

منوعات الغذاء

ص 22

تعدي القراءة العربي ينظم ندواته
الثقافية على إستغرام التزاماً
بالإجراءات الوقائية من كورونا

ص 31

حنان مطاوع:
لم أجد السيناريو المناسب
للحضور سينمائياً



كيف تحمي
الرياضة من
فقدان
الكتلة
العظمية
أثناء الصيام؟

ص 23

الثلاثاء 28 إبريل 2020 م - العدد 12922
Tuesday 28 April 2020 - Issue No 12922

طبيب صيني يحدد معايير التعافي من كورونا

حدد مدير قسم طب الجهاز التنفسي والعناية المركزة بمستشفى تشونغنان التابع لجامعة ووهان، معايير معينة للمرضى المتعافين من كوفيد-19، وذلك لخروجهم من المستشفى وعودتهم لمنازلهم. وقال تشنغ تشن شون، إن البحوث الطبية والملاحظات السريرية دعمت حقيقة مفادها أن المرضى الذين يتعافون من كوفيد-19- لم يعودوا معديين، ويمكنهم العودة إلى منازلهم بأمان. وأوضح شون أن المرضى المتعافين يجب أن يستوفوا معايير معينة للخروج من المستشفى، ويخضعوا لملاحظة لمدة 14 يوماً قبل أن يتمكنوا من العودة إلى منازلهم. وتشمل المعايير درجة حرارة الجسم الطبيعية لأكثر من ثلاثة أيام، وتحسن أعراض الجهاز التنفسي بشكل ملحوظ، وتصوير رئوي يظهر امتصاصاً كبيراً للأفات النضحية الحادة، وأن تكون نتائج اختبار البلغم ومسحات البلعوم الأنفي وعينات أخرى في الجهاز التنفسي سلبية في اختبارين متتاليين للحمض النووي، مع فترة زمنية بين أخذ العينات لا تقل عن 24 ساعة. وأوضح شون: "إن معايير الخروج لا تتوافق فقط مع مبدأ علاج الالتهاب الرئوي، ولكنها تتوافق أيضاً مع متطلبات إدارة الأمراض التنفسية المعدية"، حسبما نقلت وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا".

طلاء متعدد الألوان بشكل بدائل كمبيات الهواء

يمكن أن يصبح شكل جديد من الطلاء الملون ثنائي الطبقات مصمم لتبريد المباني عن طريق عكس أشعة الشمس بدلاً صديقا للبيئة كمبيات الهواء التقليدية. ويقول علماء المواد في الولايات المتحدة، إن مجموعة الهذات الملونة متعددة الطبقات، يمكن أن تبرد الأسطح التي تتعرض لأشعة الشمس بشكل كبير حتى 28 درجة فهرنهايت (15.6 درجة مئوية). ويتكون هذا الطلاء من طبقة علوية تمتص الضوء لتحويل الحرارة الزائدة، وطبقة سفلية مسامية تعكس أطوال موجات الأشعة تحت الحمراء القريبة إلى القصيرة لقائمة التسخين. ويمكن أن تغطي الهذات المسامية، التي تأتي بألوان: الأسود والأزرق والأحمر والأصفر، المباني والركبات ومراكز البيانات، وتحل محل كمبيات الهواء كثيفة الاستخدام للطاقة.



خمسة أغذية طبيعية تساعد في تخفيف الحساسية الموسمية

وغالباً ما يفضل الأطباء عدم الاعتماد على تلك المكملات الغذائية لإمداد الجسم بالفيتامينات اللازمة له، خاصة إذا كان من الممكن تعويض هذا النقص من خلال تناول الفاكهة والخضراوات، وفي حالة فيتامين (د) فيمكن تعويض الجسم لأشعة الشمس الخمسة عشر دقيقة يومياً ولا يساوي على الشخص تعويض النقص في تكوين هذا الفيتامين من خلال المكملات الغذائية.

حالات يمكن الاعتماد فيها على المكملات الغذائية ويشير الأطباء إلى أن هناك بعض الحالات المحددة التي يمكن فيها الاعتماد على المكملات الغذائية، وهذه الحالات تحدها البروفيسورة كريستينا نورمان، من المعهد الألماني للبحوث الغذائية في بوتسدام ريروكه، في الرياضيين والذين يجب وضع برامج غذائية خاصة لهم تضمن حصولهم على احتياجاتهم من الفيتامينات والتي تختلف بحسب السن وطبيعة الرياضة التي يمارسونها، والحالة الثانية هي كبار السن حيث أن عدم تناولهم ما يكفي من الطعام يقلل من كمية الفيتامينات التي يحصلون عليها، وهو ما يجعلهم في حاجة إلى تلك المكملات الغذائية.

بنايتة ثانوية ريسفيراترول، والتي تتمتع بتأثير مضاد للالتهابات ومضاد الأكسدة، والتي بدورها يمكن أن تخفف من أعراض الحمى الموسمية. الزنجبيل: تأتي العديد من أعراض الحساسية المزمنة من مشاكل التهابية، مثل التورم والتهيج في الجيوب الأنفية والعينين والحنجرة. ويسبب مركباته الكيميائية المضادة للالتهاب يساعد الزنجبيل في تقليل هذه الأعراض بشكل طبيعي، بحسب ما نشره موقع "هيلث لاين" الأمريكي.

لا تعتمدوا كثيراً على المكملات الغذائية بين دعايات شركات الأدوية وأبحاث المراكز الطبية يستمر الجدل حول المكملات الغذائية وتأثيرها على صحة الإنسان. فهل تعد المكملات الغذائية مفيدة أم أنها قد تضر الصحة؟ وكيف تمكن تغطية احتياجات الجسم من الفيتامينات بشكل طبيعي؟ لا ينتهي الجدل الدائر حول المكملات الغذائية ومدى أهمية الاستعانة بها سواء مع أو عوضاً عن الفيتامينات من مصادرها الطبيعية. فعلى الرغم من الدعاية الواسعة التي تقوم بها شركات الأدوية للتسويق لتلك المكملات الغذائية إلا أن عدداً من الأطباء ومراكز الأبحاث تؤكد أنه من الضار للغاية الاعتماد عليها بدلاً من الفيتامينات القادمة من مصادرها الطبيعية من فواكه وخضراوات ولحوم.

البروكلي: يمكن أن يساعد البروكلي في تخفيف الأعراض المزمنة بفضل خاصيتين: من ناحية، بسبب تركيزه العالي من فيتامين سي، الذي لديه تأثير مضاد للالتهابات، وبالتالي يعمل كمهدئ. كما أن البروكلي غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الجيوب الأنفية والتهاب الجهاز التنفسي. ولكن تذكر أن هذا الغذاء الغني بالفيتامينات والمعادن قد يفقد بعضها أو معظمها أحياناً أثناء الطهي. لهذا السبب ينصح بتناوله في السلطة أو السموشي، بحسب ما نشره موقع "مايكروسوفت نيوز" الأمريكي.



هل يستطيع مرضى كورونا الصوم في رمضان؟

يتوافق شهر رمضان المبارك هذا العام مع أزمة فيروس كورونا التي ضربت معظم دول العالم، مع تغييرات كبيرة في عادات الصوم بسبب إجراءات الحظر المفروضة للسيطرة على انتشار الفيروس. ومع بداية شهر الصوم كل عام يقدم الأطباء نصائح للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة كأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم. وهذا العام مع ظهور فيروس كورونا، لا يوجد الكثير من المعلومات حول إمكانية صيام الأشخاص الذين يعانون من أعراض المرض. وينطوي الصيام على الامتناع عن شرب أي سوائل خلال النهار، وقد يكون مرضى كورونا الذين يعانون من أعراض مثل الحمى والتعب أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، لذلك فهم بحاجة للحصول على السوائل بشكل متكرر، بحسب موقع سبييم الإلكتروني. وأجرى باحثون أمريكيون مؤخراً مراجعة للعلاقة بين الصيام المتقطع والمناعة خلال شهر رمضان في ضوء انتشار فيروس كورونا، ووجدوا أنه لا توجد آثار ضارة على الصحة تفرز مباشرة إلى توازن الماء السليبي خلال شهر رمضان لدى الأشخاص الأصحاء. ولا يوجد حتى الآن أية دراسة تمنع صيام الأشخاص الأصحاء أو المرضى بفيروس كورونا، وتشير توجيهات منظمة الصحة العالمية إلى أن من الآمن صيام الأشخاص الأصحاء الذين سبق لهم الصيام من قبل دون أي يعانون من أي مضاعفات صحية.

