لكنهم ينصحون بأنه يمكن أن يساعد على الحد من القابلية لارتفاع ضغط الدم وتصلب الأوعية الدموية بعد انقطاع الطمث إذ تتزايد مخاطر إصابة النساء بمرض القلب.
وقال الباحثون في دورية أكاديمية التغذية والغذائيات إن أبحاثاً سابقة أشارت إلى أن التوت الأزرق يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم، وكانت بعض الدراسات ذكرت أيضاً أن مادة الفلافونويد الموجودة في التوت الأزرق وغيرها من المركبات النباتية الصحية يمكن أن تساعد على زيادة كمية مادة أكسيد النيتريك التي تؤثر على خلايا جدران الأوعية الدموية. وشاركت في الدراسة 48 امرأة تخطين كلهن مرحلة انقطاع الطمث، وبلغ متوسط أعمار المشاركات 55 عاماً وكن جميعاً يعانين من ضغط الدم المرتفع.

موقع "هايل براكسيس" الألماني، "يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب" وبحسب ما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي"، قال بيتر كيرتيس، باحث مشارك في الدراسة: "لقد وجدنا أن تناول كوب من التوت الأزرق يومياً كان كفيلاً بتحسين وظائف الأوعية الدموية وتصلب الشرايين، ما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تتراوح بين 12 و15 في المئة". وأضاف كيرتيس أنه وفقاً للتجربة التي أجريت، فإن تناول مقدار أقل - مشيراً إلى المجموعة الثانية - من التوت الأزرق قد لا يقدم النتيجة ذاتها خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من البدانة، والتي بدورها تجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض القلبية.
ويعتقد الباحثون أن الفوائد التي رصدوها لتناول التوت الأزرق على القلب والأوعية الدموية تعود في المقام الأول إلى وجود مادة الأنثوسيانين في التوت البري.
وقال الباحثون في دورية أكاديمية التغذية والغذائيات إن أبحاثاً سابقة أشارت إلى أن التوت الأزرق يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم، وكانت بعض الدراسات ذكرت أيضاً أن مادة الفلافونويد الموجودة في التوت الأزرق وغيرها من المركبات النباتية الصحية يمكن أن تساعد على زيادة كمية مادة أكسيد النيتريك التي تؤثر على خلايا جدران الأوعية الدموية. وشاركت في الدراسة 48 امرأة تخطين كلهن مرحلة انقطاع الطمث، وبلغ متوسط أعمار المشاركات 55 عاماً وكن جميعاً يعانين من ارتفاع ضغط الدم.

كما يعرف بأهميته في إنقاص الوزن ونضارة البشرة. إضافة إلى كل ذلك، تساعد هذه الفاكهة الشهية في الوقاية من أمراض السرطان نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة الخلايا الخسرة في الجسم. ومجدداً يسجل التوت الأزرق على وجه الخصوص فوائد جديدة على صحة القلب والشرايين بحسب ما كشفته دراسة حديثة.
فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة "إيست أنجليا" بالملكة المتحدة بالتعاون مع باحثين من جامعة هارفارد أن تناول كوب واحد من التوت الأزرق أو ما يعادل (150) غراماً يومياً من شأنه أن يحمي من أمراض القلب الخطيرة بنسبة 15 في المئة.
لإجراء الدراسة، خضع حوالي 115 مشتركاً تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عاماً يعانون مما يعرف طبياً بـ"متلازمة التمثيل الغذائي"، أي مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والبدانة، لتجربة سريرية لمعرفة آثار تناول التوت الأزرق.
في الدراسة التي استمرت لمدة ستة أشهر، قسم الباحثون المشتركين لثلاث مجموعات وتم إعطاء كميات مختلفة من مسحوق التوت الأزرق المجفف للمجموعة الأولى (150) غراماً، وللمجموعة الثانية (75) غراماً، في حين أعطيت المجموعة الثالثة مسحوق مشابه بغرض المراقبة. وفي بداية ونهاية التجربة، التي نشرت نتائجها في "المجلة الأمريكية للتغذية السريرية"، قام الباحثون بتقييم المؤشرات الحيوية لمقاومة الإنسولين وحالة الدهون ووظيفة الأوعية الدموية بحسب ما نشره

فلاش الكاميرا قد ينقذك من سرطان نادر

حلت والدة طفل أسترالي فقد عينه بسبب شكل نادر من السرطان الآباء على مراقبة أطفالهم من خلال التقاط صور لهم مع تشغيل فلاش الكاميرا، مما يوفر لهم علامة تحذيرية لنمو ورم في الجزء الخلفي من العين.
وكان الطفل روكي طفلاً نشيطاً يعيش بسلام دون أية مشاكل، لكن عندما لاحظت السيدة كار سيفو (43 عاماً) أن طفلها يعاني من كسل في عينه اليسرى في أواخر نوفمبر (تشرين الثاني) من عام 2018 لم تشعر بالكثير من القلق، وكذلك لم يفعل الطبيب الذي عرضت طفلها عليها.
لكن في أحد الأيام وعندما كانت تغسل الأطباق في المطبخ، التفتت إلى طفلها، فلمحت انعكاس الضوء في عينه، ولاحظت وجود شيء غريب داخلها. وبعد 4 أشهر من هذه الحادثة، وبالتحديد في يوم 21 يوليو (تموز) 2018، تلقت الأم خبراً صادماً يفيد بأن طفلها يعاني من سرطان نادر يسمى بالورم الأرومي الشبكي كان ينمو خلف كلتا عينيه، وكان عمره سبعة أشهر ونصف.

طبيب يفضح زيف القعد الأوسط في طائرة

بعد أسابيع من العمل على الخطوط الأمامية في مستشفيات مدينة نيويورك لمكافحة فيروس كورونا، حان وقت الراحة والعودة إلى المنزل في كاليفورنيا، بالنسبة للطبيب إيثان فايس.
لكن عندما صعد فايس على متن طائرة العودة دهش مما شاهد، فالطائرة ممتلئة عن آخرها تقريباً، وجميع المقاعد مشغولة، بعكس ما أعلنته الشركة المشغلة سابقاً.
ونشر الطبيب الأمريكي صورة توثق الأمر على حسابه الرسمي بموقع "تويتر"، التي تكشف عدم التزام شركات الطيران بمبدأ التباعد الاجتماعي داخل الطائرات. وكتب في تعريفته المصاحبة للصورة: "أتوقع أن شركة يونايتد إيرلاينز تخفف من التزامها بقواعد التباعد الاجتماعي هذه الأيام. كل المقاعد مشغولة على متن هذه الطائرة". وكانت شركة "يوناييتد إيرلاينز" التي سافر على متنها فايس، قد تعهدت بترك القعد الأوسط فارغاً، التزاماً بمبادئ التباعد الاجتماعي، ضمن الإجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا بعد تخفيف الإغلاق في بعض الولايات الأمريكية.
لكن يبدو أن هذا الأمر كان مجرد حبر على ورق، على الأقل في الرحلة التي سافر فيها الطبيب من نيويورك إلى مدينة سان فرانسيسكو في كاليفورنيا.

الموضة الجديدة.. تسريحة شعر كورونا

خرج حي فقير في كينا عن المؤلف في تحدي الملل الذي فرضته إجراءات العزل في جميع أنحاء العالم، بسبب تقشي فيروس كورونا، فابتكر الحلاقون فيه قصات شعر مستوحاة من الواقع الذي نعيشه اليوم.
وأصبحت تسريحة الشعر الجديدة، المستوحاة من الظهر الشائك لفيروس كورونا، أحدث صيحة من صيحات الموضة في حي كيبيرا، بالعاصمة الكينية نيروبي، ويقبل عليها المراهقون والأطفال بشكل كبير.
ومع نقص عدد الزبائن وضعف الدخل في ظل الإغلاق الذي تسبب به انتشار فيروس كورونا، كان على مصفي الشعر إيجاد طرق لتحصيل لقمة العيش في هذا الحي الفقير.
وأظهر تقرير مصور بثه تلفزيون "سيتيزن" المحلي عدداً من مصفي الشعر الذكور والإناث وهم يجدلون شعر زبائنهم على شكل فيروس كورونا، من دون الحفاظ على التباعد الاجتماعي لمنع نقل العدوى بالمرض.
ومن أجل تشجيع الزبائن على "قصة كورونا"، يتقاضى الحلاقون دولاراً واحداً مقابلها، وهي أرخص من القصات الأخرى الشائعة في البلاد، مما يجعلها خياراً جذاباً للكثيرين، لا سيما من يعانون ضائقة مالية. وقالت إحدى الأمهات في كيبيرا الكينية: "تسريحة الشعر هذه في متناول الكثير من الناس مثلي من الذين لا يستطيعون دفع ثمن تسريحات الشعر الأكثر تكلفة.. ومع ذلك نريد أن يبدو أطفالنا أنيقين".

