

حديقة الحيوانات بالعين تحنفي  
بجهودها في حماية البطريق وتقدم  
أكبر معرض شاطئي في الشرق الأوسط



بسمه:  
يهمني دائماً أن أقدم  
الأدوار المختلفة



نصائح مهمة للمرأة الحامل  
عند ممارسة الرياضة

## يخزنون شحنات من دواء ترامب لـ كورونا

رغم تحذيرات الأطباء، والتأكيد على الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، حصلت حكومات ولايات وولايات محلية في جميع أنحاء الولايات المتحدة على 30 مليون جرعة من دواء الملاريا الذي روج له الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لعلاج المرضى المصابين بمرض كوفيد-19، الذي يسببه فيروس كورونا المستجد. وقامت 21 ولاية في الأقل وواشنطن العاصمة بتأمين شحنات من الدواء "هيدروكسي كلوروكين"، وفقا للمعلومات جمعها أسوشيتد برس من مسؤولين حكوميين وفيدراليين. وأنضقت يوتا وأوهايو مئات الآلاف لشراء الدواء، وتلقت باقي المدن والولايات شحنات مجانية من شركات الأدوية والحكومة الأميركية الشهر الماضي. كما تلقت ولاية أوهايو تبرعا كبيرا من شركة محلية.

وحصل العديد من الولايات، بما في ذلك نيويورك وكونيتكت وأوريغون ولويسيانا ونورث كارولينا وتكساس، على جرعات من الدواء كترعرات من شركة خاصة مقرها في نيو جيرسي تسمى "أميل" للأدوية. وأعطيت فلوريدا مليون جرعة من شركة "تيفا" للأدوية الإسرائيلية. ويرى مؤيدون أن الحصول على إمدادات في متناول اليد أمر منطقي، في حال ما إذا ثبت أن العقار فعال ضد الجائحة التي دمرت الاقتصاد العالمي وقتلت ما يقرب من 200 ألف شخص في جميع أنحاء العالم، ولضمان إمدادات ثابتة للأشخاص الذين يحتاجون إليه لظروف أخرى مثل مرض الذئبة.

لكن خبراء الصحة يشعرون بالقلق على خلفية أن توفر الدواء بسهولة في وقت يتصاعد فيه الخوف العام يمكن أن يجعل من السهل إساءة استخدامه. وحذرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الأطباء الجمعة من وصف الدواء "هيدروكسي كلوروكين" لعلاج "كوفيد-19" خارج المستشفيات أو أماكن الأبحاث، بسبب تقارير عن آثار جانبية خطيرة، بما في ذلك عدم انتظام ضربات القلب على نحو خطير والوفاة بين المرضى.



## حقائق عن أهمية وضرورة النوم الصحيح

الأطفال في المدارس الابتدائية، يجب أن يناموا بين 9 و11 ساعة. أما البالغون فينبغي أن يناموا من 7 إلى 9 ساعات في الليل. طبعاً هذه مجرد توصيات، تختلف من شخص لآخر. لكن من المهم ألا تتخفف عدد ساعات النوم عند البالغين إلى أقل من ست ساعات في الليلة الواحدة. ومن ناحية أخرى، نجد أن البعض لا يمكنه أن يستيقظ إلا بعد 10 ساعات من النوم. الكثير من الأشياء الجيدة ممكن أن تكون ضارة كذلك. فإذا كنت تحتاج إلى أكثر من عشر ساعات من النوم تشعر بالراحة، فهذا يعني أن نومك مضطرب. وقد خلص الباحثون في جامعة كامبردج إلى أن النوم لأكثر من ثماني ساعات يزيد من خطر الإصابة بالسكري والتهاب الدماغية.

فتح النوافذ والأبواب قد لا يختلف اثنان أننا نقضي حوالي ثلث حياتنا نائمين! لكن التمتع بنوم يريح الجسم ويشحن الطاقة ليس في متناول الجميع. دراسة تقدم طريقة بسيطة وصحية للغاية مبنية على تجربة علمية للنوم بشكل أفضل. فكيف ذلك؟

توصلت دراسة حديثة إلى أن ترك الباب أو النافذة مفتوحاً في غرفة النوم قد يساعد الناس على النوم بشكل أفضل. وأوضحت الدراسة الهولندية أن فتح النوافذ والأبواب ساعد على الحد من مستويات ثاني أكسيد الكربون وتحسين التهوية وتدفق الهواء، والذي كان له صلة بتحسين نوعية النوم بالنسبة لثمان أشخاص شملتهم الدراسة.

وقال الطبيب اسيت ميشرا إن "فتح باب داخلي يمكن أن يكون بديلاً جيداً بشكل معقول، إذا كنت لا تريد فتح النوافذ سواء اعتبارات تتعلق بالضجيج أو اعتبارات أمنية". ولكن غالباً ما يتم تجاهل نوعية الهواء في البيئة

لأشك أن الإنسان يحتاج للنوم كحاجته للطعام والشراب، بل إن عدم التمتع بنوم هادئ وعميق يؤثر كثيراً على الجسم ويمكن أن تكون له عواقب صحية خطيرة جداً. فكيف يكون النوم الصحيح؟ وكما ساعة نوم يحتاج المرء؟ هنا بعض الحقائق عن النوم. يقول بعض الناس إنهم يكفيهم أن يناموا أربع إلى خمس ساعات فقط كل ليلة، ويستيقظون في الصباح مرتاحين ونشيطين مستعدين لبدء يوم جديد! لكن، من وجهة نظر خبراء الصحة، فإن هذا غير صحيح، لأن جسم الإنسان بحاجة إلى فترة راحة أطول.

لماذا يجب أن ننام؟ في المتوسط، ينام الإنسان حوالي ثلث حياته. يبدو الأمر وكأنه مضيعة للوقت؟ على العكس تماماً! قد لا تترك ذلك، لكن جسده، في الحقيقة، يعمل بجد أثناء وجودك في أرض الأحلام. خلال النوم العميق، يمر جسم الإنسان من مرحلة حركة العين السريعة (REM). هذه الحركة التي تحتل نسبة مهمة من نوم الإنسان، تحدث كل 90 دقيقة. وأثناء النوم العميق، يعمل جسمنا كجهاز كمبيوتر، إذ يحسن استدعاء المعلومات من الذاكرة. كما تنتج أجسادنا هرمونات النمو لتجديد وتنشيط الجهاز المناعي، بحيث يمكن للخلايا الدفاعية محاربة الفيروسات والبكتيريا.

وحين يصل نومنا إلى مرحلة (REM)، يقوم دماغنا باستعادة ومراجعة ما مررنا به خلال يومنا، كما يوفر مساحة تخزين قصيرة لأجل اليوم التالي. يحدث كل هذا عندما تكون غارقاً في أحلامك! يمكن لهذه الأحلام أن تكون غريبة وغير مرتبطة بحياتك الشخصية ولا بما حصل لك خلال يومك الماضي. كأن تتحول إلى محقق تطارد شخصاً ما في أحلامك، ما يعني أن دماغك يسلك هذه الطريقة لتناول الأمور. حتى وإن لم يكن ذلك موجوداً في أرض الواقع. فدون النوم سيتعذر على جسم ودماغ الإنسان العمل لساعات.

كم نحتاج من النوم؟ الأمر يعتمد على عمرك. مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية، توصي بـ 14 إلى 17 ساعة من النوم لطفل حديث الولادة، بالرغم من أنه من غير المرجح أن ينام الأطفال الصغار لمدة 14 ساعة متواصلة، ويمكن للأباء الجدد المحرومين من النوم أن يخبروكم بحقيقة هذا الأمر.