مخاطر المبالغة في استخدام معقمات الأيدي

منذ بداية تفشي فيروس كورونا الجديد، واطب العلماء على نصح الناس بشأن أفضل ممارسات النظافة لحماية أنفسهم، ومنها الحرص على تعقيم اليدين. وتسببت هذه النصيحة في زيادة كبيرة في بيع واستخدام منتجات التنظيف ومعقمات اليدين، لكن لسوء الحظ، نادراً ما تأتي هذه التعليمات مع عواقب إساءة الاستخدام. ومثلما هو الحال مع سوء استخدام المضادات الحيوية، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لمنتجات التنظيف ومعقم اليدين إلى أن تطور البكتيريا والجراثيم مقاومة مضادة، الأمر الذي يثير قلقاً من أن الإفراط المبالغ في استخدام هذه المنتجات أثناء فترة تفشي وباء كوفيد-19. وبالتالي إمكانية أن يقود ذلك إلى زيادة عدد الأنواع البكتيرية المقاومة التي نواجهها. وتعتبر مضادات الميكروبات المختلفة، بما فيها المضادات الحيوية والأدوية المضادة للفيروسات وللطفريات وغيرها، مهمة لصحتنا، فهي تساعدنا في مكافحة العدوى، ومع ذلك، يمكن لبعض الكائنات الحية، مثل البكتيريا، أن تتغير أو تتحول بعد تعرضها للمضادات. ومن شأن هذا أن يجعلها قادرة على تحمل الأدوية المصممة لقتلها، فمع انتشار استخدام مضادات الميكروبات وإساءة استخدامها، يزداد عدد السلالات المقاومة، بحيث أصبحت العدوى التي تم علاجها بسهولة ذات مرة مهددة للحياة الآن، وفقاً لما ذكره موقع الصحيفة الألمانية "ذي كونفرزيشن" نقلاً عن دراسة لجامعة شرق لندن. وبحسب الخبراء، فإن العمليات التي تؤدي إلى مقاومة مضادات الميكروبات عديدة ومتنوعة، ومنها "الطفرات"، التي يحدث بعضها بعد تلف الحمض النووي للبكتيريا، ويمكن أن يحدث هذا بشكل طبيعي أثناء تكرار الخلايا أو بعد التعرض لمواد كيميائية سامة للجينات، والتي تتلف الحمض النووي للخلية.

تأخير تطعيم الأطفال بسبب كورونا قد يفاقم مشاكلهم الصحية

تصاعدت المخاوف في الآونة الأخيرة من أن يؤدي إرجاء حملات تطعيم الأطفال في العالم بسبب تفشي فيروس كورونا الجديد، إلى تأثيرات سلبية على صحة ملايين الأطفال حول العالم. فقد حذر صندوق الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسف" من احتمال عدم حصول 117 مليون طفل في العالم على تطعيم الحصبة في موعده هذا العام، بسبب أزمة تفشي فيروس كورونا الجديد. وتزامن التحذير من المنظمة الدولية مع تزايد الأعباء على الطواقم الطبية التي تركز كل طاقتها على الاستجابة لاحتواء فيروس كورونا في مختلف أنحاء العالم. وأجبر الفيروس الذي تسبب بوباء كوفيد-19، ملايين العائلات في العالم على تأجيل إعطاء اللقاحات المجدولة لأطفالهم، في وقت يؤكد الأطباء على أهميتها، خاصة في الدول التي تتميز بنظم صحية جيدة. وفي ظل بقاء ملايين العائلات في بيوتهم تطبيقاً لإجراءات العزل المنزلي، يرى أطباء أن تأخير اللقاحات قد يضر بصحة الأطفال ويعرضهم أكثر للإصابة بفيروسات مهددة لحياتهم، ومنها كورونا. وعلى الرغم من أن تأثيرات اللقاحات قد تكون متفاوتة الشدة بين الأطفال، من ارتفاع حرارة خفيف إلى ألم في منطقة اللقاح، يرى الأطباء أن إعطاء اللقاح يمنع الأطفال مناعة تجاه الأمراض الخطيرة. وتركز تحذيرات الأطباء على لقاحات الحصبة والنسل وشلل الأطفال، إذ أنها تعتبر حيوية جداً في إطار الجهود الدولية للقضاء على انتشارها بين الأطفال في المجتمعات، لا سيما الفقيرة منها. وتسبب انتشار فيروس كورونا في نقص الإمدادات الطبية وتعليق الخدمات الحيوية الأخرى، مما أثر على إمدادات التطعيمات في دول العالم كافة.

هكذا تستفيد من بذور البطيخ دون طعمها المزعج

الصيف هو موسم البطيخ الذي يضي الانتعاش على أيام الصيف الحارة، لكن معظمنا لا يحصل على الفيتامينات المفيدة في البطيخ بسبب "خطأ متداول" في طريقة تناوله. كلمة السر هي: البذور. البطيخ أو الرقي أو الشمام (البطيخ الأصفر) أو الكنتالوب، ربما تختلف أسمائها في الدول العربية المختلفة، لكن الغالبية اتفقت على الاستمتاع بطعمها المنعش في فصل الصيف الحار. ويُصنف البطيخ خطأً من قبل الكثير من الألمان على أنه من الفواكه، بينما إنّه من الفصيلة أي من الخضراوات، كما يقول خبير الأغذية زاينر

لاي. ومن البديهيات بالنسبة للبعض عند تقطيع البطيخ، التخلص من بذوره تماماً قبل التقديم، عادة ربما ستقوم بتغييرها إذا عرفت فوائد هذه البذور. ففي الوقت الذي تمثل فيه المياه نسبة 96 بالمئة تقريباً من مكونات البطيخ، فإن الفيتامينات والفوائد تتركز بشكل أساسي داخل البذور. ويقول العلماء إن بذور البطيخ والشمام غنية بفيتامينات إيه و بي وسي والكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم. ولهذا السبب فمن المفيد تناول هذه البذور أيضاً لكن مع الحرص على مضغها جيداً. وينصح الخبراء وفقاً لصحيفة "بيلد" الألمانية بعدم بلع البذور مباشرة، بل مضغها جيداً لضمان امتصاص الفيتامينات بشكل جيد.

جهاز يكتشف الفيروسات في 30 دقيقة

عادة ما تتطلب عملية اكتشاف الميكروبات أو الفيروسات أجهزة واستعدادات معملية خاصة تستغرق وقتاً وتؤدي إلى تكاليف باهظة، فالكشف عن فيروس كورونا المستجد على سبيل المثال يتطلب عدة أيام عن طريق تحليل العينات التي يتم سحبها من أنوف المرضى. ولكن فريق من الباحثين في الولايات المتحدة ابتكروا جهازاً إلكتروني يستطيع اكتشاف الميكروبات أو الفيروسات في غضون ثلاثين دقيقة فقط، وعرض نتائج التحليل على تطبيق إلكتروني يتم تنزيله على الهاتف المحمول. وأكد فريق الدراسة في جامعة إلينوي الأمريكية أن الجهاز الجديد الذي لا يزيد سعره عن خمسين دولاراً يستطيع تخفيف الضغوط التي تتعرض لها المختبرات أثناء إجراء التحاليل في أوقات تفشي الأوبئة مثل جائحة فيروس كورونا المستجد. ويحتوي الجهاز الجديد على شريحة تحتوي على مواد الكشف عن الفيروسات وبوابة صغيرة لوضع العينة من الأنف أو عينة الدم. ويتم تثبيت الجهاز في الهاتف المحمول، بحيث يمكن استعراض نتائج التحليل على الهاتف من خلال تطبيق مخصص لهذا الغرض.

أكاديمية سيف بن زايد تطبق نظام التعلم عن بعد



المستخدم ضمن نظام التدريب المنهجي وتقييم الدورات والبرامج التدريبية عالمياً وتعكس إيجابيا على تأهيل ورفع كفاءة العاملين. وتتمتع وتستخدم بطرق علمية معترف بها والتعليمية بطريقة علمية معترف بها وتمكين المتدربين على تصميم وتنفيذ

التحسينات التقنية على 18 فصل دراسي وتحويل قاعتين لديهم إلى نظام التدريب التفاعلي حسب رؤية القيادة العامة لشرطة أبوظبي. وتفقد سير العمل في إدارة التأهيل الشرطي بقطاع الأكاديمية واستمع إلى شرح حول الإجراءات الوقائية الطبية المتبعة لدى الإدارة كما اطلع على المباني الجديدة واعتماد التعديلات المطلوبة لتنفيذ المباني حسب الاحتياج المستقبلي وذلك بحضور العميد مهنا النعيمي مدير إدارة التأهيل الشرطي.

وناقش العميد ثاني بطي الشامسي، مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية مع الفريق التقني والقاعات التدريبية من النظام التقليدي إلى نظام التعلم عن بعد بإدخال بعض

•• أبوظبي - الفجر

منوعات الفجر 22

ضمت 9 خدمات جديدة لمنظومتها الرقمية «الزراعة والسلامة الغذائية» تقدم 142 ألف خدمة خلال الربع الأول من العام الجاري

•• أبوظبي - الفجر

قدمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية خلال الربع الأول من العام الجاري 2020، 142.063 خدمة زراعية وغذائية للمتعاملين، عبر منظومتها الحديثة التي تتضمن 49 خدمة مختلفة، والتي يتم التقديم عليها من خلال التطبيق الذكي والموقع الإلكتروني ومراكز خدمة المتعاملين التابعة للهيئة والموزعة على كافة مناطق إمارة أبوظبي.



وبلغ إجمالي عدد الخدمات التي قدمتها الهيئة عبر التطبيق الذكي والموقع الإلكتروني 138,423 خدمة بنسبة 97.4% من إجمالي المعاملات التي تم تنفيذها، بينما بلغ عدد الخدمات التي تم تقديمها وجهاً لوجه 3640 خدمة، الأمر الذي يعكس التقدم الكبير الذي أحرزته الهيئة في رحلة التحول الرقمي بخدماتها وتطويرها المستمر لمنظومة الخدمات واستحوذت الخدمات الزراعية على ما يقارب 75% من إجمالي الخدمات التي تم تنفيذها خلال الربع الأول من العام الجاري، والخدمات المقدمة لمربي الثروة الحيوانية على نحو 21%، بينما بلغ عدد الخدمات الخاصة بالسلامة الغذائية أكثر من 6 آلاف خدمة بنسبة تزيد عن 4%، حيث تتضمن محافظة الخدمات الخاصة بالهيئة 19 خدمة خاصة بالسلامة الغذائية، 15 خدمة زراعية، و15 خدمة أخرى تستهدف قطاع الثروة الحيوانية في الإمارة.