كيف يجب أن يتعامل الآباء مع رسومات أطفالهم؟

يمكن أن يكون الأطفال رسامين غزير الإنتاج، ولكن كوالد يمكن أن يكون من الصعب معرفة كيف تتفاعل عندما يشاركوك أعمالهم. هل كل من هذه الرسومات البدائية تستحق الإشادة؟ أم يجب أن تكون صادقاً معهم؟
وعن حيلة للإجابة على الأطفال بشكل يرفع من معنوياتهم، تقول خبيرة التعليم نيكولا شميت: "الشيء المهم هو ألا تحكم على الرسومات، كما أنه يجب ألا تكذب أيضاً، وبدلاً من ذلك صف ما تراه أو بما يجعلك تشعر". فعلى سبيل المثال قل: "هناك الكثير من الألوان في كل مكان" أو "يا لهي هذا دولفين، يمكنني أن أتبين هذا الآن أكثر من اللوحة السابقة".
تقول شميت إنه يجب الاحتفاظ بالقليل من الرسومات التي تظهر شيئاً مميزاً، مثل تلك الرسومات التي يظهر فيها رأس مميز للمرة الأولى أو "أول حصان" يشبه الحصان بحق، غير أنه يجب إشراك الأطفال الأكبر سناً في القرار بشأن أي الرسومات التي يجب إبقاؤها أو أي التي يجب التخلص منها.
وإذا ما قالوا إنهم يريدون الاحتفاظ بها جميعاً، فيجب أن يفعل الآباء هذا أيضاً. وتحذر شميت من أنه "يجب ألا يتخلص الآباء سراً منها. لأن الأطفال سوف يتذكرون".
ولتنفيذ هذا السيناريو، كيفية صياغة السؤال يمكن أن تكون مهمة. أي شخص يبدأ السؤال بـ "هل يجب أن نرذل القليل من الرسومات؟"، قد خسر بالفعل، بحسب شميت.

البيض بريء من التسبب بأمراض القلب

هل تشعر بتأنيب الضمير مع كل بيضة تأكلها خوفاً من الكوليسترول؟ لا داعي لذلك. إذ برأت دراسات حديثة البيض من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم. وهناك طرق بسيطة يمكنك من ضبط الكوليسترول، ولكن لا داعي للامتناع عن تناول البيض.
رغم غناه بالمواد المفيدة للجسم، إلا أن البيض صار سبب السمنة بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في صفار البيض. وتحتوي البيضة المتوسطة على 186 مليغراماً من الكوليسترول، وهو ما يعادل نحو 62 بالمئة من الاحتياج اليومي للجسم من الكوليسترول. وبرزت العديد من الدراسات البيض من تهمة زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والكوليسترول. إذ أكدت دراسة أجرتها جامعة العلوم والتكنولوجيا في مدينة ووهان الصينية، أن تناول البيض بشكل يومي "بيضة واحدة في اليوم" ليس له صلة مباشرة بمخاطر الإصابة بالسكريات الدماغية وأمراض القلب.
أما بالنسبة للمصابين بالفعل بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، فتصحتهم الدراسة بتقليل كمية الكوليسترول لأقل من 200 مليغرام في اليوم الواحد، وهو ما يتطلب الحدز في تناول البيض.



ما هي لغة البرازيل؟.. برنامج مسابقات يثير ضجة في تونس

أثار برنامج مسابقات تونسي ضجة كبرى على منصات التواصل الاجتماعي في تونس، بسبب إجابات المشاركين فيه، التي كانت في مجملها خاطئة بشكل مأساوي. وتداول رواد موقع "فيسبوك" فيديو خاصً بحلقة من برنامج بيت تحت اسم "المطار" على قناة قرطاج، في شكل مسابقة بين مجموعة من الشباب يتنافسون عن طريق أسئلة فكرية.
ونذد الرأي العام التونسي بضعف المستوى التعليمي والثقافي للمسابقين الذين كانت جل إجاباتهم خاطئة، وبعضها يثير للسخرية.
وأشارت الإجابات، التي حصل عليها المذيع عمي رضوان موجه من السخرية والانتقادات، إذ كان كثير منها بعيداً عن المنطق بطريقة استغرت كثيراً من المتابعين في تونس. ومن بين الأسئلة التي طرحت على سبيل المثال كان سؤال عن اللغة الرسمية في البرازيل لتجيب إحدى المشاركات بأنها العربية، فيما طرح سؤال عن المنظمة المختصة بتنظيم سوق النفط العالمي لتجيب نفس المشتركة بأنها منظمة الأمم المتحدة.

الأولى بمشاركة المجتمع المدني

سعيد بن طحون يلتقي بالطلاب وأولياء الأمور ضمن مبادرة مجانية للتعليم عن بعد



مساعدة الطلاب في هذه الظروف الاستثنائية، كذلك وجه الشكر إلى مدير النادي حسام الشرفاوي المشرف على الأنشطة التعليمية، ومشرفو النادي على دورهم في إدارة هذه المبادرة المجانية، معرباً عن خالص الشكر والتقدير لمجلس إدارة النادي المصري كل من ساهم في إنجاح هذه المبادرة

وخلال حوار أبوي جمع معالي الشيخ سعيد بن طحون مع الطلاب والطلاب وأولياء الأمور عبروا عن خالص امتنانهم وسعادتهم بهذه المبادرة التعليمية، والتي لم تقتصر على مدينة العين فحسب بل امتدت إلى جميع إمارات الدولة.

الإمارات وشعبها، وختم حوار " لا تشلون هم " وقد بدأت المقابلة التي شارك فيها محمد جاهين رئيس مجلس إدارة النادي المصري فرع العين بتقديم الشكر لعالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحون آل نهيان على مبادرته الطيبة لمساندة الطلاب والطالبات في تحصيل دروسهم التعليمية عن بعد في ظل الظروف الراهنة جراء تداعيات " فيروس كورونا المستجد " وخطة دولة الامارات العربية المتحدة في استمرار التعليم، وتفعيل التعلم عن بعد .

وفي نفس السياق جدد محمد جاهين شكره للمعلمين والمعلمات، مثنياً الدور الكبير الذين يقومون به في

قناة خصصت للاختبارات الالكترونية التي يقدمها المعلمون عقب كل حصة، والثالثة " قناة الدردشة " للإجابة على تساؤلات الطلاب .

وختم معاليه الحديث بقوله " أن سعادتهم بهذه المبادرة قد أدخل السعادة على نفسه " وأنه يتمنى لجميع أبنائه من الطلاب والطلاب أن ينالوا أعلى الدرجات وأن يسعدوا أسرهم ووطنهم الإمارات بتميزهم العلمي، وأنهم على اختلاف جنسياتهم يعيشون بوطنهم لا فرق بين مواطن ومقيم تضممهم أرض زايد الخير الذي بث العطاء والنماء في هذا الوطن، ويسير على خطاه أصحاب السمو حكام

•• العين - الفجر

التقى معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحون آل نهيان الرئيس الفخري لنادي جمهورية مصر العربية فرع العين مع الطلاب والطالبات وأولياء الأمور والمعلمين ضمن المبادرة التي طرحها معاليه للتدريس عن بعد بالمجان من خلال الاستعانة بعدد من الكفاءات العلمية ويتطلب من النادي المصري بالعين .

وقد أكد معاليه بأن الظروف التي يعيشها العالم تتطلب تضامناً من جميع الجهود ليكون من بينها المجتمع المدني ليقتف جنباً إلى جنب ومؤيداً لقرارات واستعدادات الدولة لمجابهة هذا الوباء المتفشي في أرجاء العالم والمعروف " فيروس كورونا المستجد " والذي أثر سلباً على الحياة بأسرها، وأن اهتمام القيادة الرشيدة للدولة وتلبية لنداء صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد بقوله " لا تشلون هم " كان الدافع والحرك لاطلاق تلك المبادرة .

وأعرب معاليه عن سعادته الفاعلة برود أفعال أسر الطلاب وأولياء أمورهم بهذه المبادرة الطيبة التي وفرت للطلاب (دروساً مجانية) في جميع المواد يقدمها نخبة من المعلمين الأكفاء الذين تم اختيارهم بعناية فائقة من إدارة النادي، والذين أسهموا بخبراتهم في تبسيط المادة العلمية والإجابة على تساؤلات الطلاب من خلال إطلاق النادي المصري لثلاث قنوات على برنامج التواصل الاجتماعي "تجرام" الأولى يطرح فيها جداول الحصص المجانية وينشر بها أوراق العمل الخاصة بالمواد، والثانية

منوعات
الفكر
22



نجاح مميز لفعاليات منتدى الفجيرة الرمضانية الافتراضية

شهدت فعاليات الدورة السادسة (الافتراضية) من منتدى الفجيرة الرمضانية، التي نظمتها جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية تحت شعار " لا تشلون هم " نجاحاً مميزاً وتفاعلاً كبيراً من قبل رواد التواصل الاجتماعي ومتابعي منصة الجمعية على " إنستجرام " .

وأوضح خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية رئيس المنتدى، أن الجمعية نجحت في استقطاب مختلف فئات المجتمع من خلال فعالياتها الرمضانية الافتراضية، مؤكداً أهمية الأنشطة المجتمعية والثقافية في نشر الوعي وتنمية الفكر ورفع العنويات وضد همم أفراد المجتمع لمواجهة الأزمات.

وذكرت فاخترة بن داغر المنسق العام للمنتدى، أن فعاليات المنتدى الرمضانية أسهمت في إضفاء قيمة معرفية مهمة لأفراد المجتمع من خلال طرح الموضوعات التي تسترعي اهتمامهم وتعتبر عن توجيهاتهم، خصوصاً في ظل الإجراءات الاحترازية التي تتخذها دولة الإمارات لاحتواء جائحة كورونا، مشيرة إلى أن استراتيجية جمعية الفجيرة الثقافية ثابتة في نشر الوعي وتنقيف المجتمع في كل الظروف.

واستعرض المنتدى خلال فعالياته التي اختتمت أمس، عدداً من القضايا المجتمعية التي تهم الوطن والمواطنين، وتبرز قيم الولاء والانتماء والعطاء والوطنية بين فئات المجتمع كافة، حيث ناقشت الموجهة الأسرية مريم علي الحنطوي في محاضرتها "الحياة الأسرة السعيدة"، تقنيات الحوار بين أفراد الأسرة وسائل الترابط الأسري وكيفية استيعاب الأبناء وتنشئتهم التنشئة السليمة لتحقيق السعادة الأسرية. مشيرة إلى أهمية دور المرأة في تحقيق الاستقرار الأسري داخل المجتمع.