## عالمه: الخفافيش بريئة ونحن المذنبون

بعد ما أشيع عن دور الخفافيش في نقل فيروس كورونا المستجد إلى الإنسان، بات الكائن الثديي "يحمل سمعة سيئة" في مملكة الحيوانات، إلا أن عالمة أميركية بارزة فندت هذه الأقاويل مؤخرًا. وتعد الخفافيش مستودعاً طبيعياً لعدد من الفيروسات التنجحية الشبيهة بسارس، ويعتقد بعض خبراء الصحة أن أسواق الحيوانات البرية في مدينة وهان الصينية، التي تباع كائنات من بينها الخفافيش، كانت وراء انتشار فيروس كورونا المستجد بين البشر. لكن عالمة الأحياء البرية في جامعة إلينوي الأميركية تارا هوهوف، قالت في مقابلة نشرها موقع الجامعة على الإنترنت: "إن الخفافيش بشكل عام ليست خطراً على البشر". وتابعت هوهوف: "يمكن أن تكون الخفافيش حاملة لأمراض مثل الفيروسات التنجحية وداء الكلب، لكن هذه الأمراض لا تشكل خطراً على البشر ما لم يتلامس الناس مع دم الخفاش أو لعابه، وهو أمر نادر الحدوث". وأوضحت: "يمكن أن يصيب داء الكلب من أي نوع من الثدييات تقريباً، لكنه أكثر شيوعاً بين الخفافيش والراكون والظربان والثعالب". وفسرت عالمة قدرة الخفافيش على حمل أنواع مختلفة من الفيروسات دون أن تتأذى منها، بالقول إن "الخفافيش قادرة على الصمود أمام العديد من الطفيليات والبقاء على قيد الحياة، هناك اهتمام علمي كبير للتعرف على كيفية استجابة أجهزتها المناعية لهذه العدوى".

## غاب التلوث فعاتت أسراب الفلامنغو

ويظهر مقطع فيديو أكثر من 150 ألف طائر من تلك الطيور الجميلة تحلق في سماء مدينة مومباي في 20 أبريل الجاري. وأشار باحثون في البيئة إلى أنه على الرغم من أن طيور النحام تهاجر إلى المنطقة كل عام، فقد شهد هذا العام أعداداً كبيرة غير مألوفة منها. وأوضحوا أن نظافة الهواء والماء التي نجحت من إغلاق الفروض بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد ساعدت على حضور أعداد أكبر من طيور الفلامنغو هذا العام. وتجمعت الآلاف من طيور النحام الوردي في مومباي بعد أن تسبب إغلاق الفيروس التنجاعي في هواء ومياه أنظف بسبب قلة النشاط البشري والتلوث.

وبحسب صحيفة "دولي ميل" البريطانية، فقد أكد بعض من سكان المدينة أنهم لم يشاهدوا مثل الأعداد الفلامنغو من قبل، مما يؤكد مدى التأثير السلبي للنشاط البشرية على الحياة البرية في مختلف أنحاء العالم. وتوقعت جمعية مومباي للتاريخ الطبيعي أن تكون أعداد طيور الفلامنغو قد زادت هذا العام بنسبة 25 بالمئة، مقارنة بالعام الماضي. وعادة ما تهاجر طيور النحام إلى مومباي بين أكتوبر ومارس من ولاياتي جوجارات وراجستان، وفي بعض الأحيان تأتي من دول بعيدة مثل باكستان وأفغانستان وإيران قبل أن تباشر رحلة العودة في يونيو.

## ما حقيقة تأثير النيكوتين على كورونا؟

أثار البحث الفرنسي الذي أجرى تجربة على لصقة النيكوتين لمعرفة تأثيره على فيروس كورونا أسئلة حول مدى فائدة أو ضرر التدخين بالنسبة لإجراءات الوقاية من خطر العدوى. ووفقاً للبحث الذي لا يزال بحاجة إلى مزيد من التجارب لتأكيد نتائجه، يوجد في التبغ عنصر يُعتقد أنه النيكوتين ربما يوفر وقاية من المضاعفات الشديدة لفيروس كورونا في حالة الإصابة به. وأجرى البحث الفرنسي في مستشفى بيبي سالبيريتر، وتم وضع لصفائح من النيكوتين على جلد بعض المرضى الذين يعانون من مضاعفات كورونا، وتمت مراقبة حالتهم، ومراقبة البيانات الخاصة بالمرضى المدخنين في المستشفى. ووفقاً لعنيتين من المرضى تبين أن نسبة المدخنين بينهم 4.4 في المائة، و5.3 في عينة أخرى. وتعتبر هذه النسبة ضئيلة خاصة أن نسبة المدخنين في فرنسا حوالي 25 بالمئة من البالغين. وكانت البيانات الصينية في بداية انتشار الوباء قد قالت إن نسبة المدخنين من بين المرضى 6,5 بالمئة. إضافة إلى ذلك، تبين أن نسبة المدخنين الذين أصيبوا بمضاعفات شديدة نتيجة الإصابة بكورونا أقل بكثير من المتوقع.

## ماذا يحدث خلال التجارب السريرية للقاحات كورونا؟

رغم معرفته الواسعة في مجال الطب، فإن طالب الدكتوراة، شون دويل (31 عاماً) لا يعلم كل المخاطر التي تنطوي على حقن جسمه بلقاح مضاد لفيروس كورونا، يخضع حالياً للتطوير. ونشرت شبكة "سي. إن. أن" الأميركية، الجمعة، تقريراً عن الآثار الجانبية التي ربما تكون مدمرة على المشاركين في التجارب السريرية على الأدوية التي يجري تجهيزها لمواجهة الفيروس الذي أودى بحياة قرابة 200 ألف إنسان حتى الآن. وظهر دويل، الذي يدرس بجامعة إيموري بولاية جورجيا الأميركية، وهو جالس على كرسي، أثناء حقنه بلقاح المفترض لمكافحة كورونا. وقال الطالب الجامعي في إجابته السريعة "نعم. بالتأكيد أعلم عن الآثار الجانبية المحتملة مثل الأم في الذراع وحمى شديدة" واستركت قائلًا "لكن عندما تكون ضمن المجموعة الأولى في العالم التي تتلقى حقن اللقاح، فإن الإجابة الحقيقية هي وبكل بساطة لا نعرف". ورغم خطورة الأمر الذي أقدم عليه دويل، فإنه سيساعد كثيراً في معرفة ما إذا كان هذا اللقاح آمناً، ويمكن اعتماده لمواجهة الفيروس. والطالب الجامعي الأميركي واحد من كثيرين تطوعوا للمشاركة في التجارب السريرية، في أسرع عملية اختبار للقاح ما في التاريخ. وخلال أشهر قليلة تقش فيروس كورونا ليطلق كل ركن من أركان الكرة الأرضية تقريباً، وأزرق من الأزواج أكثر مما فعلته حروب وكوارث طبيعية.



## كيف نتعرف على الفاكهة الطازجة والحلوة؟

تناول الفاكهة الطازجة صحي له فوائد كثيرة وممتع في الوقت نفسه، وتزداد المتعة عندما تكون الفاكهة ذات مذاق حلو. لكن ما الطريقة التي يمكننا من خلالها التعرف على الفاكهة الطازجة والحلوة؟ هناك طرق عديدة يعتمدها المشترون لمعرفة الفاكهة الطازجة ذات المذاق الحلو. وبما أن الفواكه ذات قيمة غذائية وعلاجية وفوائد كثيرة، فإن المرء يحرص على اختيار الجيد منها. في الموقع الإلكتروني لـ "فيبيشر روندفونك" الألماني يذكر بانغ فاكهة كيفية التأكد من الفاكهة الطازجة من خلال الشكل الخارجي. الكرز: أو حب اللوك كما يسمى في المغرب، يجب أن يكون ساقه شديد الخضرة، فكلما كان الساق أخضراً كلما كان الكرز ناضجاً. العنبية: هذه الثبينة ذات الثمار الزرقاء تؤكل نيئة، وإذا كانت ناضجة ومتماصة ولم يكن يحوم حولها ذباب الفاكهة فهذا يعني أنها جيدة. العنبية الآسية: ثمارها زرقاء قريبة إلى السواد وتؤكل نيئة أيضاً. جفافها يدل على نضوجها، وفي حال تركت حياتها أثر لونها على الأيدي فهذا يعني أنها قديمة. البطيخ الأحمر: يجب عند اختيار البطيخ الناضج الانتباه إلى الشكل الذي يقتضيه فيه أن يكون منتظماً وخالياً من الخدوش، كما يجب نقر الثمرة والاستماع إلى صوتها وإذا كان الصوت عميقاً مكتوماً فهذا يعني أن هذه البطيخة غير ناضجة وغير حلوة. البطيخ الأصفر والسكري: كلما كانت البطيخة أثقل كلما كانت جيدة وناضجة، ومن الأفضل حمل بطيخة في كل يد والمقارنة بينهما.