كما أعلنت الهيئة عن ضم 9 خدمات جديدة لمنظومتها الرقمية واتاحة فرصة التقديم عليها من خلال منصتها الرقمية على موقعها الإلكتروني WWW.ADAFSA.GOV.AE، وتشمل هذه الخدمات طلب التسجيل لتوريد المنتجات الزراعية الطازجة، طلب إصدار شهادة بيانات المزرعة، طلب المشاركة في أسواق المنتجات الزراعية الطازجة وأسواق الحلال، طلب خدمة حراثة مزرعة، طلب خدمة تسوية التربة، تقرير عن حالة المزرعة، طلب إرشاد فني زراعي، طلب التسجيل في برنامج الممارسات الزراعية الجيدة، وخدمة طلب نقل ملكية الثروة الحيوانية، ليصبح بذلك عدد الخدمات التي تقدمها الهيئة عبر منظومتها الرقمية 43 خدمة.

وتعمل هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بصفة مستمرة على تطوير منظومة خدماتها الذكية والرقمية لتلبية الطلب المتنامي على خدماتها المقدمة للمجتمع، وذلك تعزيزاً لجهودها الرامية لإعداد المتعاملين وتحقيق أعلى مستويات الرضا لديهم، من خلال تحسين الخطط التطويرية في ضوء قراءة وتحليل الطلبات والمقترحات التي تتلقاها بشكل دائم، والوقوف على احتياجات المتعاملين.

وتحرص الهيئة على تبني خطط تطويرية تسهم في الارتقاء بمنظومة التواصل مع المتعاملين، وتقديم أرقى الخدمات لهم، وبوجود عالية تلبية طموح الحكومة الرشيدة في إسهام المتعاملين، ورفع كفاءة الخدمات المقدمة إليهم، وضمان إنجازهم لكافة معاملاتهم في أسرع وقت وأقل جهد.

مجلس إدارة «دار زايد للرعاية الأسرية» يبحث سير الخطط والمشاريع والخدمات

•• العين- وام

بحث مجلس إدارة دار زايد للرعاية الأسرية خلال اجتماعه الأول لعام 2020 الذي عقد عن بعد برئاسة سعادة مبارك سعيد الشامسي سير الخطط والمشاريع والخدمات التي تقدمها الدار. وتوجه رئيس مجلس إدارة الدار بالشكر للقيادة الرشيدة على الثقة والغاية والدعم الدائم للدار مؤكدا التزام الدار تجاه أبنائها والشركاء وتسخير كل الجهود لتحقيق الأهداف المنشودة، كما توجه بالشكر لسعادة سيف المهيري رئيس مجلس الإدارة السابق وجميع أعضاء مجلس الإدارة السابقين على ما تحقق من إنجازات وإدارة وموظفي الدار على دورهم في دعم استمرارية تقديم الخدمات لأبناء الدار واستمرارية الأعمال اليومية بكفاءة وحرصهم على تطبيق الإجراءات الاحترازية في الظروف الراهنة. وبحث أعضاء مجلس الإدارة عدداً من المواضيع المدرجة على جدول أعمال الاجتماع منها آلية سير العمل في ظل الظروف الاستثنائية الراهنة وتخطيط رفع المستوى الدراسي للأبناء من خلال التعلم عن بعد وخطط تمكين الموظفين التربويين العاملين في مجال الرعاية الأسرية للوصول على الشهادات المعتمدة في مجالاتهم، بالإضافة إلى الاطلاع على إنجاز الربع الأول من عام 2020م. كما تم مناقشة خطة الدار التشغيلية لعام 2020 والتي تضمنت على برامج وخدمات اجتماعية وتربوية وثقافية متنوعة، حيث تم عرض التقرير الإداري والمالي ومناقشة فعاليات وأجندة الدار للربع الثاني، والعديد من البرامج التوعوية لأفراد المجتمع والتي تهدف لزيادة الوعي والعرفة ببنية فاقد الرعاية الأسرية. وأكد المجلس على ضرورة عقد اتفاقيات وشراكات استراتيجية مع المؤسسات الحكومية والخاصة عملاً بتوجيهات قيادتنا الرشيدة لتحقيق الإيجابية والرضا وبناء قدرات الموارد البشرية في إطار الشراكات المجتمعية والعمل على زيادة أطر التواصل بين مؤسسات الدولة. حضر الاجتماع أعضاء مجلس الإدارة وسعادة الدكتور فهد مطر التيايدي وسعادة العميد أحمد مسعود المرزوقي وسعادة هلال خميس المريخي وسعادة لبتى علي الشامسي وسعادة حمد نخيرات العامري مدير عام دار زايد للرعاية الأسرية.

تستمر طوال شهر رمضان

تحدي القراءة العربي ينظم ندواته الثقافية على إنستغرام بالإجراءات الوقائية من كورونا

• 8 ندوات ثقافية تفاعلية عبر الإنترنت تحت عنوان فاصل ثقافي كل ثلاثاء وجمعة



الأمثل لاستمرارية العمل المنتج والفيدي. وتعد مبادرة تحدي القراءة العربي، التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، عام 2015، نظاماً متكاملًا ومستدامًا لتحفيز ثقافة القراءة عبر المنافسة والتعلم التفاعلي ووسيلة لتابعة الطالب العربي وتشجيعه على مواصلة المعرفة، وهي مستمرة في عملها ورسالتها على مدار العام حتى مع التغييرات العالمية الحاصلة في الوقت الراهن.



القراءة وكيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة والتكيف مع التغيير، وتعليقاً على مشاركتها في صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، عام 2015، نظاماً متكاملًا ومستدامًا لتحفيز ثقافة القراءة عبر المنافسة والتعلم التفاعلي ووسيلة لتابعة الطالب العربي وتشجيعه على مواصلة المعرفة، وهي مستمرة في عملها ورسالتها على مدار العام حتى مع التغييرات العالمية الحاصلة في الوقت الراهن.



و"كيف قصص قصصك؟" "يسعدني أن أساهم في نشر قيمة القراءة بين الآخرين، وقد قدمت لي مبادرة تحدي القراءة العربي هذه الفرصة لأنضم إلى كوكبة من المثقفين والمهتمين. ونساهم في أيام الشهر الفضيل في أن نترك بصمة أمل ومحبة وطموح ومعرفة بين الناس من خلال مبادرة فاصل ثقافي التي تطل على الناس كل مساء كل ثلاثاء وجمعة، لتمثل لهم جسر تواصل مع أسمى القيم الإنسانية الكامنة في الكتب." كما ستقدم ليلى العينا، مديرة وخبيرة تنمية ذاتية، ندوات ثقافية حول تنمية الثقة بالنفس من خلال

•• دبي- الفجر

أعلن تحدي القراءة العربي، أكبر مشروع لتشجيع القراءة لدى الطلاب في العالم العربي، عن تنظيم 8 ندوات ثقافية تفاعلية عبر الإنترنت، تحت عنوان "فاصل ثقافي" وذلك نظراً للظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم بعد تفشي وباء كورونا المستجد "كوفيد-19"، والتزاماً بالإجراءات الوقائية التي تتخذها الدولة. ويتم تنظيم ندوات مبادرة "فاصل ثقافي" يومي الثلاثاء والجمعة الساعة 10:30 مساءً، عبر حساب تحدي القراءة العربي على منصة "إنستغرام" (@arabreading) بداية من غرة شهر رمضان المبارك (الجمعة 24 أبريل 2020) وطوال شهر رمضان المبارك، لضمان استمرارية التعلم والقراءة لدى متابعي المبادرة في مختلف الظروف.

الكتاب المناسب

وسيتم تنظيم ندوتين بعنوان "كيفية اختيار الكتب المناسبة لعمر الطفل" و"متى نبدأ لقراءة لأطفالنا؟"، تقدمهما هيا القاسم، كاتبة في أدب الأطفال وناشطة في مجال الطفولة، وفي هذا السياق، تقول هيا القاسم: "فاصل ثقافي إحدى المساحات المهمة التي ستغني كل متابع يملخصات الخبراء للكاتب والتي ستترك أثرها على النفس والمجتمع، فاستغلوا مثل هذه المبادرات التي يبذل فيها المشاركون أقصى جهد لبناء محتوى يثري الفكر لجميع أفراد العائلة ويعمل على تطوير المجتمع بشكل مباشر وجوي".

جامعة هيريو وات، دبي تطرح منح رمضان مجتمعية



تقديم المستندات المطلوبة المتبقية من أجل استكمال الإجراءات للحصول على خطاب غير مشروط قبل بداية العام الدراسي. كما أن طلاب جامعة "هيريو وات، دبي" الذين أكملوا دراستهم بحلول يناير 2020، هم أيضاً مؤهلون للتقدم بطلب الحصول على هذا الخصم لدى تقديمهم للحصول على الدراسات العليا.



الدراسية. وهذه الجائزة حصراً للطلاب الذين تلقوا خطاب عرض غير مشروط أو مشروط من قبل جامعة "هيريو وات، دبي". بالنسبة للطلاب الذين حصلوا على خطاب مشروط يجب عليهم دفعه مسبقاً غير قابلة للاسترداد، كدفعه مسبقاً للرسوم الدراسية. كما يجب على الطلاب المقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة أيضاً دفع شيكاتهم المؤجلة والمستحقة على رسومهم الدراسية.