فيما تطرق الباحث التراثي فهد العمري إلى " دور الموروث الشعبي في تعزيز الهوية الوطنية"، مشدداً على أهمية العادات والتقاليد من طقوس الأعياد ورمضان والزواج والمجالس والكرم في بناء الشخصية الوطنية، واستعرض مفاهيم السنع في الأخلاق والأناظر والجار والضيف والقوة، فضلاً عن الحرف والمهن والطب الشعبي، والزينة، والحلي، والأزياء والملابس، والأعمال الشعبية.

وأكد راشد محمد الكعبي مدير إدارة المتطوعين بهيئة الهلال الأحمر الإماراتي، في محاضراته " التطوع واجب وطني"، أن العمل التطوعي نشاط اجتماعي حضاري وقيمة إنسانية وأخلاقية سامية متأصلة في مجتمع الإمارات، موضحاً أن الدولة، في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها مجتمعنا والعالم في مواجهة جائحة كورونا؛ شهدت تحركاً مجتمعياً على مستوى القيادة والشعب حيث تكاتف الجميع من أجل الوطن والإنسانية. وأشار إلى الدور المميز الذي تضطلع به هيئة الهلال الأحمر الإماراتي خلال جائحة كورونا حيث أطلقت مبادرات إنسانية نوعية على المستويين المحلي والدولي.

واختتم الدكتور سيف الجابري، فعاليات المنتدى بمحاضرة بعنوان "إنسانية المجتمع الإماراتي"، مشيراً أن إنسانية شعب الإمارات تكمن في ولادة اللحظة ولظروف معينة تتلاشى بزوالها، وإنما هي امتداد وتربية حقيقية لصفات أمة ضاربة جذورها في عمق التاريخ، استلهمت فلسفتها من الدين الحنيف، ومبادئ الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي أضفى مدرسة عالمية تستلهم منها الدول والقيادات، الإبداع والخبرة في صناعة السعادة والخير لشعوبها.



في إطار حرصها على إعداد كوادر وطنية مؤهلة

جامعة أبوظبي تقدم منحاً دراسية خاصة للطلبة المواطنين المستوفين للشروط

المحددة، وذلك بالتعاون مع صندوق الزكاة بعد أن يقوم الطالب بتقديم الأوراق المطلوبة التي تثبت مرورهم بظروف مالية تحول دون استكمالهم للتعليم.

وتعد جامعة أبوظبي من بين الجامعات الرائدة في تقديم المنح الدراسية والمساعدات الطلابية، حيث تركز جهودها لتمكين الطلاب المتفوقين والمتميزين وتحفيزهم على السعي لتحقيق أهدافهم التعليمية. ويمثل برنامج المنح الدراسية والمساعدات المالية إحدى الركائز الأساسية في استراتيجية الجامعة الهادفة لتحقيق التميز الأكاديمي وبعكس التزامها بدعم تطور ونماء دولة الإمارات العربية المتحدة.

هذه المبادرة بينما نواجه معاً الجائحة العالمية فايروس كورونا كوفيد 19 حيث تهدف المبادرة إلى تقديم منح دراسية لأبنائنا وبناتنا المواطنين والمواطنات بما يضمن استمرارية تجربتهم الأكاديمية دون انقطاع، وتخريج جيل قادر على حمل راية الإنجاز في سوق العمل، لافتاً إلى أن هذه المبادرة تترجم محوراً أصيلاً في رسالة جامعة أبوظبي في نشر العلم والمعرفة وتقديم برامج رائدة للمساعدة المالية والمنح الدراسية على مستوى الدولة والوطن العربي.

وأضاف: " ستقوم لجنة خاصة في الجامعة بدراسة الحالة بناء على دخل الأسرة ومصروفاتها الشهرية

العلمي في درجة البكالوريوس، حيث ستقوم الجامعة بتقديم الدعم والمساعدة من خلال تغطية كافة نفقات دراستهم الجامعية ضمن برامج البكالوريوس التي تطرحها في حرمي الجامعة في أبوظبي والعين.

وستشمل المنحة الدراسية عدد ساعات التخصص المتعددة مع مراعاة الشروط الأكاديمية للمحافظة على المنحة الدراسية، وتطبيق المنحة أيضاً على الطلبة المواطنين المسجلين حالياً في الجامعة في السنة الأولى والثانية فقط بمعدل تراكمي لا يقل عن 2.5.

وأكد سالم مبارك الظاهري المدير التنفيذي للعلاقات المجتمعية بجامعة أبوظبي اعتراز الجامعة بإطلاق

•• أبوظبي - الفجر

أطلقت جامعة أبوظبي مبادرة رائدة على مستوى الدولة دعت من خلالها الأسر المواطنة التي قد تحول ظروفهم المالية دون استكمال الدراسة الجامعية لأبنائهم من طلبة الجامعة إلى التواصل معها للحصول على منحة دراسية شاملة لدراسة أحد برامج البكالوريوس.

وأكدت الجامعة أنها تتطلع إلى رعاية مجموعة من الطلبة المواطنين الذين يواجهون ظروف مالية قد تعيقهم من مواصلة مسيرتهم الأكاديمية وتحصيلهم

الجمعية الخليجية للإعاقة تختار شبيخة الشامسي شخصية أسبوع الأسم العربي 2020 بامتياز وتقدير



دون أن تعير العمر أهمية، حيث تخرجت بعدها من مدرسة دبي الحديثة

ولم يضعف عمر الـ 30 عاماً التي وصلت إليه الشامسي من طموحها، بل ارتفعت وتيرة الأمل وزاد الإصرار، عندما تمكنت من إكمال دراستها وإنهاء الثانوية العامة بنجاح، ولأن لديها شغفاً بالتعليم، فقد واصلت مسيرتها التعليمية، محققة الإنجاز تلو الآخر، حيث تعتبر أول طالبة من فئة الصم تخرج من كلية الفنون في جامعة زايد عام 2019، وتبدع في تصميم رسومات الانيميشن

وتعمل حالياً في هيئة الطرق والمواصلات بدبي، كما تعلمت اللغة اليابانية، بجهود ذاتية فيما طورت زياراتها مع الأسرة إلى اليابان من إتقانها للغة لتكتسب إجادة اللغتين الإنجليزية واليابانية معاً، كما مثلت الدولة في مسابقة عالمية، انطلقت تحت عنوان «مهارات عالية»، فرع منها لأصحاب الهمم، فحصلت المركز الثاني على مستوى العالم، وشاركت في إطلاق الملتقى الخليجي الأول للمخترعين ونالت عضوية جمعية الإمارات للمخترعين

وتمكنت شبيخة من تحويل التحديات إلى فرص نجاح، فأصبحت واحدة من أفضل مصمومات الأفلام المتحركة، وحصلت على جوائز عديدة داخليا وخارجيا وحملت حلمها إلى الخارج لتتابع الدراسات العليا، وفازت الأيوة بعدة جوائز ولديها مشاركات كثيرة في معارض مهمة. كما تم استدعاؤها بعد التخرج الجامعي للعمل ضمن فريق إكسبو 2020

•• دبي - الفجر

اختارت الجمعية الخليجية للإعاقة اليوم الإماراتية شبيخة أحمد محمد الشامسي شخصية أسبوع الأسم العربي وبامتياز وتقدير هذا العام 2020

وأثنى سعادة المهندس صلاح عبدالله الموسى رئيس مجلس إدارة الجمعية بتميز صاحبة الهممة الإماراتية شبيخة الشامسي وجهود أسرتها والدها أحمد محمد الشامسي ووالدتها منى سلطان المنصورى ما مثلت أسرة تربية متميزة في رعاية أصحاب الهمم ومشيدا بجهود المؤسسات التي إضادات واستضافت شبيخة الأسبوع شبيخة الشامسي منها خلال رحلة تأهيلها الناجحة

وقد طوعت ابنة الإمارات، شبيخة الشامسي، إعاقاتها السمعية، وجعلتها طاقة من الأمل والعمل والإلهام، حتى باتت واحدة من أفضل مصمومات الأفلام المتحركة الانيميشن، وعززت شبيخة على المضي قدماً رغم التحديات متجاوزة كل المعوقات، لتسجل الإنجازات الهامة، وبدأت الحكاية منذ سنوات عندما كانت شبيخة طفلة صغيرة تعاني إعاقة سمعية، تسببت في تأخرها عن الدراسة، إلا أن شغفها بالتعليم، دفع أسرتها إلى تسجيلها في مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية لتعلم العربية

ومنذ أيامها الأولى في المركز برز شغفها بالرسومات، وأحبت اللغة الإنجليزية، وأصررت على تعلمها، وتمكنت من الالتحاق بمدرسة دبي للرعاية الخاصة،



شرطة أبوظبي تنظم حواراً مع صناع المستقبل

نظمت إدارة البعثات بقطاع الموارد البشرية في شرطة أبوظبي بالتعاون مع مجلس شباب شرطة أبوظبي مبادرة حوار مع صناع المستقبل حيث تم محاورة المبتعثين العائدين إلى الدولة وذلك عبر لقاء افتراضي يضم اللواء سالم شاهين النعيمي مدير قطاع الموارد البشرية وناثيه ومشاركة مدير إدارة البعثات ورئيس مجلس شباب شرطة أبوظبي وأعضائه.

وهنا مدير قطاع الموارد البشرية المبتعثين بشهر رمضان المبارك كما بادر بالاطمئنان على صحتهم وسلامتهم، بالإضافة إلى ثنهم على استكمال مسيرتهم التعليمية عن بعد وفقاً للمتطلبات الخاصة للجامعات المبتعث إليها. وأكد أن القيادة العامة لشرطة أبوظبي تبدي رعاية خاصة لمبتعثيها من خلال توفير كافة الإمكانيات والقدرات لتسهيل مهمتهم في التحصيل الأكاديمي.