## لعبة فيديو للحفاظ على المسافة الآمنة

ألهمت الحملة الرسمية في اليابان تشجيع الحفاظ على التباعد الاجتماعي والمسافات الآمنة، مجهولاً على ابتكار لعبة فيديو بسيطة عبر الإنترنت، وانتشرت مثل النار في الهشيم لجمعها بين السخرية السياسية، والتوعية للحفاظ على المسافات الآمنة. وتسمى اللعبة اليابانية "Mitsu desu" "أنت قريب" ويطلبها حاكمه طوكيو يوريكو كوكي، أما النسخة الانجليزية فتسمى "المسافة الآمنة"، ويشبه بطيحتها إلى حد كبير الرئيس الأمريكي دونالد ترامب. وتعد اللعبة بسيطة للغاية ويبلغ عدد مستخدميها مليون شخص، وهي مثل محاربة الغزاة الفضائيين ولكن بدل محاربة المركبات الفضائية، فإن كل نقرة تساعد على إزاحة الذين يقتربون من المسافة الشخصية. وللاعب بطارية مكونة من خمس كامارات، وحين يقترب منه شخص كثيراً يفقد، حتى تنتهي اللعبة بخسارته بعد فقدان كامارته. وأحياناً تنتقد من الخسارة شخصيات شبيهة برئيس الوزراء شينزو أبي، تسلمه كامارين إضافيتين، ما يطيل عمر اللاعب.



بمشاركة 29 مواطناً ومواطنة لأول مرة

## أبوظبي التقني يواصل بنجاح تدريب المواطنين عن بعد ضمن برنامج التجزئة

بما في ذلك تجارة التجزئة لما لها من أهمية استراتيجية ومتميزة تتوافق مع الخطة الاستراتيجية للدولة 2021 ورؤية أبوظبي 2030. ومن جهته قال صقر عبدالله الحمادي مدير مكتب المشاريع في "أبوظبي التقني" أن البرنامج متاح أمام المواطنين والمواطنات الباحثين عن العمل حيث يمكن للجميع المشاركة فيه وبدء حياتهم العملية فور إتمام البرنامج الذي يوفر للشباب فرص التدريب والعمل في القطاع الخاص كما يمكنهم من تطوير الذات وفق برامج علمية وعملية متميزة وبما يحقق الصالح العام للوطن والمواطن، داعياً المؤسسات الكبرى والمتميزة في القطاع الخاص بالدولة، إلى أن يكون لها الدور الحقيقي في توطيد هذا القطاع الهام من خلال المشاركة بفعالية ضمن هذا البرنامج الوطني المتميز.



مرحلة ما بعد النضج حيث المواطن هو المصدر الرئيسي للثروة، لافتاً إلى أن البرنامج يأتي بتوجيه ودعم متميز من المجلس التنفيذي لحكومة أبوظبي، بضرورة العمل الوطني المؤسسي لتمكين المواطنين من مختلف الوظائف والمهن

ومجموعة ماجد الفطيم للتجزئة "كارفور"، ومجموعة اللولو، معرباً عن تقديره لجهود مسؤولي هذه المؤسسات في مواصلة التدريب عن بعد وتنفيذ البرنامج كاملاً تحت إشراف "أبوظبي التقني".

ولفت رئيس مهارات الإمارات في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني إلى أن المركز يواصل جهوده المبكرة من أجل استقطاب شباب وفتيات الوطن وتأهيلهم للاستفادة من الفرص الوظيفية المناسبة في المؤسسات المتميزة بالدولة، معرباً عن سعادهته بإقبال الشباب والفتيات للانخراط بالبرنامج، وهو الأمر الذي يعكس الوعي الكبير الذي يتحلى به الشباب للعمل في مختلف المهن والتخصصات ووعيهم بضرورة بناء الذات والمواطنة ذات المعايير العالية والقادرة على تلبية متطلبات



من سوق العمل، وتوظيف الباحثين عن عمل وذلك من منطلق الشراكة الاستراتيجية التي يطبقها "أبوظبي التقني" بنجاح مع هذه المؤسسات الكبرى وهي جمعية أبوظبي للتعاونية، وسبار وميجا مارت التابعة للجمعية،

•• أبوظبي - الفجر

يواصل مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني بنجاح "التدريب عن بعد" للمواطنين والمواطنات المشاركين في برنامج التجزئة "ديبلوم تجارة التجزئة لتدريب وتأهيل المواطنين للعمل في القطاع الخاص" كونه البرنامج الأول من نوعه في الدولة والمنطقة الذي يعتمد على نظام العمل والتدريب معا حيث ينظم 29 مواطناً ومواطنة في البرنامج منذ مارس 2019.

وقال علي محمد المزروعى رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" أن ثلاث مؤسسات تجارية كبرى تنتشر أفرعها في كافة إمارات الدولة، تشارك في "التدريب عن بعد" ضمن هذا البرنامج الوطني الهام لتمكين شباب وفتيات الإمارات

# منوعات الفكر



## منتدى الفجيرة الرمضاني ينطلق 9 رمضان تحت شعار «لا تشلون هم»

•• الفجيرة - الفجر

تنتقل في التاسع من شهر رمضان المبارك فعاليات الدورة السادسة من منتدى الفجيرة الرمضاني الذي تنظمه جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بخاصة "عن بعد" تحت شعار "لا تشلون هم".

وقال سعادة خالد الطنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية رئيس المنتدى: إن الدورة الجديدة ستبث بخاصة "مباشر" عبر منصة التواصل الاجتماعي "استغرام Fuj\_sca"، تماشياً مع الإجراءات الاحترازية والوقائية التي اتخذتها الدولة لاحتواء انتشار فيروس "كورونا"، مضيفاً أن استمرار الأنشطة الرمضانية عبر الواقع الافتراضي، يسهم في إثراء الحوار بين أفراد المجتمع من خلال استعراض القضايا المجتمعية التي تهم الوطن والمواطنين، فضلاً عن تعزيز اللحمة الوطنية واستنباط الأفكار الإيجابية الرافدة مسيرة التنمية الوطنية. وأوضح الطنحاني أن جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية وفرت لجمهورها وسائل تفاعلية بديلة لتقديم خدماتها وفعاليتها بشكل مستدام، تحقيقاً لتوجهات الحكومة الذكية وتجسيدها للكلمة الخالدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة "لا تشلون هم".

من جهتها، أكدت فاختة بن داغر المنسق العام للمنتدى أهمية تفعيل المنتديات الرمضانية الافتراضية ودورها في تعزيز الروابط والعلاقات الاجتماعية والمساهمة في دعم مبادرة "أهلك في البيت" وشغل أوقات الفراغ لدى أفراد المجتمع بالمعرفة والحوار المجتمعي الهادف. وذكرت بن داغر أن الحدث سيناقش عدداً من الموضوعات القيمة والمهمة التي تحاطب اهتمامات الشباب من خلال أربع محاضرات "عن بعد" تتناول أبرز القضايا الراهنة خصوصاً في ظل انتشار وباء "كوفيد - 19"، والتي تأتي بعناوين متنوعة، مثل: "إنسانية المجتمع الإماراتي"، "التطوع واجب وطني"، "الحياة الأسرية السعيدة"، و"دور الموروث الشعبي في الحفاظ على الهوية الوطنية". وذلك بمشاركة نخبة من المسؤولين والمتخصصين الإماراتيين، وهم الباحث الدكتور سيف الجابري، وراشد محمد الكعبي مدير إدارة التطوع في هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، والموجهة الأسرية مريم علي رحمة الحنطوي، والباحث التراثي فهد العمري.