•• دبي - الفجر

أطلقت جامعة "هيريو وات" برنامج جديد للمنح الدراسية المجتمعية والذي يستمر حصرياً طوال الشهر المبارك، وتُعرف هذه المنح الخاصة التي تقدمها جامعة "هيريو وات، دبي" (HWUD)، بالجوائز المجتمعية التي تمنح الطلاب فرصة الحصول على تخفيض في الرسوم الدراسية يصل إلى 8000 درهم إماراتي. وبهذه المناسبة، أعربت كلير روبير براوننج، مسؤولة توظيف الطلاب ورئيسة التسويق لدى جامعة هيريو وات في دبي عن سعادتها قائلة: "يُعد شهر رمضان شهر الغفرة والرحمة والتقرب أكثر إلى الله والتأمل الروحي، ولكنه في الوقت نفسه يعكس أهمية العطاء للمجتمع إذ أنه شهر العطاء، وبالتالي فإن الجوائز المجتمعية HWUD هي وسيلة لتقديم الدعم للمحتاجين خلال الشهر الفضيل الذي يقربنا إلى الله ونأمل أن تساعد هذه الجوائز الطلاب المستحقين على بناء مستقبلهم". تُمنح هذه "الجائزة المجتمعية HWUD" لجميع الطلاب (المؤسمة، الطلاب الجامعيين أو طلاب الدراسات

أول طالب من جامعة نيويورك أبوظبي يحصل على منحة «إرتيجن» إلى جامعة أكسفورد



وبهذا الصدد، قال باندي: "ساهمت ثقافة التعلم التي اكتسبتها من أساتذتي وزملائي في جامعة نيويورك أبوظبي في تعزيز طموحاتي المستقبلية، كما أحلم بأن أكون قادراً على مشاركة شغفي بالعلوم الإنسانية مع الطلاب الصغار، والتمكين من العمل في مجال سياسة التعليم في نيبيال. كنت محظوظاً بحصولي على منحة كاملة للدراسة في جامعة نيويورك أبوظبي ومنحة «إرتيجن» للدراسة في جامعة أكسفورد، ولذلك سأسعى جاهداً من أجل دعم العديد من الأشخاص نحو حصولهم على فرص تعليمية متميزة".

وعمل باندي في جامعة نيويورك أبوظبي كمساعد محرر في مجلة "طريق المطار" الإبداعية التي يديرها الطلاب، وهو المحرر المؤسس لمجلة "أبرا" الجامعية للدراسات الأدبية والثقافية في جامعة نيويورك أبوظبي. كما طور منهجاً دراسياً لشبكة تعليم الأولاد "BEN"، وهو برنامج لتطوير المهارات القيادية لدى طلاب المدارس الثانوية في دولة الإمارات العربية المتحدة، والتحق باندي بمدرسة النظرية والنقد في جامعة كورنيل في عام 2019، وذلك بدعم من مكتب جامعة نيويورك أبوظبي للأبحاث الجامعية.

ويعد برنامج منحة "إرتيجن" من البرامج التي توفر فرصاً مهمة للطلاب المؤهلين والمبدعين في مجالات العلوم الإنسانية، إذ أن المنافسة للفوز بالمنحة تتطلب قدرات عالية، حيث يتم اختيار 15 طالباً فقط من بين أكثر من 1.500 المتقدم كل عام. وأنهى باندي دراسته الثانوية في مدرسة كاتماندو نيبيال قبل أن ينضم إلى جامعة نيويورك أبوظبي، حيث سعى للانضمام إلى الجامعة للدراسة داخل مجتمع عالمي متعدد الثقافات ليتخصص بمجال الأدب والكتابة الإبداعية، حيث يكمل عامه الرابع في هذا الاختصاص.

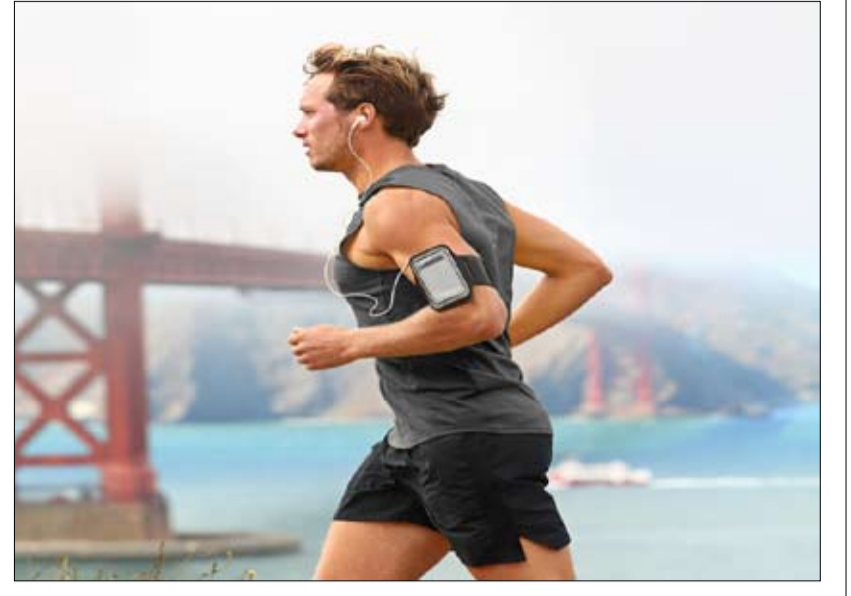
•• أبوظبي- الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن حصول الطالب شيران راج باندي من دفعة عام 2020 على منحة "إرتيجن" لدراسة العلوم الإنسانية في جامعة أكسفورد، ليكون بذلك أول طالب من الجامعة وأول شخص يحمل الجنسية النيبيالية يفوز بهذه المنحة العالمية المرموقة. وسيسافر باندي إلى المملكة المتحدة في خريف العام الجاري لدراسة درجة الماجستير في تخصص الأدب العالمي باللغة الإنجليزية.

منوعات الفكر

23

رغم الإرهاق خلال ساعات النهار في رمضان والخمول بعد الإفطار فإننا في حاجة إلى المزيد من المجهود لاستعادة النشاط، فالصيام لا يتعارض مع ممارسة النشاط البدني، بل على العكس ابتكر المختصون في التغذية مجموعة من الأنظمة الغذائية التي تجمع بين الصيام والمجهود البدني.



كيف تحمي الرياضة من فقدان الكتلة العضلية أثناء الصيام؟



الكربوهيدرات ذات مؤشر الانكسار السكري المنخفض مثل الخبز وحبوب الشوفان مع الفاكهة، خاصة إذا كان اللاعب سيمارس النشاط البدني الشاق. -استخدام المكملات الغذائية طبقاً لأنواعها والهدف من استخدامها كالفيتامينات والأملاح المعدنية والأمحاض الدهنية ومضادات الأكسدة، خاصة مع الرياضيين الذين لديهم بطولات ومناقشات خلال هذا الشهر الكريم. -يمكن تناول وجبة خفيفة في حالة ممارسة التمارين الشاقة، فينصح بتناول التمر مثلاً لتزويد الجسم بالطاقة السريعة.

-اختيار الوقت المناسب للتوقف عن ممارسة الرياضة، مثلاً عند الإحساس بالألم في الصدر وسرعة في ضربات القلب، أو آلام في العضلات أو الصداع.



الاهتمام بالفواكه والخضروات الغنية بالألياف والبيوتاسيوم ومضادات الأكسدة. -أن تحتوي وجبة السحور على نسبة معتدلة من

التمارين.

ما يحتاجه الجسم من الرياضة والصيام

-الاهتمام بشرب الماء خلال فترة الإفطار، مع مراعاة أن جسم الإنسان لا يستطيع تخزين الماء، حيث إن تخزينه له العديد من الأضرار، لذلك يجب مراعاة مناسبة كمية الماء المستهلكة حسب طبيعة كل جسم، ولتسهيل تلك المهمة يجب على كل شخص مراقبة لون البول خلال اليوم، فهو من أهم المحددات لتوضيح مدى احتياج الجسم من الماء على مدار اليوم.

-تجنب تناول المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، فهي مدرة للبول مما يفقد الجسم السوائل.

-يفضل أن يكون تسلسل الوجبات كما هو في الأيام العادية 3 وجبات، فمثلاً كسر الصيام بتمر وماء، ثم بعدها بنصف ساعة إلى ساعة تناول وجبة الإفطار، ويفضل تقسيمه إلى جزأين لضمان امتصاص أمثل للعناصر الغذائية.

-الاهتمام بالفواكه والخضروات الغنية بالألياف والبيوتاسيوم ومضادات الأكسدة.

-أن تحتوي وجبة السحور على نسبة معتدلة من

لكن يجب التنبيه إلى أن هناك العديد من الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند ممارسة الرياضة أثناء الصيام.

ينصح أستاذ تغذية الرياضيين في كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة الدكتور أيمن محمد شحاتة الرياضيين بالتركيز على بعض الفوائد التي يمكن جنيها من الصيام بدلاً من التركيز على ما لا يمكنهم فعله، لكن يجب مراعاة الظروف المناخية مثل ارتفاع درجة الحرارة وزيادة عدد ساعات الصيام في بعض المناطق.

ووفقاً لشحاتة، يمكن حصر فوائد ممارسة الرياضة خلال رمضان في النقاط التالية:

-الحفاظ على الكتلة العضلية المكتسبة وتقليل الفاقد منها.

-إنقاص الوزن والوصول إلى أقل نسبة دهون داخل الجسم.

-استعادة الحساسية للإنسولين، فتقسيم المواد الغذائية يساعد على إعادة توازن السكر في الدم، خاصة لهؤلاء الذين يتناولون الحلويات بكثرة خلال الأيام العادية.

-زيادة هرمونات النمو، مما يعد خبراً ساراً لهؤلاء الذين يتطلعون إلى زيادة كتلة العضلات.