منوعات العقل

23

هذه فرصة لوضع الخطط،
واتباع نصائح ريجيم
مُساعدة في التخلص من
الوزن الزائد، وعيش حياة
صحية. نصائح ريجيم
مُستمدة من اخصائي
التغذية، في الآتي.



12 نصيحة ريجيم للتخلص من الوزن الزائد

دور في التخفيف من نسبة زيادة الدهون في الجسم، وبالتالي الحفاظ على الوزن.

8- التقليل من مرّات تناول الطعام في الخارج
من المُفضّل جعل مكان النشاطات في عطلة نهاية الأسبوع يبعد عن الطعام والمقاهي، بل على العكس من ذلك حيث تزداد الحركة، كما في النوادي أو الخروج إلى مسير مع الأصدقاء في الطبيعة، فمن شأن ذلك، وإلى الحركة، أن يُقلّل الضغط النفسي.

9- التقليل من مرّات شراء الحلويات
من الضروري الاحتفاظ بمأكولات صحية في متناول اليد، مع التقليل من شراء الحلويات، وغيرها من المأكولات عالية السعرات الحرارية، كما إفراغ الخزائن من هذه الصنوف.

10- التقنين في تناول الملح
يُفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحوامض والبهارات أو المنكهات (البصل والثوم...) في الطبخ.

11- الوجبات الخفيفة
يُساهم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية في التخفيف من كيلوغرامات الوزن الزائدة، كونه يُضفي الشعور بالشبع، على أن تتألف هذه الوجبات من الفواكه، والمكسرات النيئة، والحليب الزبادي خالي الدسم.

12- الطبخ الصحي
تدعو النصيحة إلى اعتماد تقنيات صحية في الطهي، من شي أو سلق أو تبخير، بعيداً عن القلي.

4- أهمية الـ"بروبيوتيك"
تُشدّد مجموعة من الدراسات على أهمية الدور الذي تلعبه الـ"بروبيوتيك" أي "البكتيريا الجيدة"، وانعكاس هذا الدور الإيجابي على صحة جهاز الهضم والمناعة في الجسم. مصادر الـ"بروبيوتيك" كثيرة، ومنها: اللبن ومخلل الملفوف...

5- الفواكه في الوجبات الخفيفة
تعدّ الفواكه من الوجبات الخفيفة (السناك) المُفضّلة، فهي تزيد الشعور بالشبع، إضافة إلى ما تحتوي عليه من معادن وفيتامينات ومضادات للأكسدة. وتدعو نصيحة الاختصاصية إلى تناول حصّتين منها خلال اليوم.

6- تنظيم جدول غذائي أسبوعي
لتحضير جدول أسبوعي خاص بوجبات الطعام الرئيسية، بصورة مسبقة، وفوائد على كل الصعيد، وبخاصة تنظيم الوقت، وتوفير المال، إضافة إلى التقليل من احتمالية استهلاك السعرات الحرارية من جرّاء الوجبات السريعة.

7- النوم الكافي
تتفاوت الساعات المطلوبة للنوم من فرد لآخر؛ لكن يُعلّق على النوم الجيد

1- وضع أهداف واقعية
تلعب الأهداف التي يضعها المرء لنفسه، في إطار خسارة الوزن، دوراً أساسياً في نجاح الريجيم الغذائي الذي يتبعه أو فشله؛ ما يعني أنّ العزم على خسارة كيلوغرامات كثيرة من الوزن خلال أسبوع سيقفه تحت ضغط كبير، ويدخله بعد أن يفشل في تحقيق مراده في دوامة لا يستطيع الخروج منها.

فالفشل في هذا الإطار محبط، لذا يُستحسن التركيز على خسارة الوزن، بصورة تدريجية، حتّى تقود النتيجة الإيجابية التراكمية إلى تحقيق الهدف المطلوب.

2- التخفيف التدريجي للسكر
تُجمع دراسات علمية على أنّ الإفراط في استهلاك السكر الأبيض قد يوقع الجسم في دائرة إدمان هذه المادة، إضافة إلى أضرارها في ما يتعلق بزيادة الإصابة بالسكري، وضغط الدم.

ومشكلات القلب. لذا، تبدو خطوة تخفيف استهلاك السكر في الغذاء، مع بداية العام الجديد، صحية، بامتياز!

3- أطباق من الخضروات على الموائد
تنعكس إضافة الخضروات إلى موائدنا، إيجاباً، على الصحة، إذ تزيد هذه العادة مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا، ما يقي من جملة من المشكلات الصحية.



فوائد عصير الرمان مذهلة في الوقاية من السرطان

فوائد عصير الرمان للقلب
والرمان بفضل تأثيره المضاد للالتهابات، يشتهر كذلك بفضائله الوقائية ضد الإصابة ببعض الأمراض الانتكاسية في الدماغ والتي من المحتمل أنها تعزز الإصابة بمرض الزهايمر وباركنسون. كما يشتهر عصير الرمان بقدرته على تحسين الدورة الدموية وتخفيف ضغط الدم الشرياني وبالتالي تخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما يستخدم عصير الرمان للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين وكذلك علاجها. وهذا المرض الذي يتطور ببطء يتميز بشكل لويحات تعيق مجرى الشرايين وهي أصل الغالبية العظمى من أمراض القلب.

فاكهة الرمان بلون الأحمر الفاتح مصدر ثمين تحديداً بمضادات الأكسدة التي منها الأنثوسيانين والتانين وحمض الايلاجيك والتي تعمل على إبطاء شيخوخة الخلايا. ومضادات الأكسدة هذه الموجودة في الرمان أكثر بكثير من تلك الموجودة في التوت والشاي الأخضر حيث تمنع مضادات الأكسدة هذه إلى عصيره فضائله المضادة للسرطان. وينصح بشربه بشكل خاص للوقاية من بعض أنواع السرطان ذات الصلة بالهرمونات والتي منها سرطان الثدي أو البروستات، وكذلك سرطان الجلد أو الرئة وتدعم هذه الحقائق أكثر من 250 دراسة أجريت في المختبر. وقد توصل إلى هذه النتائج المكثفة في الدراسات عن الرمان وفوائده العلاجية دكتور الصيدلة د. إلودي والد.

فوائد عصير الرمان لا تقدر بثمن! فهو غني جداً بمضادات الأكسدة وحليف ثمين للصحة. ويتميز بشكل خاص بتأثيره المضاد للسرطان والمضاد للالتهابات، وكذلك الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. يتميز عصير الرمان بشعبية بالغة منذ سنوات عديدة في المتاجر العضوية والمتخصصة. وفي حين أن الغالبية العظمى من أنواع عصير الفاكهة المصنعة غنية جداً بالسكر ولا تقدم أية فائدة غذائية تذكر، إلا أننا نجد أن عصير الرمان يتمتع بالكثير جداً من الفوائد الممتازة على الصحة. وهذا المشروب الأرجواني اللون غذاء صحي حقيقي؛ لعصير الرمان على وجه الخصوص تأثير مضاد للسرطان ولكن هذا ليس كل شيء.

فوائد عصير الرمان في تحسين أداء نظام المناعة
الرمان غني جداً بمحتواه من الفيتامينات، فهو من الفواكه الأكثر احتواءً على الفيتامين "سي" C، فكل 100 غرام من الرمان تحتوي على حوالي 6 ملغم. وعصير الرمان الكامل يتميز بخصائص قوية مضادة للالتهابات (ينصح بأكل الرمان بشكل خاص لمحاربة التهابات الفم والأسنان) ويشارك في حسن أداء نظام المناعة.

فوائد عصير الرمان للوقاية من السرطان



فوائد عشبة الميرمية للنساء وأضرارها

تشبه الميرمية أو الميرمية من الأعشاب العطرية ذات اللون الأخضر، والتي تحتوي على نسب عالية من الزيوت العطرية، وهي مفيدة للنساء خصوصاً، حيث تساعد على زيادة الخصوبة لديهن، لاحتوائها على مركبات تزيد من إنتاج هرمون الأستروجين.

وفي السطور التالية، يقدم لك "سيدتي نت" أهم فوائد عشبة الميرمية للنساء، وسبب خطورة تناولها أثناء فترة الحمل أو الرضاعة، وطريقة تحضير شاي الميرمية.

فوائد عشبة الميرمية للنساء
1- تساعد عشبة الميرمية في علاج العقم نظراً لزيادة إنتاج هرمون الأستروجين.
2- تقلل عشبة الميرمية من التعرّق خلال فصل الصيف، وذلك باستخدامها موضعياً من خلال خلطها مع الماء، لتشكيل خليط مثل الكريم، يتم تطبيقه على منطقة التعرّق الزئد.

3- تعمل عشبة الميرمية كقابض للأوعية الدموية، وهو ما يساعد في التخفيف من غزارة الدورة الشهرية، إضافة إلى قدرتها على علاج تأخر الدورة.

4- تعمل عشبة الميرمية على تطهير الرحم وعلاج الالتهابات التي قد تصيب الرحم لدى بعض النساء.

5- تعمل الميرمية على تنشيط المبايض داخل الرحم، وزيادة إنتاج البويضات، وهو ما يساعد على سرعة حدوث الحمل.

6- تساعد الميرمية على ضبط مستوى هرمون الأستروجين في الجسم، في فترة سن اليأس.
7- تعمل الميرمية على

تقليل انقباضات الرحم، مما يساهم في تخفيف آلام الدورة الشهرية.

أضرار عشبة الميرمية خلال فترة الحمل والرضاعة
1- يمكن أن تتسبب الميرمية في الإجهاض خاصة خلال الشهور الأولى من الحمل.
2- في فترة الرضاعة يمكن أن تتسبب الميرمية في التأثير على إدرار الحليب، نتيجة تأثيرها على إنتاج الغدد لهرمون البرولاكتين أو ما يعرف بـ "هرمون الحليب".