## لتسهيل حركتهم داخل مراكز العمل برنامج ما نحن بغير يدعم مراكز المسح الوطني في أبوظبي بتقديم عربات الجولف الكهربائية

•• أبوظبي - الفجر

قام برنامج ما نحن بغير الذي أطلقتته هيئة المساهمات المجتمعية - معاً، باستئجار ثمان عربات جولف كهربائية من المساهمات المالية الواردة للبرنامج، وتسليمها إلى أربعة مراكز مسح لفحص الكورونا موزعة بين



أبوظبي والعين وجاءت هذه المساهمة استجابةً لطلب شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) لتزويد العاملين في الصفوف الأولى في مجال الرعاية الصحية بوسائل تسهيل حركتهم داخل مراكز المسح، وقامت الهيئة بتحديد المواصفات المطلوبة ومطابقتها، وتسليم العربات إلى المواقع وساهمت شركة "إف جي إف" لسحب وحمل المركبات، بتنظيم نقل عربات الجولف مجاناً من منتجج قصر السراب بإدارة أنانتارا في المنطقة الغربية إلى مراكز المسح في الوثبة والباية والهيلى وعشارج ويعتبر برنامج "معاً نحن بخير" هو المشروع الأول للصندوق الاجتماعي لهيئة معاً، ويعمل بدوره على تمكين المجتمع من المشاركة في مواجهة التحديات الاجتماعية في أبوظبي، حيث يُحوّل الصندوق الاجتماعي كقناة حكومية رسمية لتلقي مساهمات من المجتمع لمواجهة التحديات الاجتماعية الملحة، وحتى الآن، تم استخدام المساهمات المالية لتقديم الدعم الإضافي لقطاع الصحة وتوفير وجبات غذائية للموجودين في الحجر الصحي، وكذلك تقديم مساعدات للأشخاص في مجال التعليم من جانبه صرح السيد فارس المزروعى مالك شركة "إف جي إف" لسحب وحمل المركبات: "إن مساهمتنا في هذه الظروف الاستثنائية التي نعيشها بنقل عربات الجولف المخصصة لكادر الطبي وتوزيعها على المواقع المختلفة في إمارة أبوظبي بواسطة مركبات شركة "إف جي إف" بشكل مجاني بالكامل لصالح برنامج "معاً نحن بخير" ما هي إلا واجب وطني ومسؤولية مجتمعية في هذا الوقت الصعب الذي يجب أن نتكاتف فيه لمواجهة التحديات الصحية والاقتصادية، وأشكر الجهود المبذولة من مختلف القطاعات في الدولة، وأناشد كل أفراد المجتمع ليكونوا بديلاً واحدة في ظل التحديات الراهنة



## بمناسبة اليوم العالمي للبطريق

## حديقة الحيوانات بالعين تحتفي بجهودها في حماية البطريق وتقدم أكبر معرض شاطئي في الشرق الأوسط

### 55 بطريقاً تعيش حياتها بحرية في بيئة مطابقة للمساحات المائية الباردة التي اعتادت عليها في موطنها الطبيعية

•• العين - الفجر

الزجاجية التي صممت خصيصاً لذلك. ولا تكفي حديقة الحيوانات بالعين على برامج الإكثار والرعاية والحماية وإنما تحمل على عاتقها مسؤولية توعية المجتمع بصون وحماية هذا الحيوان بطرق ثقافية وتعليمية وترفيهية، من أشهرها تجربة إطعام البطريق التي تجد إقبالاً كبيراً من الزوار، فيمكن للزائر في هذه المغامرة الفريدة من نوعها على مستوى الدولة إطعام البطريق بشكل مباشر دون حواجز ومشاهدتها من قرب والتعرف على تفاصيل دقيقة متعلقة بطبيعة حياتها. بالإضافة لبرامج التعليم الاستكشافية التي تقدمها الحديقة ضمن برامجها التعليمية لطلبة المدارس أو طلبة الطب البيطري.

عبر التصوير بالهواتف المتحركة المرتبطة بالأنظمة البصرية الآلية. وعلى صعيد آخر أعلنت حديقة الحيوانات في فبراير الماضي عن حزمة من مشاريعها المستقبلية كان من ضمنها شاطئ البطريق الذي تبلغ مساحته 275 متراً مربعاً وهو أول معرض خارجي للبطريق في الشرق الأوسط يضم معرضاً داخلياً وخارجياً ويركز ماء وشاطئ، ما يتيح للزوار فرصة الدخول إلى منطقة الشاطئ والتفاعل بشكل مباشر مع البطريق بالإضافة إلى إطلاعها، والتحدث إلى ملاحظي هذه الطيور المرحمة والظريرة، كما يمكن مشاهدتها وهي تسبح في البركة الخارجية بمهارة من خلال الألواح

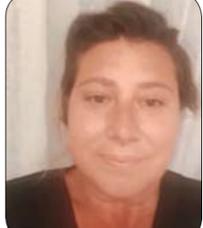
ضمن منطقة العرض التي تبلغ مساحتها 150 متراً مربعاً بشكل المسبح الذي يصل عمقه لثلاثة أمتار 60% منها، وذلك بمواصفات ومعايير عالمية من أشهرها نظام لفلتر المياه الذي يعمل على مدار الساعة لتنظيف الموقع يوميًا والتأكد من توفر كافة عوامل الأمان والسلامة للبطريق والزوار. وكان من أحدث الاستراتيجيات التي انتهجتها الحديقة لحماية بطريق هومبولت: نظام الذكاء الاصطناعي الذي يستخدم في التعرف على الحيوانات بشكل فردي عن طريق بصمة الوجه أو الجلد حيث يعد البطريق من أوائل الحيوانات التي يشملها النظام باستعراض سجل كل حيوان وملفه الطبي على حدة

بمناسبة اليوم العالمي للبطريق الذي يوافق 25 أبريل من كل عام احتفت حديقة الحيوانات بالعين بجهودها التي تقدمها لحماية هذا الحيوان الذي يهدد الانقراض فصائل متنوعة منه، وأشهرها فصيلة هومبولت التي تم تصنيفها ضمن القائمة الحمراء للاتحاد العالمي لصون الطبيعة نظراً لما تتعرض له من خطر الفناء نتيجة الصيد البشري الجائر والتغير المناخي. وتحضن حديقة الحيوانات بالعين حالياً 55 بطريقاً تعيش حياتها بحرية في بيئة مطابقة للمساحات المائية الباردة التي اعتادت عليها في موطنها الطبيعية

## شرطة أبوظبي تُفاجئ سائحة إيطالية بهاتفها المفقود

•• العين - الفجر

أسعدت القيادة العامة لشرطة أبوظبي سائحة إيطالية بعدما تسلمت في موطنها هاتفها الذي كانت قد فقدته خلال زيارتها مؤخراً لأبوظبي.



وأصربت السائحة عن سعادتها بعودة هاتفها المفقود في فيديو أرسلته إلى قسم الشرطة السياحية بقطاع الأمن الجنائي وأسندت بمجهودات الشرطة في نشر الأمن والأمان والطمأنينة في المجتمع. وأكد العميد محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي، اهتمام شرطة أبوظبي بإعادة الحقوق إلى أصحابها، وإسعاد المجتمع من زوارها، وسياح، تسجيلاً لتوجيهات القيادة الشرطة، وتحقيقاً للأهداف الاستراتيجية لشرطة أبوظبي.

بإزالة المساجد العشوائية بمنطقة الصناعية، بالإضافة إلى إغلاق المنطقة الصناعية خلال فترة حظر التجول وبدء أعمال برنامج التعميم الوطني، علاوة على تسيير دوريات بمكبرات الصوت وتنظيم حملات توعوية للجمهور بحظر التجمهر في الأماكن العامة وخاصة المماشي في منطقة عشارج وفي منطقة السوق والشيرة ومنطقة الصناعية،

## بلدية مدينة العين تستقبل شهر رمضان من خلال أعمال رقابية مكثفة على الأسواق وتشديد التدابير الوقائية والإجراءات الاحترازية

•• العين - الفجر

تزويد السوق بالكمامات والقفازات، ومطهرات اليد، لاستخدام الجمهور، بالإضافة لتوفير أجهزة قياس الحرارة لقياس حرارة الجمهور قبل الدخول إلى السوق، ووضع ملصقات على الأرض وحواجز تنظيمية لضمان التباعد الأمني الاحترازي للجمهور. كما قامت إدارة الرقابة بإزالة المصليات العشوائية بالتعاون مع مركز أبوظبي لإدارة النفايات

كتفت بلدية مدينة العين ممثلة بقطاع وسط المدينة الإجراءات الاحترازية والوقائية نظراً للظروف الراهنة واستقبالاً لشهر رمضان المبارك، من خلال التنسيق مع إدارة الصحة العامة والدوائر المعنية، وذلك للعمل على مراقبة أسواق الخضار والفواكه والأسماك من حيث الالتزام بالإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية. إلى جانب رقابة الأسعار والرصد اليومي للمحلات التجارية والإزامها بوضع تسعيرة للمواد وعدم رفع الأسعار على المستهلكين، والالتزام بتنظيم المسوقين لتجنب التجمهر والتزاحم عند نقاط الشراء، بالإضافة لتخصيص أماكن مظلة لانتظار الجمهور بحيث تضمن تباعدهم، وقد تم وضع لوحات إرشادية على جميع مداخل سوق السمك، وتقنين دخول الجمهور إلى السوق وفق معايير محددة احترازية. وستشمل الأعمال الرقابية خلال الشهر الفضيل نظراً لزيادة التوقفة في عدد المسوقين، تكثيف إجراءات الأمن الحيوي والدور الرقابي في السوق بالتعاون مع الجهات المختصة، وقد تم