اختيار وقت ممارسة الرياضة

يقول الدكتور أيمن شحاتة إنه يمكن اختيار الوقت المناسب لممارسة الرياضة بحسب نوعها والهدف منها على النحو التالي:

-يمكن ممارسة الرياضة قبل الإفطار بحد أقصى ساعة إلى ساعتين، حيث يكون الفارق بين الرياضة والتعويض الغذائي قليلاً بشرط أن تكون شدة النشاط منخفضة إلى متوسطة، وزمن الأداء قدره من 30 إلى 45 دقيقة، مع مراعاة البعد عن تدريبات المقاومة والأثقال والالتزام بتدريبات الكارديو منخفضة أو متوسطة الشدة، وذلك لتحقيق هدف إنقاص الوزن وحرق الدهون.

-يمكن ممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعتين مع إمكانية استخدام تدريبات المقاومة وتدريبات الأثقال مرتفعة الشدة، حيث يكون الجسم قد استعاد توازن السوائل والكربوهيدرات بعد الإفطار بهدف الحفاظ على الكتلة العضلية.

-لهواة ممارسة الرياضة قبل الإفطار فإن الفترة المسائية هي الأفضل، حيث يكون الجو أقل حراً، كما يفضل أن يتم ذلك في صالات ومراكز رياضية مغلقة.

-كما يمكن القيام بأداء تمارين جديدة على الجسم والاهتمام بطريقة وتكتيك أداء تلك التمارين على حسب الشدة.

-في المقابل، فإن أسوأ فترات ممارسة الرياضة في رمضان تكون بعد الإفطار مباشرة، حيث يكون معظم الدم والغذاء والأكسجين متجهين إلى المعدة والجهاز الهضمي لإنتمام عملية الهضم، من ثم فلا توجد أي استفادة مباشرة من

أطعمة ومشروبات تسبب العطش خلال الصيام . . تجنبها

ينبغي أن تحتوي الأطعمة التي نتناولها في شهر رمضان العديد من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، وأن تضم العديد من السوائل لتجنب العطش خلال الطقس الحار، ولكن يوجد أطعمة تسبب العطش والجفاف خلال الصيام يجب تجنبها.

البطن، كما أنه يمنع الجسم من امتصاص السوائل مما يسبب العطش الشديد، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من السكر التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وبالتالي زيادة معدل العطش.

يسبب الشعور بالعطش الشديد والجفاف خلال الصيام، لذلك يجب الابتعاد عنها قدر الإمكان لتجنب العطش. المشروبات الغازية، المشروبات الغازية على الشعور بالإملاء وانتفاخ

تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة عالية من المواد الحافظة التي تسبب العطش خلال الصيام، كما أنها سبب العديد من المشاكل الصحية، لذلك يجب تجنبها خلال شهر رمضان.

تسبب الأطعمة المقلية في الإصابة بالجفاف فهي تمنع إمتصاص الجسم للمياه مما يؤدي إلى العطش.

الأطعمة المقلية: تعد الأطعمة المقلية من الأكلات غير الصحية التي يجب تجنبها خلال شهر رمضان، فهي تحتوي على الزيوت المهدرجة.

الأطعمة المقلية:



الأطعمة الغنية بالسكر:

تعد الحلويات الغنية بالسكر (أطعمة تسبب العطش)، فهي تعمل على ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يزي من معدل العطش. يمكن إستبدال السكريات بالفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الماء والأملاح كالبطيخ والشمام فهي تمنع العطش.

الأطعمة المالحة:

تجنب تناول الأطعمة المالحة كالسردين، والمخللات، أو الأطعمة المضاف إليها الكثير من الملح خلال وجبة الفطور أو السحور، فهي ترفع معدل العطش خلال الصيام حتى عند تناول الكثير من الماء بعد تناولها.

التوابل الحارة:

تعمل الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات الحارة كالفلفل الحار على زيادة نسبة العطش خلال ساعات الصيام، لذلك يجب تجنبها على مائدة السحور.

الكافيين:

تعد المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالشاي والقهوة من المواد المدرة للبول، فهو يحفز خروج الماء من الجسم مما



الفكرة

26

تدابير السلامة والوقائية في أماكن العمل تمنع نقشي الأوبئة

«إمباور»: ملتزمون بسلامة

الموظفين بأفضل الممارسات العالمية

دبي - الفجر:

أكد أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي (إمباور)، بمناسبة اليوم العالمي للسلامة والصحة في مكان العمل الذي يصادف اليوم 28 أبريل من كل عام، التزام «إمباور» بتطبيق التشريعات والقوانين المحلية والدولية، وأفضل الممارسات العالمية للمحافظة على صحة وسلامة الموظفين. وتحتفل منظمة العمل الدولية (ILO) منذ 2003 لتعزيز مفهوم الصحة والسلامة المهنية في بيئات العمل المختلفة على مستوى العالم، وتركيز الاهتمام الدولي على حجم الإصابات والأمراض والوفيات المرتبطة بالعمل.

ولفت بن شعفار إلى الدروس المستفادة من أزمة جائحة كورونا وكيف أن أماكن العمل يمكن أن تكون ذات أهمية حيوية لمنع نقشي الأوبئة والسيطرة عليها، حيث لعبت تدابير السلامة والوقائية في العمل عن بعد وعمليات التقييم دوراً حاسماً في احتواء انتشار المرض، مع حماية الموظفين والجمهور ككل. فلنك منا (الحكومات وأصحاب العمل والعمال) دور يؤديه في معالجة أزمة مرض فيروس كورونا، وتعاوننا لخدمات تبريد الناجح والعبور إلى البر الأمان.

وأشار إلى أن النجاح الذي حصده إمباور، طيلة 17 عاماً، باعتباره أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، فقد تأسس على أولويات لا تراجع عنها، وأبرزها، توفير مقومات الصحة والسلامة لكل الموظفين وضمان أعلى معايير السلامة المهنية في جميع العمليات التشغيلية وصيانة كل محطات التبريد الصممة بالأساس للعمل وفقاً لمعايير السلامة الدولية والعلمية، إلى جانب إجراء التدريبات اللازمة للعاملين، فكانت الثمار، بيئة عمل مثالية مزودة بمناهيم الصحة والسلامة المهنية. وقال بن شعفار، إن «إمباور» تقوم دورياً بعمليات تقييم المخاطر ذات الصلة بسلامة العاملين وصحتهم، وإجراء قياس لمديات تنفيذ الاشتراطات والمعايير المطلوبة واللائمة في كل مشاريع المؤسسة للتأكد من توافر بيئة العمل الآمنة والصحية الضامنة لزيادة الكفاءة التشغيلية وتحقيق التميز». مؤكداً أن تلك الجهود نالت تقديراً رسمياً بحصول المؤسسة على النسخة المتقدمة من علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للشركات في 7 مجالات مؤثرة أبرزها مكان العمل.



تواصل الإيجابية في رمضان يرفع مكاسب الأسهم إلى 26.8 مليار درهم خلال جلستين

أبوظبي-وام:

تواصل السلوك الإيجابي مسيطراً بشكل عام على حركة أسواق المال الإماراتية خلال الجلسة الثانية من تعاملات شهر رمضان مما عزز من قوة المؤشرات العامة وسط استمرار شهية التداول عند مستويات جيدة. وربحت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة في جلسة منتصف الأسبوع نحو 7.5 مليار درهم من إجمالي مكاسبها خلال جلستين إلى 26.8 مليار درهم وذلك بحسب ما يظهره الرصد اليومي للتعاملات. ومع استمرار الإيجابية في الأسواق فقد نجحت شريحة كبيرة من الأسهم ببلوغ مستويات سعرية جديدة وفقاً لمعطيات التحليل الفني الأمر الذي جعلها مرشحة للصعود إلى مستويات أعلى خلال الأيام القادمة. وفيما ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 1.5% بالغا مستوى 1986 نقطة مواصلاً بذلك الإقتراب من تجاوز حاجز 2000 نقطة، فقد انخفض المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية عند مستوى 4170 نقطة وهو نفس المستوى الذي انغلق عليه تقريبا في اليوم السابق.

وظهر الرصد الخاص بحركة السيولة خلال جلسة أمس أن قيمة الصفقات المبرمة في سوق أبوظبي ودبي الماليين بلغت نحو 450 مليون درهم في حين وصل عدد الأسهم المتداولة 576 مليون سهم نفذت من خلال 10369 صفقة. وواصلت أسهم العقار قيادة النشاط في سوق دبي المالي وارتفع سهم إعمار إلى 2.65 درهم وصعد سهم بنك دبي الإسلامي إلى 3.60 درهم، وسهم دار التكاثر إلى 60 فلساً. وفي سوق أبوظبي للأوراق المالية ارتفع سهم اتصالات إلى 15.48 درهم وسهم بنك أبوظبي التجاري إلى 4.59 درهم وسهم شركة الدار إلى 1.73 درهم وصعد سهم أدنوك للتوزيع إلى 2.80 درهم.