طريقة استخدام عشبة الميرمية
لتحضير الميرمية بطريقة صحيحة والاستفادة من زيوتها العطرية الطيارة، يجب غلي الماء أولاً ثم وضع أوراق عشبة الميرمية فيه؛ لأن غلي أوراق الميرمية مع الماء يعمل على تبخر زيوتها الطيارة، الأمر الذي يقلل من فوائدها وفعاليتها.

في الصلابة، وهذا المشروب الأرجواني اللون غذاء صحي حقيقي؛ لعصير الرمان على وجه الخصوص تأثير مضاد للسرطان ولكن هذا ليس كل شيء.

فوائد عصير الرمان في تحسين أداء نظام المناعة
الرمان غني جداً بمحتواه من الفيتامينات، فهو من الفواكه الأكثر احتواءً على الفيتامين "سي" C، فكل 100 غرام من الرمان تحتوي على حوالي 6 ملغم. وعصير الرمان الكامل يتميز بخصائص قوية مضادة للالتهابات (ينصح بأكل الرمان بشكل خاص لمحاربة التهابات الفم والأسنان) ويشارك في حسن أداء نظام المناعة.

فوائد عصير الرمان للوقاية من السرطان



استشراف الأزمات العالمية وكيفية الاستعداد لها في نادي الإمارات العلمي

د. د. محمود علياء

عقد نادي الإمارات العلمي بندوة الثقافة العلوم حلقة نقاشية ضمن المجلس الرمضاني الافتراضي الذي ينظمه بعنوان "استشراف الأزمات العالمية وكيفية الاستعداد لها" وحضر النقاش بلال البدور رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري عضو مجلس الإدارة ومريم بن ثاني عضو مجلس الإدارة واللواء عبدالقدوس العبيدلي والعميد الدكتور علي سنجل ود. محمد مراد عبدالله ونخبة من المسؤولين والمهتمين.



وخطط للبناء المستقبلي. وعلق الدكتور لطيف لديد وهو باحث متقدم في جامعة لوكسمبورج في مجال تكنولوجيا الجيل المتقدم ومؤسس ورئيس منتدى IPv6. قائلاً أنه تبعاً للدراسات وجدت أن كل عقدين من الزمن لابد أن يكون هناك كارثة بصفة عامة، فقد حدثت كارثة في عشرينات القرن العشرين وكذلك في الوقت الحالي، وإن إيجابيات هذه الجائحة في الإمارات أن هناك فقط 3 آلاف شخص من إجمالي 9.8 مليون شخص في الإمارات ليس لديهم خدمة انترنت أي أن نسبة تعاملي الشبكة تعادل 97% في الإمارات. وفي نفس الوقت الذي يستخدم 30% من الأشخاص بروتوكول الانترنت الجديد IPv6 مقارنة بالولايات المتحدة الأمريكية حيث 80 مليون ليس لديهم خدمة انترنت. وأضاف أن تايوان قريبة من الصين ولكنهم تعلموا من الدروس السابقة مثل مرض سارس فكانت جاهزيتهم أعلى فتمكنوا من كتابة لوائح وسياسات للتغلب على الأوبئة والجوائح، وعندما بدأت الجائحة في الصين أغلقت تايوان جميع المنافذ ولذلك كان عدد الإصابات لديهم أقل، كما نجد أن الثقافات في الشرق مبنية على الاهتمام بالآخر وفي ضرورة اتخاذ الإجراءات الاحترازية لحماية للنفس وللآخرين. ولكن في أوروبا وأمريكا لا يهتمون بهذه الإجراءات. وأكد أن النظام الصحي في ألمانيا هو الأفضل في العالم، فرغم وجود مستشفيات خاصة ولكنها مكلفة مثل المستشفيات الحكومية لدرجة أن أجهزة التنفس الصناعي مكلفة جداً ولكنها تساعد على الشفاء.

وبرنامج مفعّل في الجامعات والمدارس لحماية الإنسان من الأمراض المزمنة واكتساب سلوكيات صحية سليمة كنوع من الوقاية المستقبلية وتعزيز الوعي الصحي. وأضاف الدكتور سعيد خلفان الظاهري مدير مركز الدراسات المستقبلية في جامعة دبي أننا أمام أزمة عالمية لا تخص الإمارات وحدها ولكنها تؤكد أهمية وجود نظام صحي عالمي للتنبؤ بانتشار الأوبئة وعلى كل دول العالم وتحسين أنظمتها الصحية على المستوى الوطني، وأن تتكاتف الدول لمساعدة الدول غير القادرة على ذلك حماية لنفسها والمجتمعات بشكل عام لأنها قد تكون مصدر خطر وانتشاراً للأوبئة، وتؤكد مؤسسات عالمية وخصوصاً في كندا لديها أجهزة ذكية للتنبؤ بالأمراض والأوبئة، وتتوافر تقنيات عالية في عديد من الدول ولكن الاستجابة السريعة لتبعات الجائحة لم تكن على نفس المستوى من السيطرة في بعض الدول. وأكد د. الظاهري أن التكنولوجيا يمكن أن تكون جزءاً من الحد من احتواء الأزمة ولكنه جزء بسيط فلا بد من توفر استراتيجيات لاستشراف المستقبل وبرامج تهئية وبناء القدرات الوطنية، والعالم بحاجة لبناء مرونة لدى بعض المؤسسات ليستطيع مواجهة الأزمة، لأن أزمة كورونا هي أزمة قيادة تأخذ القرار الصحيح في الوقت الحاسم. وأن القيادة في دولة الإمارات تتطلع لتكون الإمارات أفضل دول العالم بحلول العام 2070 واعتبار عام 2020 عام الاستعداد لاكتساب مهارة استشراف المستقبل، وليس على مستوى الذكاء الاصطناعي فقط ولكن عبر إيجاد رؤى

والاجتماعية والتعليمية في ظل التأثيرات الكثيرة التي أثرت في المنظومة الاقتصادية فهناك حوالي 200 مليون شخص خسروا وظائف في مختلف أنحاء العالم، وركود الاقتصادي يذكر بالفساد العظيم عام 1929، وانخفاض البترول الصخري وتدابيعاته. واستعرض د. عبداللطيف عدة سيناريوهات لما بعد الأزمة أولاً أنه خلال الفترة من 3 - 6 أشهر قد تعود الأوضاع إلى ما كانت عليه بمرحلة كبيرة وهذا ما تمنّاها. والثاني أنه خلال الفترة من 3 - 6 أشهر قد تعود الأوضاع إلى ما كانت عليه ولكن بانعكاسات أكثر سلبية اقتصادياً واجتماعياً بسبب فقدان الكثير من الوظائف. والسيناريو الثالث أنه خلال الفترة من 12 - 18 شهر ستنتهي الأزمة ويكون البقاء للأقوى وتأثيراتها ستكون كثيرة وقوية. أما السيناريو الرابع الذي نأمل أن يكون هناك نظام جديد لما بعد كوفيد 19 وسيكون للتقنيات والتكنولوجيا الحديث دور كبير سواء في التعليم أو العمل في مختلف القطاعات وستكون هناك عودة سريعة وأفضل للاقتصاد، وخاصة في الإمارات التي تعمل بجاهزية أكبر من غيرها سواء في قطاع التعليم والتعلم والعمل عن بعد، وهذا السيناريو يمثل تحول فكر وإعادة صياغة العملية التعليمية بمكونات مختلفة وسيكون هناك أولوية لمجالات تعليمية مهمة منها الرعاية الصحية والتكنولوجيا والتقنيات الحيوية (البايو تكنولوجي)، وربط البرامج التعليمية بالتخصصات. وأكد على أن التعلم عن بعد مستقبلاً سيكون جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية وسيقود فكر تعليمي جديد، وستقلص المؤسسات والفضول التعليمية، وسيكون هناك تركيز على التدريب والتطبيق والورش والمختبرات والمشاريع الريادية وستكون مرتبطة بالبرامج الأكاديمية وخلق فكر هجين ما بين التعليم التقليدي والتعليم التكنولوجي، مما يسهم في استقطاب كوادر أكاديمية جديدة عن بعد مما يقلل التكلفة ويسهم في توجيه الميزانيات ودراساتها لمزيد من النفع. مع تطوير المناهج الدراسية لتتناسب مع قدرات وامكانات الطالب، وشغف المستقبل من خلال الأدوات التكنولوجية.

وأكد المهندس بشار كيلاني المدير الإقليمي لشركة IBM أن العالم أمام أزمة مركبة حتى وإن كانت طبية في الأساس لخلفها أزمة إدارية ولوجستية بالإضافة للعمل عن بعد والتباعد الاجتماعي وجميعها تغييرات في نمط الحياة والبعد الاقتصادي الذي تنتج التراكبات من أعمال تجارية وانخفاض في أسعار البترول ليس في دولة محددة وإنما على مستوى العالم، ما يؤثر على كثير من الوظائف، وفي شركة IBM يوجد معهد لإدارة الأعمال ودراسات طرحت كيفية التعايش مع الأزمات لذا فالحاجة إلى إعادة تدريب وتأهيل العاملين للعمل عن بعد ملحة وتسهم في خلق أنماط عمل جديدة. وأضاف أن التحول الرقمي أصبح ضرورة ملحة للتواصل والاستمرارية، مما يسهم أيضاً في خفض الكلفة التشغيلية العالية التي لا يمكن أن تتحملها الشركات والتي تتطلب الدخول في عالم جديد أكثر مرونة والخروج من الأزمة بشكل أقوى وهذا واضحاً في الجهود المشكورة لدولة الإمارات في التعامل مع مختلف الشركات وتمكينها وإعطائها دفعة للاستمرارية مع التحول إلى العادي الجديد. وأكد أن شركة IBM أصبحت تملك خبرة للتعامل مع الأزمات، فالنجاح يعتمد على القدرة على التكيف مع مهارات التحول الرقمي والواقع الجديد.