# منوعات الفكر

23

يتفق الخبراء على أن ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل تعد أمراً محبباً، فهناك العديد من الفوائد الصحية لممارسة الرياضة أثناء الحمل، حيث تحسّن المزاج وتخفف آلام الظهر وتمنع ظهور مشاكل المفاصل وتحسّن توازن حركة الأمعاء. لكن لا تعتبر جميع التمرينات الرياضية مناسبة لوضع المرأة الحامل. وقال موقع (ستيب توهيلث) الأميركي إن بعض الناس يعتقدون أنه ينبغي على المرأة الحامل أن تستريح وألا تقوم بأية أنشطة. في المقابل، يعتقد البعض الآخر أنه ينبغي عليها القيام بنشاطات رياضية بشكل مستمر.



بعد الحصول على موافقة الطبيب

## نصائح مهمة للمرأة الحامل عند ممارسة الرياضة

المضرب أو الجمباز الرياضي أو ركوب الخيل بشكل معتدل، شريطة أن تكون المرأة قد مارستها قبل فترة الحمل.

رياضات على غرار التزلج على الماء أو تسلق الجبال أو الفوص أو التمرينات الهوائية المكثفة. وعلى نحو مماثل، يمكن أن يمارسن رياضات



تعتبر التمارين الرياضية أثناء الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل الأكثر تعقيداً بسبب وزن البطن، الذي يحد من الحركات التي يمكن القيام بها ويخلق مشاكل أكبر في التوازن. وبغية الوفاق، ليس من الجيد أن تظلي دون حركة، لكن لا تتبالغي بممارسة أي نشاط رياضي.

ويظل المشي نشاطاً مهماً طوال هذه الفترة أيضاً، لأنه يعتبر وسيلة رائعة للحفاظ على لياقتك البدنية. ويوصي الأطباء بالقيام باليوغا والبيلاتس.

والبيلاتس نظام لياقة بدنية تم تطويره أوائل القرن العشرين من قبل الألمانية جوزيف بيلاطس الذي سُميت التمارين باسمه. وتساعد تمارينات البيلاتس في تحقيق الثبات والاستقرار وتقوية الجسم.

ومع ذلك ينبغي عليك القيام بجلسات مراقبة وضعية الجسد وتمرينات التنفس. احتياطات الحامل خلال النشاط الرياضي من المهم اتباع نظام غذائي مناسب والحفاظ على الترطيب عندما تمارسين الرياضة في جميع مراحل الحمل. علاوة على ذلك، ينبغي عليك ارتداء الملابس المناسبة، ولا سيما حمالة صدر مريحة والنهوض بتأن عند القيام بتمارين رياضية، خاصة إذا كنت جالسة.

كما ينبغي على النساء الحوامل عدم ممارسة من ناحية أخرى، يعد المشي بخطى سريعة، ولا سيما في المناطق شديدة الانحدار، أحد أفضل أشكال التمارين التي ينبغي القيام بها خلال هذه المرحلة. ومن المستحسن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمكن أن تساعدك في تطوير قوتك الجسدية وفقدتك على التحمل. ومع ذلك، لا ينصح بممارسة رياضة رفع الأثقال والرياضات التي تتطلب اتصالاً بدنياً. ويعتبر المشي السريع أفضل نشاط يمكن القيام به أثناء الحمل، فضلاً عن السباحة التي تعد بمثابة بديل رائع لأنها تقوي جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، وتحافظ على التحكم بوزنك، كما تخفف من آلام الظهر.

ويشجع الأطباء النساء الحوامل على ممارسة تمارين كيجل بانتظام. وقد تساعدك ممارسة البيلاتس واليوغا في تقوية قاع الحوض. كما يمكنك أيضاً القيام بتمارين على الدراجة الثابتة لمدة عشرين دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع (ما لم يقترح عليك طبيبك غير ذلك).

الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل

المتمتع سابقاً (غيتي)

4 حالات للتوقف عن ممارسة الرياضة يمكن لأي امرأة الاستمرار في ممارسة الرياضة أثناء الحمل، إلا في الحالات التالية:

- 1- عندما تعاني المرأة الحامل من نزيف مهلي.
- 2- إذا ظهرت لديها تقلصات مبكرة.
- 3- عندما يكون لدى الأم ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل.
- 4- في حال كان هناك تمزق في الكيس السلوي (المشيمة).

الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل

تعتبر الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل المرحلة الأكثر تعقيداً بالنسبة لبعض النساء، في حال شعرت بالتعب المضط أثناء هذه المرحلة أو بدوار ورغبة في القيء بشكل متكرر، لا تترعجي وهذني من زرعك. فقد لا تكون التمارين الرياضية هي أولويتك خلال هذه المرحلة. أما إذا كنت ترغبين بذلك فقد يكون المشي كافياً.

ولا تكون ممارسة الرياضة أمراً محبباً إلا في حال كنت تمارسها قبل الحمل. ومع ذلك، ينبغي عليك تجنب الرياضات التي يكون فيها اتصال بدني (الرياضات القتالية كالكاراتو وكوندو مثلاً).

الحصول على موافقة طبيبك

رغم أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تعود بالعديد من الفوائد الصحية على المرأة، فإنه ينبغي عليك الحصول على موافقة طبيبك واتخاذ بعض الاحتياطات، ولا سيما في حال لم يسبق لك المواظبة على التمارين الرياضية من قبل. إذا، كيف يمكنك الاستمرار في القيام بتمارين رياضية دون إيذاء طفلك؟

ممارسة الرياضة أثناء الحمل وزيادة شدتها

وفقاً للموقع، من المحبذ استشارة طبيبك أولاً وجعله يوافق على خطة التمرين التي ستبنيها. ففي حال كنت تمارسين الرياضة بشكل مستمر قبل الحمل، فكل ما عليك فعله هو القيام ببعض التعديلات البسيطة على التمرينات المتبعة سابقاً. من ناحية أخرى، إذا كنت قليلة الحركة، ينبغي عليك البدء بتمارين سهلة ثم تزيدين شيئاً شيئاً شديداً. ويوصي الأطباء بما لا يقل عن ساعتين ونصف الساعة من التمرينات الهوائية للنساء اللاتي لا يمارسن الرياضة بانتظام.

أما بالنسبة للنساء الحوامل اللاتي كن يمارسن الرياضة بشكل مستمر، فينبغي عليهن خفض شدة التمرينات قليلاً.

إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل.. عليك إجراء بعض التعديلات البسيطة على التمرينات



## الزبادي . . يساعد على هضم الطعام بكفاءة وامتصاص العناصر الغذائية

يعتبر تناول الزبادي (اللبن الرائب) مفيداً بشكل كبير للجسم، حيث يزيد في توازن الجهاز الهضمي ويساعدنا على هضم طعامنا بكفاءة وعلى امتصاص العناصر الغذائية. في هذا الشأن، نشر موقع باور أوف بوزيتيفيتي تقريراً تحدث فيه عن مختلف الفوائد الصحية لتناول الزبادي.

والسكري من النوع الثاني ومخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

سرعة البديهة، وكيفية معالجة المشاعر مما يؤدي إلى تحسين الأداء المدرسي للأطفال، ويجعل التفاعلات الاجتماعية أكثر سلاسة.

6- التخفيف من آلام المفاصل تساعد منتجات الألبان على تقوية العظام والمضلات، وتساهم في دعم المفاصل والتخفيف من الالتهابات.

5- الوقاية من السكتة الدماغية الأطعمة المخمرة تساعد على تقليل ضغط الدم والتخفيف من خطر الإصابة بأمراض القلب

مغذية مع سرعات حرارية قليلة -على غرار الزبادي- يعتبر من أسهل الوسائل لإنقاص الوزن. كما يمكن أن نضيف إلى الزبادي بعض الفاكهة مثل بذور الرمان وشرائح الكيوي.