ارتفاع موجودات اتصالات ودو إلى 146.8

مليار درهم خلال الربع الأول من 2020

أبوظبي-وام:

واصل إجمالي موجودات شركات الاتصالات المتداولة في أسواق المال الإماراتية ارتفاعه خلال الربع الأول من العام 2020 بالغا مستوى 146.8 مليار درهم بزيادة نسبتها 1.2% مقارنة مع 145.1 مليار درهم في الربع ذاته من العام 2019. وبلغت إيرادات شركتي اتصالات و دو من خدمات الاتصالات "هاتف متحرك وثابت" نحو 7.78 مليار درهم في نهاية الربع الأول من العام الجاري، مستحوذة بذلك على نحو 48.3% من إجمالي الإيرادات التي حققتها الشركتان مع نهاية مارس الماضي. وعادة ما تشكل الإيرادات المتحصلة من خدمات الهاتف المتحرك وخدمة البيانات أكثر من 85% سنوياً من إجمالي إيرادات الشركتين وذلك بحسب ما يظهر تحليل البيانات المالية، وعلى مستوى الربحية فقد بلغ صافي أرباح كل من اتصالات ودو خلال الربع الأول من العام الجاري نحو 2.9 مليار درهم وفق البيانات المالية الصادرة عن الشركتين. وفيما بلغت أرباح شركة الإمارات للاتصالات 2.534 مليار درهم خلال الربع الأول فقد وصلت أرباح شركة "دو" إلى 355 مليون درهم.

مناقشة سبل تعافي القطاع السياحي من الأزمة الصحية العالمية الحالية

«الإمارات» تشارك في الاجتماع الاستثنائي لوزراء السياحة بدول العشرين المنصوري: السياحة أحد أهم الروافد الحيوية للاقتصادات الوطنية لمختلف دول العالم

أبوظبي-الفجر:

في إطار التنسيق الدولي لدولة الإمارات العربية المتحدة لمواجهة الأزمة الصحية العالمية الحالية، شارك معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد في الاجتماع الاستثنائي لوزراء السياحة بدول مجموعة العشرين لمناقشة آخر تطورات الأزمة الحالية وتداعياتها على القطاع السياحي وسبل دعم القطاع من خلال تنسيق الجهود الدولية ويحث سبل تخفيف العبء على المستثمرين وحماية المسافرين والعاملين بالقطاع وضمان زيادة جاهزية القطاع واستدامته في مواجهة الأزمات بالاستقلال.

تم الاجتماع عن بعد برئاسة معالي أحمد الخطيب وزير السياحة من المملكة العربية السعودية، وممثل المملكة العربية السعودية - دولة الرئاسة والضيف لاجتماعات مجموعة العشرين لعام 2020، وذلك بحضور وزراء السياحة وممثلي القطاع من دول مجموعة العشرين وممثلي المنظمات الدولية من ضمنها منظمة السياحة العالمية ومجلس السياحة والسفر العالمي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.

وفي مداخلة لعالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري، أكد خلالها أن قطاع السياحة من أهم القطاعات الحيوية بالدولة حيث تبلغ مساهمته الإجمالية نحو 11.9% من الناتج المحلي الإجمالي كما أنه يساهم في توفير ما يقارب من 745 ألف فرصة عمل طبقاً لبيانات مجلس السياحة السفر العالمي لعام 2019.

وأكد معالي أن السياحة من القطاعات المرنة والتي تتعافى بشكل سريع من الأزمات، وهو ما شاهدها في الأزمات العالمية السابقة، وسوف نشاهدها أيضاً في



الأزمة الحالية، وبالرغم من أن القطاع يعد من القطاعات الأكثر تضرراً من التداعيات الصحية العالمية، إلا أننا نؤمن بأنه سيكون من أوائل القطاعات التي ستعافى بعد الأزمة، وسيلعب دوراً مهماً في دعم الاقتصاد الوطني. ودعا معاليه خلال مداخلة الوزراء للحضور، إلى أهمية تذكر الإنجازات والمساهمات التي قدمها القطاع السياحي لبلداننا، فهو القطاع الذي يدعم الشركات الوطنية والجمعيات المحلية حول العالم ويساعد الحكومات في خلق حياة أفضل لمواطنيها وخلق فرص عمل للملايين حول العالم، فالسياحة أحد أهم الروافد الحيوية للاقتصادات الوطنية لمختلف دول العالم.

وقال معالي إن دولة الإمارات ومنذ بداية الأزمة الحالية، اتخذت العديد من الإجراءات والتدابير للحد من

آثارها، وتعمل الدولة على مدار الساعة لتخفيف تداعيات هذه الأزمة اجتماعياً واقتصادياً. وذلك من خلال فريق على المستوى الوطني لإدارة الأزمات لمواجهة انتشار الفيروس ودعم بيتنا التحتية مهماً في دعم الاقتصاد الوطني. واسعة، وبناء مراكز اختبار متخصصة في غضون أيام قصيرة، مما زاد من عدد الاختبارات وازدياد نسبة الاكتشاف المبكر للحالات. ويهدف إلى معالجة أي دولة، ويهدف التخفيف من الأثر الاقتصادي للأزمة، قدمت برامج تحفيز شاملة ومتعددة على المستويين الاتحادي والمحلي، حيث أعلن المصرف المركزي عن حزمة شاملة من الحوافز الاقتصادية بقيمة 283 مليار درهم. بالإضافة إلى ذلك، قدمت حكومات الإمارات المحلية حزم تحفيز ومبادرات لدعم اقتصاداتها والتي شملت تخفيف تكلفة ممارسة الأعمال،

وتخفيف تكاليف التراخيص، وتخفيف تخفيض فواتير الكهرباء والمياه ورسوم السياحة الفندقية، وكذلك دعم الشركات الصغيرة والمتوسطة. وأكد معاليه أن أهم الأولويات في الوقت الراهن هو أمن وأمان المواطنين القيمين والزوار واستمرارية عمل القطاع السياحي والحفاظ على العاملين بالقطاع، ومن أجل ذلك فالدولة ترحب بالتعاون والتنسيق مع جميع دول العالم والمنظمات الدولية وعلى رأسها منظمة السياحة العالمية لوجهة تداعيات الأزمة الحالية. وتابع المنصوري، أنه في الوقت الذي تكثف فيه الحكومات في مختلف أنحاء العالم جهودها في التصدي لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في محاولة للحد من آثاره السلبية على شعوبها واقتصاداتها، فإن الحاجة إلى التعاون الدولي باتت اليوم أكثر إلحاحاً وأشد ضرورة من أي وقت مضى.

يمكن الحصول على الرخصة الفورية في 5 دقائق فقط

اقتصادية دبي: ترخيص فوري لـ 550 منشأة أعمال في دبي خلال الربع الأول من 2020

دبي-الفجر:

أصدر قطاع التسجيل والترخيص التجاري في اقتصادية دبي 550 رخصة بشكل فوري خلال الربع الأول من 2020، حيث تستغرق عملية إصدار الرخصة الفورية 5 دقائق فقط مع خيار إصدار عقد تأسيس إلكتروني، وموقع افتراضي للنسبة الأولى فقط، وتوزعت الرخص الفورية التي تم إصدارها خلال هذه الفترة على حسب النشاط، جاء في مقدمتها الأنشطة التجارية بنسبة 73%، والمهنية بنسبة 27%.

وتوفر خدمة الرخصة الفورية، الحائزة راية برنامج حمدان بن محمد للحكومة الذكية 2019، على حلاً نموذجياً ملائماً لرجال الأعمال الذين بات بإمكانهم الحصول على رخصة تجارية بأقصى وقت ممكن تمكنهم من تأسيس ومزاولة الأعمال التجارية في دبي بسهولة ويسر. وأشار التفسير الصادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري إلى أن الذين يملكون رخصة فورية، والتي تغطي ما يزيد على 1400 نشاط

اقتصادي، خلال الربع الأول من العام الجاري يصل عددهم إلى 1,746، تشكل نسبة رجال الأعمال منهم نحو 88%، في حين تشكل سيدات الأعمال 12%، وتنوعت جنسيات الحاصلين على الرخصة الفورية خلال الربع الأول من 2020 لتشمل رجال أعمال من بريطانيا، جنوب أفريقيا، المملكة العربية السعودية، جمهورية مصر العربية، الأردن، الهند، باكستان، الصين، السودان، والفلبين.

وتسهم مبادرة الرخصة الفورية في تخفيض التفاعل البشري عبر أتمتة الإجراءات الخاصة بالتريخ، بالإضافة إلى سهولة الحصول على الرخصة التجارية. وتضمن المبادرة السماح لرجال الأعمال بدء مزاولة النشاط التجاري فور صدور الرخصة، ومن ثم استكمال بقية متطلبات الرخصة التجارية، مثل الموافقات من الجهات الحكومية الأخرى المعنية. وتتضمن الأشكال القانونية للرخصة الفورية أربعة أنواع: شركة ذات مسؤولية محدودة، وشركة

الشخص الواحد، والمؤسسة الفردية، وشركة أعمال مدينة. وبإمكان أصحاب المشاريع من خلال "الرخصة الفورية" الحصول على ترخيص تجاري عام عبر الإنترنت، وتشمل نشاط التجارة العامة. إضافة إلى كل الأنشطة التي لا تحتاج إلى موافقات خارجية، ويسمح بها لكل من المواطنين والقيمين. وتم تعديل رسوم أسواق إصدار الرخصة الفورية، وخاصة نشاط التجارة العامة الذي يتم إصداره من خلال الخدمات الإلكترونية فقط، من 3000 درهم إلى 250 درهم فقط وكذلك في حال تجديد الرخصة.