ونوه الدكتور منصور أنور حبيب استشاري طب الأسرة والصحة المهنية بجهود دولة الإمارات من خلال المرونة في التعامل الصحي وإنشاء العديد من المراكز الطبية والجهوية الصحية الشاملة، مما يوجه لضرورة الاستثمار في مهنة الطب والعلوم الصحية، والوضع الحالي يحفز الجميع للدخول في القطاع الصحي، وكذلك في مجال البحث والدراسات العلمية الحيوية. أما عن البرامج الوقائية لابد من وجود برامج لتعزيزها، فأصحاب الأمراض المزمنة أكثر تعرضاً للكثير من التبعات الصحية، مما يتطلب التعامل معهم بشكل مختلف لأن رد الفعل الدفاعي لأجسامهم يكون مبالغاً فيه مما يسبب مزيد من الأعراض الصحية الشديدة. وأكد على ضرورة أن تكون الوقاية جزء من التعلم المستقبلي

أدار الجلسة د. عيسى البستكي رئيس جامعة دبي ورئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي، وعضو مجلس إدارة الندوة، مستعرضاً محاور النقاش وأهميتها في ظل الأزمة الدولية التي تعاني منها كافة المجتمعات (جائحة كورونا)، والتي تناولت مدى أهمية إدارة الأزمات والمخاطر في المحافظة على مستقبل الاقتصاد العالمي، وأهمية الدراسات الاستشرافية في الوقاية من الأزمات التسوية بالؤسسات الاقتصادية وكيفية الاستعداد لها. كذلك دور دولة الإمارات العربية المتحدة في رفع مستوى المعرفة والجاهزية لدى المؤسسات الأمنية والصحية من خلال الأنظمة والوسائل التكنولوجية الحديثة التي تستخدم لمواجهة سيناريوهات الطوارئ والأزمات العالمية المحتملة، بالإضافة لأهمية قطاع تكنولوجيا الاتصالات واستخدام الذكاء الاصطناعي في إدارة الطوارئ والأزمات وتوظيفه لمواجهة الأزمات العالمية. ودور الجامعات في استشراف أساليب حديثة ومتطورة لمواجهة الكوارث والأزمات وتداعياتها وآثارها الاجتماعية على المستوى الوطني والعالمي. وركز النقاش على الآثار السلبية لعدم الاستعداد للأزمات على القطاع الصحي والتعليمي والأمني. وأبرز التحديات التي تواجه الدول في مواجهة الأزمات العالمية وكيفية الاستفادة من تجارب دول العالم في التعامل مع الأزمات والمخاطر. وأهم الإجراءات الاحترازية والحلول الاستباقية التي يمكن اتخاذها في مواجهة الطوارئ والأزمات من أجل تفادي وقوعها أو التخفيف من خسائرها والتعايش مع آثارها على مختلف القطاعات. وأكد د. البستكي أن الطفرة التعليمية المستقبلية ستعني التعلم بطريقة مختلفة من أي مكان وفي أي زمن بحيث يكون التعليم مفتوحاً وشاملاً وإنما أمام تحول مستقبلي حقيقي لابد من استثماره في قطاع التعليم، مما يطلب مزيد من التأهيل والتدريب لكافة الكوادر وخاصة أولياء الأمور للتعامل التكنولوجي المستقبلي.

وذكر المهندس عبدالله آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية أن الأزمة تحدث عندما تهز نظاماً قائماً ولا يستطيع هذا النظام بأدواته التقليدية مواجهتها، بل يحتاج لأدوات مختلفة وقوية وإجراءات صارمة، والإعداد والتهيؤ ووضع خطط مستقبلية للخروج من الأزمة، كما يجب على المؤسسات وضع دراسات استشرافية تصيد صانع القرار وتسهم في استمرارية العمل. وأكد أن زيادة الحالات في بعض الدول يعود إلى التأخر في إجراءات التعامل مع الأزمة، وهناك أنواع أخرى من الأزمات منها التغيير التكنولوجي وإدارة الأعمال، وكل ذلك يتطلب سيناريوهات مستقبلية تضعها الشركات ضمن أولوياتها لإدارة الأزمة والخروج منها أو التعامل معها بأقل قدر من الخسائر، فالإقتصاد العالمي يعيش حالة غير مسبوقة، أزمة شاملة ومتشابكة ومتداخلة وقد يكون للأزمة جوانب إيجابية من تعاون وتسخير الإمكانيات والابتكار وكثرة التجارب والبحث العلمي لمحاولة اجتياز الأزمة، إلا أن التأثير السلبي قد يؤثر على الحياة البشرية ويخلق حالة من العزلة والتوجس. وأن ما تقوم به دولة الإمارات من جهود وإجراءات احترازية قد تستمر حتى عام 2021 في مختلف القطاعات يمثل التحدي الأكبر الذي يواجهه القطاع الخاص هو كيف سنستقبل ما بعد كورونا، وهل نستطيع التعامل الرقمي بشكل كامل مستقبلاً.

وأضاف الدكتور عبداللطيف الشامسي مدير مجمع كليات التقنية العليا عن ما بعد جائحة كورونا (كوفيد 19) بأن هناك عدة سيناريوهات مستقبلية لكافة الجوانب الاقتصادية



منوعات

العقل

27



إليسا تكشف تفاصيل جديدة عن ألبومها المنتظر

كشفت الفنانة اللبنانية إليسا عن تفاصيل جديدة تتعلق بألبومها المنتظر، إذ نشرت صورة ظهرت فيها برفقة مدير أعمالها وعدد من الأصدقاء وهم يحتفلون بإنهاء تسجيل الأغنية الأخيرة من الألبوم، ليصبح جاهزاً للطرح. وعلقت إليسا بالقول: "التباعد الاجتماعي حين الاحتفال بتسجيل آخر أغنية من الألبوم، بعد أربعين يوماً على التأجيل بسبب فيروس كورونا، الألبوم أصبح جاهزاً، ويمكننا أخيراً القول أنه سيكون هناك شيئاً إيجابياً في 2020". ومن ناحية أخرى، وبمناسبة بداية الشهر المريمي، كانت كتبت إليسا على صفحتها: "البلد اللي حاميتمو العذرا ما بينخاف عليه. اليوم صعب وبكرا أصعب بس الأمل بيخلي كل الأيام الجايي أحلى بشقاعة العذرا مريم. صلوا من قلبكن وانشالله كل صلواتكن مستجابة. كل شهر مريمي وانتمو بخير".



أثارت الممثلة المصرية غادة عبد الرزاق الجدل بإعلانها خبر زواجها للمرة الثانية عشرة، واستغرب العديد من الأشخاص هذا الخبر، في ظل الظروف التي يمر بها العالم، إضافة إلى أنها قررت الارتباط مرة جديدة، بعد كل العلاقات الفاشلة التي مرت بها خلال حياتها.

لم تحظ كل زيجات غادة عبد الرزاق بالاهتمام نفسه من قبل وسائل الإعلام، فالبعض منها حصل بشكل سريع وسري، والبعض الآخر ضج على مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية.

بعد اعلانها خبر زواجها رقم 12

غادة عبد الرزاق: قصة حب جمعني بمدير تصوير مسلس (سلطانة المعز)

"أزمة شرف" و"90 دقيقة"، وانفصال ثم عادا لبعضهما أكثر من مرة، قبل أن يتم الطلاق للمرة الثالثة ونهاياً عام 2009.

الزيجة الخامسة

زوج غادة عبد الرزاق الخامس هو الصحافي محمد فودة، الذي عمل سكرتيراً خاصاً لفاروق حسني، وزير الثقافة المصري السابق. علاقة غادة بفودة بدأت قبل سنوات كثيرة، وكانا صديقين لفترة 18 سنة قبل زواجهما. وتحدثت في أكثر من مقابلة عن حبها الشديد لفودة، إلا أنها أعلنت لاحقاً أنه خانها فوقع الطلاق الأول بينهما، في تشرين الثاني/نوفمبر عام 2012.

واجه الثاني العديد من المشاكل، على الرغم من عودتهما عن طلاقهما الأول الذي تكرر، قبل أن تعلن غادة عبد الرزاق طلاقها للمرة الثالثة، في عام 2015، والذي كان خاتمة قصتهما.

الزيجة السادسة

في عام 2017 انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي أخبار، عن زواجها من المنتج الفني محمد سعيد، إلا أن غادة عبد الرزاق وقتها نفت الموضوع وكشفت أنها ستزوج قريباً من رجل أعمال مصري، رافضة الكشف عن هوية الزوج.

زيجاتها الأخرى

في عام 2019 كشفت غادة عبد الرزاق عدد زيجاتها لأول مرة، خلال مقابلة تلفزيونية، وقالت: "تزوجت أكثر من 10 مرات لكنني لا أتذكر بالتحديد 10 أم 11 مرة". وتابعت: "تزوجت 4 أو 5 مرات قبل مسلسل 'زهرة وأزواجها الخمسة'، واستمتمت:

"بعد المسلسل وأعتقد حوالي 10 أو 11 مرة، لكنني الآن مهتمة بابنتي روتانا وأحفادي.. ربما أتزوج مرة أخرى لو قابلت الإنسان الذي يحبني كغادة محمد عبد الرزاق، وليس كفتاة مشهورة". في ذلك الوقت لم تكن تمتلك الصحافة تفاصيل زيجاتها كلها، علماً أنها قالت وقتها إن كل زيجاتها كانت علنية وليست سرية، لكنها كانت لفتترات قصيرة.

الزيجة رقم 11 أو 12:

فجرت غادة عبد الرزاق خبر زواجها من هيثم زيتها، مدير تصوير مسلسلها "سلطانة المعز"، الذي يشارك في السباق الرمضاني لعام 2020.