4- عمل الدماغ الزبادي يساعد في تحسين عمل الدماغ، وتحسين

بلدان العالم نظراً لأنه يوفر كمية من الطاقة تساعدنا على العمل بنشاط.

تجدر الإشارة إلى أن ميزة الزبادي تكمن في البكتيريا النافعة التي تساعد في تحويل الحليب الطازج إلى الزيج المتخثر الذي يحبه الكثيرون.

وتتعرف هنا على أبرز الفوائد:

وأفاد الموقع بأن الزبادي يعتبر طعاماً مميّزاً ومغنياً للجسم، يتمتع بشعبية في الكثير من



1- توازن الجهاز الهضمي تفيد دراسة أجراها قسم الأحياء بجامعة يونغستون أن تناول الزبادي بشكل مستمر له تأثير إيجابي على مستويات العصية اللبنية التي تحسن عملية هضم الطعام، وتساعد في امتصاص العناصر الغذائية، وتحد من نمو البكتيريا الضارة.

2- جمال البشرة يحتوي الزبادي على فيتامين ب 2 الذي يساعد على إصلاح البشرة والحفاظ على نضارتها. علاوة على أنه يساعد في التخلص من مشاكل البشرة على غرار الأكزيما وحب الشباب.

3- تخفيف الوزن تناول وجبة إفطار صحية تحتوي على عناصر









# منوعات الفجر 26

تنتج لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية وقناة بينونة بالتعاون مع أبوظبي للإعلام

## برنامج الشارة . مسابقات تراثية وجوائز يومية طيلة شهر رمضان



500 ألف درهم مقدمة من المجموعة العلمية القصيرة، والفقرة عبارة عن سؤال يستمر على مدار الأسبوع ويتم استقبال الأجوبة من خلال الرسائل القصيرة، حيث يتم السحب كل يوم خميس.

الشارة من قصر الحصن وقيمتها 30 ألف درهم، وفي حال لم يجب المتصل على الأسئلة يكسب جائزة السؤال الأول وقدرها 1500 درهم ويختار طرف من ثلاث ظروف موزعة بين مقدمة البرنامج ولجنة التحكيم والركن الشعبي في البرنامج. ونظراً للظروف الطارئة بسبب فيروس كورونا واستجابة لضرورة التباعد الاجتماعي فقد تم استبدال بعض الفقرات بمسابقة تفاعلية للجمهور على حساب البرنامج على الإنستغرام (Alsharuae) وقد خصص لها جائزة يومية بقيمة 5000 درهم (نقدي أو عيني)، وضمن فقرة (تيفان لؤلؤ) المخصصة للرسائل القصيرة، يتم السحب اليومي على جائزة نقدية بقيمة 10 آلاف درهم.

كما يقدم البرنامج جائزة أسبوعية ضخمة ضمن فقرة "بنات جبار" وجائزتها بكرة أو قعود بقيمة

المتحدة، والبرنامج من تقديم حصاة الفلاس، وإخراج آلان غغري، ويظم عدد من الخبراء بالتراتب ومنهم سعيد بن كراز المهيري رئيس لجنة الإعداد، بالإضافة إلى لجنة التحكيم المكونة من: سعيد بن لاجح الرميثي، سيف بوقبي، خلفان بن سندية التصوري، محمد بن صابر المزروعى، وبمشاركة عدد من حافظات التراث. ويمتد البرنامج جوائز نقدية وعينية قيمة، حيث يشارك المتصل عبر الهاتف بالمسابقة والتي تتوزع جوائزها على النحو التالي، السؤال الأول من القصر الشرقي وقيمتها 1500 درهم ويتضمن خيارين للإجابة، والسؤال الثاني من قصر المربعة وقيمتها 3000 درهم ويتضمن خيارين للإجابة، والسؤال الثالث من قصر الشيخ زايد وقيمتها 6000 درهم، ثم السؤال الرابع من برج المقطع وقيمتها 9000 ألف درهم، بالإضافة إلى سؤال

المؤثرة وتاريخ بناء القلاع والأبراج في الدولة، بالإضافة إلى اللهجة الإماراتية والشعر النبطي والأمثال والألغاز والحكايات وتفاصيل البيت الإماراتي القديم وأبرز المهن والصناعات اليدوية، وكل ما يتعلق بتفاصيل موروثنا الثقافي. وأكد المزروعى أن برنامج الشارة حظي على مدار أكثر من 10 سنوات باهتمام واسع من المشاهدين من داخل الدولة وخارجها، حيث ساهم ذلك في التعريف بالموروث الشعبي الإماراتي على مستوى العالم العربي، مشيراً إلى أن البرنامج يعد من أبرز برامج المسابقات الرمضانية التي تعنى بالثقافة والتراث بشكل متخصص. ويقدم برنامج "الشارة" للمشاهدين باقة من الأسئلة التراثية المشوقة التي تحمل في طياتها العديد من العادات والتقاليد والمهن المرتبطة بالبحر والموثوث الشعبي لدولة الإمارات العربية

أبوظبي-الفجر: يطل عليكم برنامج الشارة، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي وقناة بينونة بالتعاون مع شركة أبوظبي للإعلام، يومياً خلال شهر رمضان المبارك، حيث يتم بثه على الهواء مباشرة في تمام الساعة العاشرة مساءً عبر قنواتي بينونة والإمارات. وقال السيد عيسى سيف المزروعى، نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، إن برنامج الشارة الثقافي والتراثي يأتي كجزء من حرص اللجنة على دعم برامج صون التراث وتعزيز الهوية الوطنية، حيث يسعى هذا البرنامج إلى تعميق الفائدة الثقافية لجميع شرائح المجتمع، وذلك من خلال إطلاع الجمهور على العادات والتقاليد والشخصيات التاريخية

المؤثرة وتاريخ بناء القلاع والأبراج في الدولة، بالإضافة إلى اللهجة الإماراتية والشعر النبطي والأمثال والألغاز والحكايات وتفاصيل البيت الإماراتي القديم وأبرز المهن والصناعات اليدوية، وكل ما يتعلق بتفاصيل موروثنا الثقافي. وأكد المزروعى أن برنامج الشارة حظي على مدار أكثر من 10 سنوات باهتمام واسع من المشاهدين من داخل الدولة وخارجها، حيث ساهم ذلك في التعريف بالموروث الشعبي الإماراتي على مستوى العالم العربي، مشيراً إلى أن البرنامج يعد من أبرز برامج المسابقات الرمضانية التي تعنى بالثقافة والتراث بشكل متخصص. ويقدم برنامج "الشارة" للمشاهدين باقة من الأسئلة التراثية المشوقة التي تحمل في طياتها العديد من العادات والتقاليد والمهن المرتبطة بالبحر والموثوث الشعبي لدولة الإمارات العربية



بطولة عابد فهد وستيفاني صليبا

## «الساحر» . صراع بين الماضي والحاضر على قناة أبوظبي في رمضان

المسلسل من بطولة النجم عابد فهد، وستيفاني صليبا، ويضم مجموعة من أهم وجوه الدراما العربية أبرزهم: عبد الهادي الصبغ، ومحمد حداقي، ورنين مطر، ورودريغ سليمان، وجورج شلوهوب، وغريس قبيلي، وسلطان ديب، وجوي خوري، ورشا بلال، وفيلدا سمور، وجورج قبيلي، وطارق الصباغ، وهو من تأليف سلام كسيري، وإخراج محمد لطفى ويمكن للجمهور متابعة جميع برامج ومسلسلات الشبكة من خلال خدمة "Catch up"، إلى جانب تطبيق "ADTV" المتوفر على متجر "آبل" و"جوجل بلاي" الذي يتيح متابعة قنوات "أبوظبي" و"الإمارات" و"دراما"، إلى جانب خدمة البث على "أندرويد تي في" و"آبل تي في".

من الناس باختطافه، ثم تعود بنا الحلقة إلى تفاصيل بداياته قبل عدة سنوات. وتدور أحداث القصة حول شخصية "ميناً" الرجل الذي كان ينتمي إلى طبقة شعبية دخل وبمحض الصدفة إلى عالم الكبار ليغير مسار حياته ويصبح منجماً وساحراً يجذب القلوب بمساعدة "كارمن" البصارة وليتحكم بمجتمع لا ينتمي إليه، ويصبح سيد اللعبة، ويواجه ميناً خلال الحلقات القادمة صراعاً بين ماضيه البائس ومستقبله غير المعروف. كما تتسم شخصية كارمن (التي تلعب دورها الفنانة ستيفاني صليبا) بأنها امرأة قوية يحزنها الغدر لتغير حياة الناس من حولها مثلما غيرت حياتها ضمن ظروف غريبة وخارجة عن المألوف.