وتوفر الرخصة الفورية خيار إصدار عقد تأسيس إلكتروني، والحصول على الرخصة والسجل التجاري للشركة، وعضوية غرفة دبي من خلال نفس الإجراء بشكل فوري. كما يمكن الرخصة الحصول على بطاقة منشأة الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بشكل فوري، بالإضافة إلى بطاقة منشأة وزارة الموارد البشرية والتوطين حيث يصل

وزارة الطاقة تنظم مختبر الابتكار عن بعد بالتعاون مع منصة حكومة 01

أبوظبي-وام:

أول منصة عربية للابتكار الحكومي. وخلال جلسات المختبر الافتراضية تمكن المشاركون من اختبار وتطبيق منهجيات وأدوات متنوعة بهدف تصميم آليات عمل تناسب الواقع الجديد الذي بدأت يتشكل نتيجة انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" .. وعمل المشاركون ضمن فرق عمل لايتكار حلول لتحديات حقيقية تواجه الجهات الحكومية في سعيها للتحوّل نحو العمل عن بعد. وقالت هالة المري الرئيس التنفيذي للابتكار في وزارة الطاقة والصناعة

إن مختبر الابتكار عن بعد وفر منصة تقنية عملية مكنت المشاركين من استشراف المستقبل ومناقشة الفرص التي تخلقها هذه الأزمة الاستثنائية التي يمر بها العالم لتمكين الجهات الحكومية من الاستمرار في الابتكار في إسعاد المتعاملين وتعزيز زيادة الابتكار الحكومي في دولة الإمارات. وبيدورها قالت طيبة علي البلوشي تنفيذي أول مكتب المدير العام في برنامج الشيخ زايد للإسكان: "جمعت الأدوات التي استخدمناها في المختبر بين الابتكار وسهولة الاستخدام" .. فيما عبرت حمدة آل علي مسؤولة

المشاريع في مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار عن سعادتها بتجربة الابتكار عن بعد والعمل ضمن فريق عمل في أكثر من إمارة في إيجاد حلول عملية للتحديات التي تم طرحها. وشارك في الجلسة الختامية للمختبر الدكتور سعيد الظاهري مدير مركز الدراسات المستقبلية جامعة دبي ومحاضر في كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية الذي أكد سعادته بالطيف الواسع من أدوات الابتكار عن بعد التي استخدمها المشاركون ما يؤكد أهمية هذا البرنامج في تعزيز

سعي الجهات الحكومية لتجويد العمل عن بعد والتعامل مع تحدياته المختلفة. ومن جانبه أشاد إبراهيم البيدي الرئيس التنفيذي لمنصة "حكومة 01" بسرعة تجاوب فريق الابتكار في وزارة الطاقة والصناعة مع التحولات الجارية وكذلك توجيهات القيادة الحكومية في الدولة. معرباً عن سعادته بالجاهزية الكبيرة التي أظهرها المشاركون في البرنامج وقدرتهم على استيعاب التقنيات الحديثة وتوظيفها في سبيل ضمان استمرارية وتطوير جهود الابتكار في القطاع الحكومي.



منوعات

الفكر

31

تواصل الفنانة حنان مطاوع تصوير دورها في مسلسل (لقاهرة كابول)، الذي من المقرر عرضه خلال شهر رمضان المقبل، في حين تتابع ردود الفعل على تجربتها الأخيرة (بنت القبائل) الذي انتهى عرضه مؤخراً. وفي هذا الحوار، نتحدث حنان عن مشاريعها الدرامية الجديدة، وتفاصيل أدوارها وغيرها من الأمور، فماذا قالت:

الموسم الدرامي لم يعد حكراً على السباق الرمضاني

حنان مطاوع: لم أجد السيناريو المناسب للحضور سينمائياً

إلى أن فكرة التواجد في عمل ينتمي للبطولة الجماعية دائماً ما تستهويني وتجعلني أشعر بحماس لخوضها، فالتواجد مع نجوم كبار دائماً ما يشكل عامل جذب اضلي في نجاح أي عمل خاصة إذا كان مكتوب بطريقة جيدة، وهو ما يتوافر في حكايات "إلا أنا" الأفكار والمعالجات التي يتم تقديمها شيقة ومختلفة.

• تتواجدين خارج رمضان وفي السباق الرمضاني، كيف ترى التواجد على مدار العام مع الجمهور؟

-الوضع الآن تغير بشكل كامل ولم يعد الموسم الدرامي حكراً على السباق الرمضاني وهذا الأمر ظهر بشدة في السنوات الأخيرة على وجه الخصوص وهناك أعمال كثيرة حققت نجاح كبير خارج شهر رمضان، وكل موسم أصبح له مزاياه، فالعرض خارج رمضان يمنح العمل فرصة المشاهدة والمتابعة بعيداً عن الزحام، كما أن الأعمال التي تعرض على مدار العام جمعت الأسر مجدداً حول شاشة التلفزيون كما كان يحدث في الماضي، ويحسني دائماً العمل الجيد بغض النظر عن توقيت عرضه سواء في الموسم الرمضاني أو خارجه.

• ماذا عن مشاريعك السينمائية؟

-حتى الآن لست مرتبطة بأي مشاريع سينمائية جديدة، فلم أجد سيناريو لعمل يشجني على الحضور سينمائياً خلال الفترة المقبلة، خاصة وأن تجربتي الأخيرة في فيلم "يوم وليلة" وردود الفعل عليها جعلتني أفكر جيداً قبل الموافقة على الاشتراك في أي تجربة جديدة وركزنا هنا على الانتهاء من مشاريعي الدرامية خلال الفترة المقبلة.

• كيف استطعت التصوير بين مسلسلي "بنت القبائل" و"القاهرة كابول"؟

-عندما عرض عليّ الاشتراك في مسلسل "القاهرة كابول" كنت منشغلة بتصوير "بنت القبائل"، ولم أكن متحمسة للارتباط بعملين في نفس التوقيت، لكن السيناريو المتميز الذي كتبه عبدالرحيم كمال جعلني أراجع عن فكرة التردد، ووافقت على الفور بأن اشترك في المسلسل، فالسيناريو مكتوب باحترافية عالية، والتنفيذ مع شركة إنتاج مهمة وهي "سينرجي"، التي تهتم بتفاصيل أعمالها، لذا وافقت على الفور وقمت بتنسيق مواعيد التصوير بين العملين.

• هل تسبب ذلك في تأجيل تصوير مشاهدك بـ"القاهرة كابول"؟

-على الإطلاق، كنت حريصة على التوفيق بين العملين في التصوير في لا أتسبب في إحداث ارتباك بجداول التصوير خلال الفترة الماضية، خصوصاً أن "بنت القبائل" كان قد انطلق تصويره بالفعل على الشاشات، وللمصادفة فإن بداية تصوير "القاهرة كابول" تمت في الديكور الرئيسي الخاص بشخصيتي، ومن ثم انتهيت من تصوير أكثر من نصف مشاهدي في بداية التصوير.

• حديثنا عن دورك؟

-أجسد شخصية منال ابنة عم حسن الذي يقوم بدوره الفنان نبيل الحلفاوي، وهي فتاة تشبه كثير من الفتيات المصريات في قريتها من والدها والطبيعة العائلية التي تعيشها لكن ثمة مفاجآت وأمور تغير من حياتها بشكل كامل، ومواقف عديدة تتعرض لها، وهذه التحولات والمواقف لا استطعت الحديث عنها في الوقت الحالي لأن الأفضل أن يشاهدها الجمهور مع عرض المسلسل على الشاشات.

• هل تأثر التصوير بانتشار فيروس كورونا والإجراءات التي تم اتخاذها مؤخراً؟

-فريق العمل اتخذ إجراءات الحماية اللازمة والتي يتم اتباعها في جميع المواقع التي استمر بها العمل، فالعمل لا يزال مستمراً، ونحاول اتباع الارشادات الطبية بشكل مستمر.

• حديثنا عن تجربتك في مسلسل "إلا أنا"؟

-تحمست لفكرة العمل القائمة على الحكايات المنفصلة ومدة كل منها 10 حلقات، وسأبدأ تصوير حكايتي بعد شهر رمضان، حيث لا تزال في مرحلة الكتابة والعمل سيقدم عبر موسمين الأول انطلق بالفعل بعرض أولى الحكايات "بنات موسى" والثاني سيكون في وقت لاحق من العام الجاري وستكون حكايتي من بينه.

• ألم تقلقي من التجربة؟

-على الإطلاق، لأن القصة التي ساقدها مشوقة للغاية، بالإضافة

• ماذا عن مشاريعك السينمائية؟

-حتى الآن لست مرتبطة بأي مشاريع سينمائية جديدة، فلم أجد سيناريو لعمل يشجني على الحضور سينمائياً خلال الفترة المقبلة، خاصة وأن تجربتي الأخيرة في فيلم "يوم وليلة" وردود الفعل عليها جعلتني أفكر جيداً قبل الموافقة على الاشتراك في أي تجربة جديدة وركزنا هنا على الانتهاء من مشاريعي الدرامية خلال الفترة المقبلة.

• كيف تسبب ذلك في تأجيل تصوير مشاهدك بـ"القاهرة كابول"؟

-على الإطلاق، كنت حريصة على التوفيق بين العملين في التصوير في لا أتسبب في إحداث ارتباك بجداول التصوير خلال الفترة الماضية، خصوصاً أن "بنت القبائل" كان قد انطلق تصويره بالفعل على الشاشات، وللمصادفة فإن بداية تصوير "القاهرة كابول" تمت في الديكور الرئيسي الخاص بشخصيتي، ومن ثم انتهيت من تصوير أكثر من نصف مشاهدي في بداية التصوير.

• ماذا عن ردود الفعل على "بنت القبائل"؟

-سعدت بردود الفعل والتفاعل من الجمهور مع المسلسل، فهو من التجارب الصعبة، لكن رد فعل الجمهور أسعدني.

• كيف وجدت التصوير في "القاهرة كابول" حتى الآن؟

-استمتعت جداً بالتصوير وبالتفاصيل الموجودة فيه وأغلبيتها جمعتني مع الفنان نبيل الحلفاوي، وهو ممثل قدير بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والعمل معه متعة لا حدود لها، إذ يستفيد كل من معه من كل مرة يقف فيها أمامه، وفي الكواليس أيضاً، وأتمنى أن ينال العمل إعجاب الجمهور.