وقالت إن قصة الحب بينهما بدأت خلال تحضيرات "سلطانة المعز"، لتصل إلى الزواج، خلال تصوير العمل الدرامي. وكان الثاني قد تعاون سابقاً في مسلسل "حكاية حياة"، الذي عرض في رمضان عام 2013، وانتشرت الشائعات وقتها التي تقيد بإرتباطهما، ولكنها نفت الأمر في ذلك الوقت.

الزيجة الأولى

تزوجت غادة عبد الرزاق لأول مرة عندما كانت صغيرة، وحينها لم تكن تبلغ من العمر سوى 17 عاماً، وكان الزوج وقتها رجل الأعمال السعودي عادل القزاز وأنجبت منه ابنتها الوحيدة روتانا. زيجتها هذه هي الأطول في كل حياتها، فلقد استمرت 7 سنوات، قبل أن يتطلقا. وفي لقاء تلفزيوني عام 2019، كشفت أن زوجها عادل هو الوحيد التي يمكن أن تقول إنها خسرت، وندمت لطلاقها، أولاً لأنه والد روتانا، وثانياً لأنه رجل محترم. حافظت غادة عبد الرزاق على علاقة جيدة مع عادل، على عكس الرجال الذين ارتبطت بهم بعده.

الزيجة الثانية

زوج غادة عبد الرزاق الثاني كان من رجل أعمال من بور سعيد. هذا الزواج بالذات لم يستمر طويلاً، بسبب فارق العمر الكبير بينهما. وعلقت على هذا الزواج في إحدى المقابلات التلفزيونية، قائلة: "كان كبيراً في السن زي بابا، ولما انفصلت عنه الدكتور قاللي انتي كنتي شايقة فيه صورة باباكي، وهو فعلاً كان شبيه جداً". هذه الزيجة لم تسبب مشاكل كثيرة لها، خصوصاً أن زوجها لم يكن من الوسط، ولم يكن معروفًا حتى.

الزيجة الثالثة

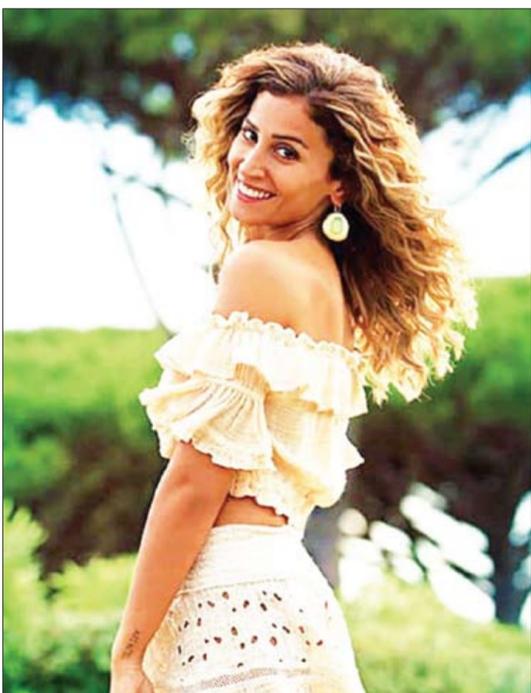
في عام 2001 تزوجت غادة عبد الرزاق من المحامي حلمي سرحان، وزواجهما لم يكمل السنة، فلقد تطلقا في عام 2002. ويؤكد المقربون من الثاني سابقاً، أن الغيرة كانت السبب الأساسي في الانفصال الذي تم بينهما، قبل شهرين من حصولها على الطلاق بشكل رسمي من دون أية مشاكل مالية أو قانونية، وعاش خلال تلك الفترة كل من غادة وحلمي بعيدين عن بعضهما.

الزيجة الرابعة

الزيجة الرابعة كانت من المنتج وليد التاطي، وبدأت العلاقة بزواج "عربي" قبل أن يتحول إلى رسمي. أنتج وليد لغادة عبد الرزاق فيلمي



دينا الشربيني في مرحلة نضج فني



أثبتت دينا الشربيني أنها تستحق وبجدارة المنافسة على قمة المنافسة الرمضانية هذا العام؛ فهي كل مشهد من مسلسلها الدرامي الجديد "لعبة النسيان" تثبت أنها في مرحلة نضج فني ما يجعلها تؤكد موهبتها الفنية، وفي كل ثوب فني ترنديه تجد نجمة من طراز خاص تختار أدوارها بعناية حتى تحافظ على مكانتها الفنية وسط نجومات الصف الأول. وفي مشهد المواجهة الشرسة بين بطلة الأحداث "رقية" ووالد زوجها "يحيى"، احتلت دينا ترند فور انتهاء عرض أحداث الحلقة الجديدة من المسلسل، حيث وصفها المتابعون بلقب "ملكة الدراما". وقالت دينا في تصريحات إعلامية إن هذه المواجهة بين رقية ويحيى لن تكون المواجهة الأخيرة، فالكثير من المفاجآت ستأتي تبعاً. وأضافت دينا أن شخصية رقية شخصية فيها الكثير من الصعوبة لغموضها، فلا أحد يدرك الحقيقة إن كانت تدعي فقدان الذاكرة أم أنها فعلاً فقدتها. ورغم أن المسلسل مقبب من عمل إيطالي شهير تدور أحداث حلقاته في 8 حلقات درامية حول امرأة تعرض لفقدان الذاكرة بعد تعرضها لغيبوبة إثر مقتل زوجها وحبیبها، لتنتهي الأحداث بعودة ذاكرتها ومعرفة الحقيقة وأنها بالفعل زوجة خائنة، لكن دينا الشربيني أكدت أن نهاية مسلسلها الرمضاني "لعبة النسيان" نهاية غير متوقعة وسيكون هناك العديد من الاحتمالات بشأن نهاية البطلة "رقية". جدير بالذكر أن المسلسل يشارك في بطولته أحمد داوود وانجي القدم ومحمود قابيل، ووضع الهضبة عمرو دياب الموسيقى التصويرية الخاصة بالمسلسل.

كاريس بشار تكسب الرهان وتعوض فراغ باب الحارة

ميزانية مفتوحة لهذا العمل الذي يضم مجموعة كبيرة من نجوم الدراما العربية، بدايةً من سوريا مع بسام كوسا وسليم حداد وكاريس بشار وتادين تحسين وقمر خلف وصولاً إلى دارين حداد من تونس. يُعرض المسلسل عبر شاشة الأم بي بي سي وشاشة المنصة الإلكترونية شاهد.

نجاح جماهيري

ولم يكن النجاح الجماهيري فقط حليف مسلسل "سوق الحرير"، حيث حصل العمل على إشادة قوية من النقاد العرب بعد عرض حلقاته الأولى. والمسلسل تدور أحداثه في الخمسينيات من القرن الماضي داخل أحياء دمشق عن شخصية عميران، وهو من كبار تجار سوق الحرير ورجل لديه ثلاث زوجات كل منهن تحاول "اختطافه" من الأخرى. والبعض يردد أن هذا المسلسل أعاد إليهم الأجواء الخاصة بـ"باب الحارة" الذي انسحب من السباق الرمضاني هذا الموسم، ليحل مكانه هذا العمل الذي ينتمي إلى نفس الأجواء التي تدور فيها أحداث المسلسل.

شهدتها الحلقة من زيارة غريب (سلوم حداد) للحارة التي تدور فيها أحداث المسلسل، واكتشاف لغز قمر (كاريس بشار) التي تضع السحر لكرمية تادين تحسين بك لتشتعل الأحداث، تصدر اسم مسلسل "سوق الحرير" البحث عبر غوغل خلال الساعات الماضية. وقد راهنت الأم بي بي سي على هذا العمل السوري لتشارك به في المنافسة الرمضانية هذا الموسم، حيث رصدت استديوهات الأم بي بي

بمسلسل سوري ضخم، تشارك الـ (ام بي بي سي) العرض الرمضاني الحالي، فيعد خروج الجزء العاشر من مسلسل "باب الحارة" من المنافسة الرمضانية، الحالية هل سيكون مسلسل "سوق الحرير" لكاريس بشار وسليم حداد بديلاً للملحمة السورية الشهيرة "باب الحارة"؟ بعد تصدر الحلقة السابعة من مسلسل "سوق الحرير" ترند السوشيال ميديا بعد الأحداث التي



سوق الحرير دراما عربية

الفكر

أضرار قلة النوم . . العصبية والاكتئاب وضعف الجهاز المناعي



قلة النوم أو عدم أخذ القسط الكافي من النوم من الأمور التي تعرض صحة الشخص لبعض المضاعفات الصحية، وخلال شهر رمضان المبارك لا تأخذ القسط الكافي من النوم، فالنوم يكون بعد صلاة الفجر، والاستيقاظ يكون في الصباح الباكر للذهاب للعمل. وخلال هذا التقرير سنتعرف على أضرار قلة النوم، ومنها:

- قلة النوم تشكل خطراً على الجهاز العصبي المركزي في الجسم، وتجعل الشخص أقل قدرة على التركيز، وأيضاً النسيان، فهذا الجهاز يعمل على نقل المعلومات من خلال الجسم، وعند النوم يزداد شعور بالراحة، ويزداد قدرة تشكل التشابكات العصبية، وعند التعرض لقلة النوم يتسبب في هذا الأمر قلة التركيز، والتعرض للإصابة بالإجهاد.

- قلة النوم من الأمور التي تسبب تعرض الشخص للتقلبات المزاجية، لأنها تزيد من فرص الإصابة بالعصبية الشديدة، والإصابة بالاكتئاب، والقلق.

أكد التقرير أن قلة النوم تعد من الأمور المسببة للإصابة بضعف

الجهاز المناعي، فأخذ القسط الكافي من النوم يعد من الحيل الجيدة التي تساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي والحد من الإصابة بالفيروسات والبكتيريا المختلفة.