أبوظبي-الفجر: ضمن باقة الأعمال الدرامية لشهر رمضان المبارك على شبكة قنوات تلفزيون أبوظبي، بدأت قناة أبوظبي بعرض مسلسل "الساحر" في تمام الساعة 11 مساءً بتوقيت الإمارات (10 مساءً بتوقيت السعودية) لتوفير محتوى متنوع يلبي أذواق جميع فئات الجمهور. وبدأت الحلقة للأولى للمسلسل باعتدال واعتراف من ميناً (الذي يلعب دوره الفنان عابد فهد) خلال استضافته في برنامج مباشر، لعدم إلمامه بالتنجيم وأن ما كان يقوله سابقاً ما هو إلا كذب ومحض خيال ولا يمت للحقيقة بصلة، حيث قامت القناة بقطع بث الحلقة فوراً ليواصل اعترافاته عبر وسائل التواصل الاجتماعي، لتقوم مجموعة



بأداء وتمثيل مجموعة من نجوم الخليج والوطن العربي

## مسلسلات اجتماعية وكوميدية هادفة على أثير إذاعة الشارقة في رمضان 2020



متميزة، تروي المواقف التي تصادف كل شخصية فيما بين العلاقات التي يؤسسها العمل، وأخرى التي تجمعها الصدفة، تتكامل الحكاية، حيث تمتلك الشخصيات خصوصية تميزها عن غيرها، إذ سيتعرف المستمع على "غانم" الشخصية التي يلعب دورها الفنان الإماراتي سعيد سالم، والتي تختلف عن "بو مشاري" التي يجسدها الفنان الكويتي جمال الردهان الشري الذي يبحث عن تحقيق أحلامه بعد التقاعد. كما سيكتشف المستمعون دور شخصية "رايح" التي يمثلها الفنان السعودي بشير غنيم تاجر التمر السعودي الذي يبحث نفسه عن موطن ثراء جديد له في أوروبا، ويوميومي المصري التي يجسدها الفنان نصر حماد الشخصية العادية الذي قادته الصدفة للتعرف على بو مشاري لتتحول بعدها إلى صداقة، وشخصية "بو عادل" الفنان البحريني عبد الله ملك، الممثل المصري بشير غنيم، والممثل المصري نصر حامد وآخرين. وترتبط أحداث المسلسل بباقياعامات فنية

أبرز إنتاجات الإذاعة الصوتية مجموعة من المثليين الإماراتيين أبرزهم أحمد الأنصاري وعبد الله سعيد بن حيدر، وهدى الغانم، ومنى الزجاني، إلى جانب مجموعة متميزة من المبدعين الذين يترجمون خلال العمل رؤية المؤلف أحمد الأنصاري وإبداعات المخرج ناجي خميس. كوميدية "خليجية مصرية" لا تخلو من مفارقات الحياة وتواصل الإذاعة تقديم إبداعاتها حيث تعرض المسلسل الكوميدي الاجتماعي "أيامنا الحلوة" الذي يستعرض المواقف التي يمر بها جميع الشخصيات، والاحداث التي تقع معهم، في طرح كوميدي هادف أبعد في تأليفه الفنان مرعي الحلبيان ويتولى دور البطولة فيه الفنان الكويتي جمال الردهان، والممثل الإماراتي سعيد سالم، والفنان البحريني عبد الله ملك، إلى جانب حضور مميز للفنان بشير غنيم، والممثل المصري نصر حامد وآخرين. وترتبط أحداث المسلسل بباقياعامات فنية

الشارقة-الفجر: يطل نخبة من ألمع النجوم الخليجيين والعرب من خلف الميكروفونات على جمهور إذاعة الشارقة التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، خلال شهر رمضان المبارك، لتقديم إبداعاتهم الفنية، ضمن مسلسلات تراوحت في طرحها بين القضايا الاجتماعية والكوميدية الإبداعية تبثها الإذاعة يومياً عبر أثيرها على التردد 94.4 FM. حليس بجزئه الثالث وبعد الاقبال والشهرة الواسعة التي حظي بها، يعود المسلسل الكوميدي الإماراتي "حليس" بطولة الفنان جابر نغموش، لمحبيه من التابعين، حيث تبث الإذاعة هذا العام الجزء الثالث من العمل الذي يعالج في حبكة جملة من المواقف الاجتماعية بقالب كوميدي هادف، ويسلط الضوء على ملامح متميزة من العادات والتقاليد المحلية الإماراتية التي تشكل المكون الأصيل للمجتمع المحلي. ويشترك في العمل الذي يعتبر واحداً من

منوعات

الفن

27

ابتعادي كان وضعاً طبيعياً وعدت في الوقت المناسب

## بسمة: يهمني دائماً أن أقدم الأدوار المختلفة

انتعاشة سينمائية تعيشها الفنانة بسمة خلال الفترة الحالية لانشغالها بثلاثة مشاريع سينمائية جديدة تُعرض تباعاً خلال العام الحالي. وفي هذا الحوار، تتحدث بسمة عن غيابها وعودتها إلى السينما ومشاريعها الجديدة، فماذا قالت؟



• هل ترين أن فترة غيابك أثرت على حضورك الفني؟  
- لم أبتعد بشكل كامل عن الوسط الفني، وكنت أقوم من وقت لآخر بأدوار تناسب ظروف عائلتي وقتها، وهذا الأمر وضع طبيعي بالنسبة لي، لكن في حياة أي إنسان فترة يكون انشغاله فيها بعائلته هو الأكثر من عمله، الأمر الذي حدث معي، فابتعادي كان وضعاً طبيعياً وعدت في الوقت المناسب، بعدما أصبحت ابنتي أكبر، وأستطيع التوفيق بين رعايتها وعلمي، كما أنني حصلت خلال الفترة الماضية على ورش بالتمثيل ساعدتني كثيراً في تطوير أدائي.

• لكن البعض يرى أن نجومية الفنانين عندما يتعدون تتراجع بشدة.

• بالتأكيد هناك حسابات دائما للغياب والحضور، وكما يقال البعيد عن العين بعيد عن القلب، وهناك أمور كثيرة تتغير من وقت لآخر، صحيح أن عمالي لا تزال تُعرض على الشاشات، لكن في النهاية يجب أن أكون موجودة بأعمال جديدة، وخلال الفترة الحالية أصبحت أركز في عملي، فهناك ثلاثة أفلام سينمائية أشارك فيها، وأتمنى أن أشارك بأعمال أكثر خلال الفترة المقبلة، فلدي طاقة كبيرة بالتمثيل أرغب في استغلالها.

• تعودين بتجربتي تعرضان بنفس التوقيت "بعلم الوصول" و"ليلة رأس السنة"، هل شعرت بالقلق من هذا الأمر؟

- على الإطلاق، وجدت هذا الأمر في مصلحتي، وبالرغم من أن تصوير كل منهما جرى في توقيت مختلف، فإن عرضهما في موسم واحد يفيدني كممثلة، لأن كلا منهما أجسد فيه دورا مختلفا عن الآخر، ومن حسن ظني أن أوجد مع الجمهور بدورين لا يشبه بعضهما البعض على الإطلاق، فمن وجهة نظري أن هذا الأمر شكل عودة قوية بالنسبة لي إلى السينما.

• ما سبب حماسك للاشتراك في فيلم "بعلم الوصول"؟  
- تحمست للفيلم بمجرد قراءتي للسيناريو والقصة المكتوبة باحتراف شديد، ووجدت لدى فريق العمل رغبة في تقديم العمل بشكل مختلف عن الأعمال المقدمة في الفترة الحالية، لذا لم أتردد في الموافقة على خوض التجربة، لاسيما أن الحالة النفسية الدقيقة التي تدور حولها قصة الفيلم والربط بالكتابة ما بعد الولادة، والتي تصيب عددا كبيرا من النساء جعلتني أشعر بأن الأحداث قريبة مني، وأعرف نساء تعرضن لهذا النوع من الاكتئاب، ودفعهن الأمر لمحاولة التخلص من حياتهن ومراحل صعبة متعددة.