• ماذا عن مشاريعك السينمائية؟

-حتى الآن لست مرتبطة بأي مشاريع سينمائية جديدة، فلم أجد سيناريو لعمل يشجني على الحضور سينمائياً خلال الفترة المقبلة، خاصة وأن تجربتي الأخيرة في فيلم "يوم وليلة" وردود الفعل عليها جعلتني أفكر جيداً قبل الموافقة على الاشتراك في أي تجربة جديدة وركزنا هنا على الانتهاء من مشاريعي الدرامية خلال الفترة المقبلة.

أحمد عثمان يحوّل رواياته إلى أعمال سينمائية وتلفزيونية



يعيش السيناريست والكاتب أحمد عثمان حالة من النشاط الفني المكثف في الفترة الحالية، لتحويل أعماله الروائية إلى أعمال سينمائية ودرامية. وكشف عثمان عن تعاقدته على فيلم يحمل اسم "قبل الأربعين"، ويجري حالياً اختيار الكاست للبدء في مراحل التصوير قريباً.

تدور أحداث فيلم "قبل الأربعين" حول الرعب النفسي الذي يعتمد على مخاوف الشخصيات، وعدم الاستقرار العاطفي لبناء التوتر، وغيرها من الأحداث التي تدور حول ثقافة المجتمع المصري دون غيره.

وأشار عثمان إلى أنه يراهن على الفكرة، ونجاح هذا العمل الذي سيكون مفاجأة للجمهور بدور العرض السينمائي، لاسيما أنه من إنتاج شركة بروماكس للإنتاج والتوزيع السينمائي، وإخراج معتز حسام.

كما كشف عثمان عن تعاقدته على أكثر من عمل درامي في الآونة الأخيرة، منها مسلسل يحمل عنوان "الوحي" مع شركة راديو، والإنتاج التلفزيوني والسينمائي للكها المنتج خالد حلمي، وجار الاستعداد للعمل قريباً، تحت إشراف المخرج محمد أسامة.

مروة الأطرش تشارك في (دفعة بيروت)



تشارك المثلة الشابة مروة الأطرش حفيذة المطربة اسمهان، والمطرب فريد الأطرش في مسلسل (دفعة بيروت) للمخرج علي العلي، والكاتبة هبة مشاري حمادة بمشاركة أكثر من 60 نجماً عربياً وخليجياً فيه.

وكان قد عرض في رمضان الماضي، المسلسل الخليجي (دفعة القاهرة) وقدم في العمل قصص مجموعة طالبات كويتيات، وما تعرضن له خلال فترة دراستهن الجامعية في مصر، ويبدو أن تلك الحكايات لم تنته مع إسدال الستار على مسلسل (دفعة القاهرة)، فها هي تتجدد مرة أخرى، ولكن هذه المرة في العاصمة اللبنانية بيروت.

ويوجد عدد كبير من نجوم (القاهرة) في المسلسل الجديد، الذي ضمت قائمته طيفاً متنوعاً من الأسماء التي تمتلك (وزناً ثقيلاً) في الدراما الخليجية، وأيضاً العربية، وعلى رأسهم جاء الفنان الكويتي بشار الشطي، وزميلته نور الخندور، ومهند الحمدي، وفاطمة الصفي، وخالد الشاعر، ونور الشيخ، وعلي كاكولي، وحمد أشكناني، وشيلاء سبت، وروان المهدي، في حين يضم العمل أيضاً عدداً من نجوم لبنان، ومن بينهم سارة أبي كنعان، وأنطوانيت عقيقي، وأسعد رشدان وغيرهم، إلى جانب نجوم من سورية والغرب العربي أيضاً.

الفكر

شم الليمون يحسن المزاج



حت خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فعند إفراغ كوب واحد من الثمرة على السلطة أو رشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، سيحصل الجسم على 5.9 غرام من الألياف. وتوصي المايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يراوح بين 25 و38 غراما في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يعد الجسم بنسبة مهمة مما يحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في

الدم. ويؤد الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى. وحول سبب الحموضة القوية للليمون، فإن الخبراء يوضحون أن حمض الستريك يشكل 5% من الثمرة. ولا تقتصر فوائد الليمون على العصير، فحتى قشور الثمرة تضم مادة مضادة للسرطان تعرف بالليمونين، وتؤدي دورا مهما في التصدي لأورام الثدي الخبيثة.

كيفية التخلص من الجراثيم في المنزل

تسعى كل سيدة منزل إلى التخلص من الجراثيم والبكتيريا التي تعشش في كل ناحية من نواحي المنزل، وذلك من أجل إبعاد مخاطرها عن صحة أفراد أسرتها.

تُفتح النوافذ للسماح للهواء وأشعة الشمس بدخول المنزل. يتم التخلص من القمامة لأنها تساعد في انتشار الجراثيم، وذلك بعد ارتداء زوجين من القفازات المطاطية، لوقاية اليدين من التلوث. تُغسل الأغطية والمناشف على حرارة عالية، مع تعريضها لأشعة الشمس. تنظف العناصر الأكثر لمسًا، مثل: مقابض الأبواب، والهواتف المحمولة، ومفاتيح الإضاءة، والطاولات، والكراسي.

يعقم الحمام: المرحاض وحوض الاستحمام والمغسلة والصنابير، بالإضافة إلى الأريضة والجدران.

تظهر أدوات المائدة: الأكواب والصحون والملاعق...

كيفية التخلص من الجراثيم في المنزل

تنظيف السجاد بالمكنسة الكهربائية، بصورة دورية

ينظف السجاد بالبخار، أو بخليط الماء والصابون.

كيفية التخلص من الجراثيم في المنزل

التعقيم يهدف إلى الحد من الجراثيم والفيروسات عن الأسطح، بخاصة في المطبخ والحمامات

يهدف التعقيم إلى الحد من الجراثيم والفيروسات عن الأسطح، بخاصة في المطبخ والحمامات.

في المطبخ والحمامات. وفي هذا الإطار، يعد الكلور المخفف بالماء من المعتمات الكيميائية التي يكثر استخدامها في التنظيف. بالمقابل، يبدو الخل من مواد التعقيم الطبيعية، كما المكونات الآتية: ملح الليمون أو عصيره وملح الطعام، وبعض الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي.

تفصل الملابس المتسخة والمناشف بالماء الدافئ والصابون، مع وضع القليل من الخل في درج الصابون، لضمان القضاء على الفيروسات. تشر الملابس في الهواء الطلق.

كيفية التخلص من الجراثيم في المنزل

من الضروري فتح النوافذ للسماح للهواء وأشعة الشمس بدخول المنزل

يكنس السجاد بالمكنسة الكهربائية باستمرار، مع المساعدة إلى تنظيف البقع.

تنظف أجهزة تنقية الهواء والمكيفات، منعًا من انتشار الفيروسات في أرجاء المنزل عبر هوائها.

تترك المناطق المبللة بمواد التعقيم، حتى تجف بالهواء.

كيفية التخلص من الجراثيم في المنزل

تعليم الأسطح

الحل الأبيض، كحل النعناع، هو النوع الأفضل على الإطلاق لاستخدامه في تنظيف المنزل، لأنه لا يحتوي على صبغات لونية قد تغير من لون الأسطح، كما يمتاز بخصائصه العالية. علمًا بأن حمض الأسيتيك المتوافر في الخل يجعله قادرًا على إذابة الرواسب المعدنية والأوساخ والشحوم.

قد لا يتحمل البعض رائحة الخل الأبيض النفاذة، لذا ينصح بتخفيفه بماء قبل استخدامه في تنظيف المنزل وتعميقه.



بائع فلسطيني يعرض فوانيس تقليدية خارج متجره في مدينة غزة. احتفالًا بقدوم شهر رمضان المبارك. (ا ف ب)

قرأت لك

الزنجبيل



يعمل الزنجبيل على الشعور بالدفء ويحارب بقوة نزلات البرد القارس في الشتاء، كما أن الزيوت الطيارة بشراب الزنجبيل لها دوراً مهماً في تنشيط مستقبلات حرارة الجسم مما يعمل زيادة تدفق الدم في الأوردة ومن ثم الشعور بالدفء.

يحفز الزنجبيل عملية الهضم ويساعد في حرق السعرات الحرارية وأيضاً التخلص من الدهون بشكل سريع، ويحفز تناول الزنجبيل عملية الأيض ويساعد على تنظيم مستوى السكر والكوليسترول والدهون في الدم.

سؤال وجواب

- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا نكرتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها اذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟
- أمين الريحاني.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسيًا متشعبًا أحمر، وقليلًا ما يكون ورديًا أو أبيض. والهيكـل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبيضه واحدة تعطى عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسبينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- هل تعلم أن الوطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى صعق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.

قصة الفقير والجائزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلياباً بالياً ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فاتها دائماً خير عليه فكلما خرجت وراءه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بعشقة وجهت حتى تعب جداً ودخل عليه الليل حين أنهى عمله وقبض أجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الضجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. إزاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداخيه ثم نموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى أحس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت أخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب أيضاً فظن أنها تريد أن تقضي حاجة فقام بإزاحة بعض التراب لكنه أحس بأن هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبتها بيده فوجدها قد انقلبت بأحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندھش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن آخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما أدار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها أبداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول ابن انت يا صاحبة الفضة؟ هو الآن رجل مسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

مساحة للتلوين