وأشار التقرير إلى أن قلة النوم تشكل خطراً على صحة الجهاز التنفسي، وتجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التنفسية المختلفة، كالرشح والإنفلونزا. وأثبتت الدراسات الطبية أن قلة النوم تؤثر بشكل سلبي على الجسم، وتزيد من فرص الإصابة بزيادة الوزن، وذلك يرجع تأثير إفراز هرمون الشبع والجوع ويتسبب في زيادة فرص تناول الطعام، ولذا يزداد الوزن. تسبب قلة النوم في الشعور بالتعب والإرهاق الشديد في الجسم، وعدم قدرة الجسم على القيام بأي نشاط نتيجة لعدم شعوره بالراحة التي يحتاجها الجسم.

قلة النوم تعد من الأمور المسببة للإصابة ببعض المضاعفات الصحية المرتبطة بالغدد الصماء، والهرمونات في الجسم، فتؤثر قلة النوم على إفراز هرمون النمو، وأيضاً هرمونات الغدد الصماء بالجسم.

أهمية مرقة اللحم للحامل

تعد مرقة اللحم ذات فوائد عديدة للمرأة الحامل؛ حيث يستفيد بها جسمها؛ لما تقتضيه من العديد من المعادن بسبب الحمل. وبحسب الدكتور خالد يوسف استشاري التغذية تعد اللحوم من أكثر الأغذية التي تفيده الجسم بشكل كبير، وذلك لاحتوائها على كثير من العناصر الغذائية المهمة للجسم مثل البروتين والفيتامينات والمعادن، حيث كشفت العديد من الدراسات أن تناول مرقة اللحم مفيد للعظام؛ لما تحويه من عناصر جلاتينية وخصوصاً قليل الدسم فيساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة المفاصل والعظام بالإضافة إلى دوره الكبير في حماية جهاز المناعة والجهاز الهضمي، لذا يُنصح بتناولها باستمرار، ولكن يجب الانتباه إلى التقليل من كمية الدهون المتراكمة على اللحم؛ لأن تناولها بشكل مستمر يسبب الكثير من المشاكل الصحية وخصوصاً للحامل.

ويفضل إضافة بعض الخضراوات للمرقة وذلك للاستفادة الكاملة من أكبر قدر ممكن من الفيتامينات والمعادن؛ ليكون طبقاً صحياً ومفيداً ومتكاملاً.

طريقة عمل مرقة اللحم، المكونات،

طبق كبير من لحم الغنم المقطع. حبتان من البطاطا المقطعة إلى مكعبات. حبة من الجزر المقطع إلى شرائح. رأسان من البصل المقطع. ستة فصوص من الثوم. ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت. نصف كوب من الحمص المجروش والمقنوع. قطع صغيرة من الزنجبيل. أربع حبات من عصير الطماطم. نصف كوب من صلصة الطماطم. حبتان من اللومي (وهو الليمون الأسود الصغير المحمق). ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة. نصف ملعقة صغيرة من الكاري (وهو نوع من البهارات). رشة من الفلفل الأسود الناعم.

طريقة التحضير:

هرس الثوم مع الزنجبيل، وترك الخليط في طبق للاستخدام لاحقاً. غسل قطع اللحم جيداً، وتركها جانباً. تسخين القليل من الزيت في وعاء عميق على النار. إضافة البصل على الزيت، مع التقليب المستمر، حتى يتحول لونه ذهبياً. إضافة خليط الثوم فوق البصل الموجود على النار. إضافة قطع اللحم على الوعاء، مع تركها قليلاً من غير تقليب، حتى تتحمر من كل الجهات، وتجنّف الماء عنها. وضع كل البهارات على اللحم، مع التقليب المستمر. إضافة صلصة الطماطم، والحمص المجروش، والفلفل الحار، واللومي، مع التحريك باستمرار. إضافة الطماطم المهروسة، والجزر، والماء المغلي، والملح، وترك المكونات على النار المتوسطة لمدة ربع ساعة، حتى ينضج. رفع الوعاء عن النار، ثم تقديمه ساخناً.



البطريقان مومو وأوموتشي أثناء عروض الحيوانات المجانية عبر الإنترنت للأطفال والعائلات لتشجيعهم على البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا في طوكيو. (رويترز)

قرأت لك

البصل

كشفت تقارير طبية، المزايا العديدة لعصير البصل، ما يجعل وجوده الدائم في المطبخ ضرورة لا غنى عنها.



ويحسن عصير البصل، عملية الهضم؛ لاحتوائه على ألياف إينولين التي تغذي بكتيريا الأمعاء القليلة، كما يحتوي على المركب الكيميائي كيريسيتين

المضاد الطبيعي للحساسية، وهو مركب يمتصه الجسم بسهولة، ويحتفظ به لفترة طويلة. كما أن عصير البصل غني بمادة ممتازة، مضادة لأمراض البرد واضطرابات الجهاز التنفسي؛ لأن البصل يمنع تكون المخاط في الممرات التنفسية، وبالتالي يحمي صحة الشخص، وفقاً لوقوع "ميديك فوروم". ويعد البصل وسيلة ممتازة للحفاظ على عظام قوية؛ حيث أوضحت نتائج الدراسات بأن مكونات البصل تمنع فقدان العظام لكثافة مكوناتها المعدنية، علاوة على أن عصير البصل مفيد للشعر؛ لأنه يحتوي على عنصر الكبريت، الذي يعتبر أحد أهم المواد الطبيعية المساعدة في نمو الشعر، والبصل يخفض مستوى السكر في الدم؛ لأنه يحتوي على الكروم وثاني كبريتيد بروبيول الأليل. كما أن تناول عصير البصل بصورة دورية منتظمة يخفض مستوى الكوليسترول في الدم؛ لاحتوائه على الكبريت والكروم وفيتامين B، ويساهم احتواء البصل على أنواع مختلفة من الكبريتيدات في حماية القلب، كما أن هذه المركبات تحمي من نمو الأورام، وتقلل من خطر أورام المريء والكلى والثدي والبروستاتا والحنجرة.

سؤال وجواب

• ما هي الصويا؟

الصويا نباته تنتمي إلى الزروع كالقمح والذرة وتشبه حبة الفاصوليا السوداء تبدأ في الأرض وتقتلع وهي لا تزال صغيرة جداً ما ان تبدأ الساق في الظهور وهي تؤكل كثيراً في الشرق الأقصى لأنها مغذية جداً وتنمو بسرعة كبيرة وبعض الناس استطاعوا زرعها في البيت

• ما هو العنصر الرئيسي في مواد التخدير؟

هو الكحول

• لماذا تزرع كروم العنب على المنحدرات؟

لا يحتاج كرم العنب إلى كثير من الغذاء للنمو فيكفيه تراب فقير ليكبر ولكن لا بد من وجود الشمس فالعنب بحاجة إلى الحر كي ينضج جيداً لذلك يزرع العنب على منحدرات الجبال الصغيرة أو في المواضع الكثيرة الحصى فتعطي الشمس الصخور حرارة وتعطي الكرمة عنياً ناضجاً لذيداً.

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقى في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقدس العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم والحفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فارسكاس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.

قصة لاعب الكمان

اجتمعت الفرقة لتؤدي فقرتها وسط تهليل الناس وتشجيعهم مما أعطاهم الحماس فقدموا ليلة فنية جميلة لا تنسى واستمرت معهم تلك الليالي والنجاحات، وفي أحد الأيام جاء رجل آخر ليتولى الإشراف على تلك الفرقة خلفاً لمديرها الذي أقعده المرض وبعد أن تعرف على أعضائها لاحظ وجود شاب أسود طويل عريض يقف جانباً فنظر إليه، وقال: من أنت؟ فقال: انا لاعب الكمان يا سيدي. فقال: لاعب كمان في فرقتي اه .. حسناً وحسنًا وتركهم وانصرف وسط استغراب أعضاء الفرقة لما حدث له من تبدل لاح على وجهه عند انصرافه.

ذهب المدير الجديد إلى مكتبه وقد طلب من المدرب الحضور إليه وقال له: انا لا ارضى ان يكون في فرقتي رجل اسود، عليك احضار بديل، فقال المدرب: هذا الرجل فتان وعازف ماهر ومهذب والجمهور يحبه كثيراً. فقال المدير: لا يهمني الجمهور، يهمني الشكل العام لفرقتي ان لا يكون فيها رجل اسود. فلم يرد عليه المدرب لانه عرف انه امام رجل متصعب واقتراب من الباب وقال: سيدي ان هذه الفرقة لن يفرقها احد.. نحن نملك أنفسنا ونملك الفن ونملك الهوية ونملك الأتقان.. لن نخسر شيئاً، لدينا من يحبنا ولديك مسرحك الى اللقاء .

خرج وخرج معه كل افراد الفرقة وهناك بعد يومين على احد الساحر الكبيرة كان الناس يجلسون في هدوء تام وممتعة كبيرة ينصتون لعازف الكمان الاسود يعطي الحاناً رنينها احلى من رنين الذهب وخلفه اندمج اعضاء الفرقة في عزفهم وكأنهم يحلقون معا في الفضاء وكان يجمع بينهم حب كبير وعند انتهاء الحفل كان تصفيق الجمهور يصل إلى عنان السماء شاركهم فيها نسائم هواء منعشة رائحة زاغ فيها صوت الفرقة الجميلة وعازفها الاسود او كما اطلقوا عليه العازف الذهبي في الوقت الذي كان مديرها الاخر يجلس في مكتبه وقد انقلب مسرحه بعد ان رفضت فرق كثيرة العمل معه وكان يضع يده على اذنيه حتى لا يسمع العازف الذهبي .

مساحة للتلوين