• هل تعرضت لهذه الحالة بعد ولادة ابنتك؟  
- بالفعل، لكن ليس بنفس درجة بظلة الفيلم، لكن هناك نماذج شاهدتها تعرضت لمشكلات حقيقية بسبب هذا المرض، خاصة عندما تقابل مشكلتهم بسخرية ممن حولهم نتيجة عدم معرفتهم طبيعة المرض والتعامل مع الأمر باعتباره وضعاً طبيعياً يجب التأقلم معه، وهذا الأمر خطأ كبير، فدعم الزوج والأسرة يكون له دور كبير يتجاوز هذه المرحلة الصعبة.

• تظهرين من دون ماكياج خلال الفيلم بالكامل، هل كان هذا الأمر مقصوداً؟

- لا تشغلني كثيراً مسألة مساحة الدور في أي عمل فني، سواء سينما أو تلفزيون، فما يهمني أن يكون الدور جيداً ويضيف إلي على المستوى الفني، حتى لو ضيف شرف أو ثان، وهذه طريقة تفكيري منذ بداياتي وحتى الآن.

## سمية الخشاب تتعاقد على فيلم «صابر وراضي» مع أحمد آدم

تعاقدت النجمة المصرية سمية الخشاب على بطولة فيلم «صابر وراضي» مع النجم أحمد آدم، على أن يبدأ تصوير الفيلم بعد رمضان مباشرة وفور هدوء الأوضاع من تفشي فيروس كورونا المستجد.

فيلم «صابر وراضي» تعود من خلاله الخشاب بعد 5 سنوات من التوقف سينمائياً، بعد آخر أعمالها السينمائية «الليلة الكبيرة»، حيث تم إيقاف التحضيرات في الوقت الحالي، على أن يعاود صناع الفيلم التحضيرات مرة أخرى بعد شهر رمضان المقبل، وهو من تأليف محمد نبوي، وإخراج أكرم فريد.

يذكر أن آخر أعمال سمية الخشاب السينمائية فيلم «الليلة الكبيرة»، للمخرج سامح عبد العزيز، وتأليف أحمد عبد الله، وشارك في بطولته كل من الفنان عمرو عبد الجليل، وأحمد رزق، وزيينة، ووفاء عامر، ومحمد لطفي، وعرض في عام 2015. كما أن آخر أعمال أحمد آدم فيلم «قرمط بيمرط»، عام 2019، وهو من تأليف أمين جمال وإخراج أسد فولادكار، وشارك في بطولته الفنان صلاح عبد الله، ويومي فؤاد، ومي سليم، ودينا فؤاد، ودارت أحداثه في إطار من الكوميديا.



## ياسمين عبد العزيز تهتم بجمالها بعد انفصالها

تواصل ياسمين عبد العزيز تصوير مشاهدتها ضمن أحداث مسلسلها الدرامي الجديد "ونحب ثاني" له، حيث تحاول نقل بعض الكواليس الخاصة من عملها الرمضاني المنتظر لتشارك جمهورها بعض الصور من داخل موقع التصوير يوميا.

ملايين ياسمين خمسة ملايين جنيه هو المبلغ الذي تعاقدت عليه بظلة أحداث مسلسل "ونحب ثاني" له، الذي تخوض به المنافسة الرمضانية هذا الموسم بعيداً عن الأعمال الكوميديية في ثاني تجاربها الدرامية بعد نجاحها في الموسم الرمضاني الماضي في مسلسل "آخر نفس".

ومن المقرر أن تجسد ياسمين شخصية امرأة تطلب الانفصال بعد سنوات من الزواج، ثم تقابل حياً جديداً في حياتها، ولكنها تحاول الهرب منه خوفاً من الفشل. يشارك في بطولة العمل كريم فهمي وشريف منير وسوسن بدر.

لوك ياسمين

على صعيد آخر، ستظهر ياسمين عبد العزيز في لوك المرأة التي تشغل بجمالها خاصة بعد انفصالها وتحاول إبراز أنوثتها مجدداً بعد الانفصال، فترتدي أحدث صيحات الموضة وتهتم بجمالها طيلة الوقت، وهو اللوك البعيد تماماً عن شخصيتها التي جسدها العام الماضي بمسلسل "آخر نفس" الذي ابتعدت فيه عن المكياج وارتدت اللون الأسود طوال الأحداث ليتناسب مع شخصية المرأة الأرملة.



# الفكر

## الأطفال والمراهقون أقل عرضة للإصابة بفيروس كورونا



على الرغم من حالة الذعر العالمية الناتجة عن انتشار الإصابات بفيروس كورونا، أشار علماء صينيون من مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إلى أنه لا داعي للذعر بشأن الأطفال والمراهقين، فهم أقل الفئات عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد.

العلماء الصينيون استندوا في تقريرهم إلى تحليل بيانات أكثر من 70 ألف حالة، ووجدوا أن 1% فقط من الأطفال والمراهقين حتى عمر 19 سنة أصيبوا بفيروس

كورونا المستجد. ويرى العلماء أن انخفاض نسبة إصابة الأطفال والمراهقين تعود إلى قوة جهاز المناعة لديهم.

ووفقاً لآراء العلماء حتى الآن، فإن الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد هم كبار السن، والمصابون بالأمراض المزمنة، والمدخنون، والأشخاص الذين لديهم مشاكل مناعية، والحوامل نظراً لضعف مناعتهم خلال فترة الحمل.

## كيف تكون حركة الجنين في الشهر التاسع؟!

تفرح الحامل كثيراً بحركة جنينها في الشهر التاسع من الحمل، حيث إنها تصبح في أوج سعادتها تقرب استقبال طفلها الذي حملت به تسعة أشهر، وتبتسم كثيراً عندما يُصدر أي حركة تدل على استيقاظه.

سارة الهويمل، اختصاصية التثقيف الصحي، تحدثت عن حركة الجنين في الشهر التاسع، وما الأسباب التي تؤدي إلى ضعفها أحياناً.

أولاً: حركة الجنين في الشهر التاسع - ضعف الحركة:

يمكن أن تشعر الحامل بضعف في حركة جنينها في الشهر التاسع من الحمل، ويعود ذلك إلى ثقل وزنه، وضيق غشاء البطن عليه، لذا يكتفي بحركة بسيطة من مرة إلى مرتين في اليوم.

- قوة الحركة:

قد تشعر الحامل أيضاً بقوة حركة جنينها في الشهر التاسع، لأنه يكون على استعداد لأخذ الوضعية المناسبة للولادة.

- أشبه بالواقع:

في الشهر التاسع تشعر الحامل بأن ركلات جنينها أقوى مما كانت عليه في الأشهر السابقة "أشبه بالواقع"، نظراً لاكتمال نموه.

- النقل في مكان محدد:

بعد أخذ الجنين الوضعية الملائمة للولادة يجعل رأسه في أسفل عنق الرحم، تشعر الحامل بأنم في الأسفل، وتتركز الحركة من أطراف الجنين على أعلى البطن قبل المعدة بقليل.

ثانياً: أسباب ضعف حركة الجنين في الشهر التاسع

- 1 - سوء تغذية الحامل: قد يضر ذلك بكمية الغذاء الذي يحصل عليه الجنين.
- 2 - التقلصات والألام التي تصيب الأم: بسبب كبر حجم الجنين وتغيير حركته وضغطه على المعدة والمثانة معاً.
- 3 - تعرض مشيمة الجنين إلى الشيخوخة المبكرة: يسبب ذلك ضعفاً في حركته، أو تصبح بطيئة بشكل عام.
- 4 - انعقاد الحبل السري أو ارتفاع الضغط والسكر لدى الحامل: يعيق حركة الجنين ويشكل خطراً عليه.
- 5 - معاناة الأم أو الجنين من أمراض وراثية: يمكن أن يتسبب ذلك في ضعف حركة الجنين.



رجل مصري يحمل فانوساً ضخماً يُعرف بـ «فانوس رمضان» يُباع خلال الشهر الفضيل في حي السيدة زينب بالقاهرة. (ا ف ب)

## قرأت لك

فوائد البصل



كشفت العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور الملكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسين الذاكرة وإلى تغييرات عاطفية إيجابية.

وقد عرفت فوائد البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والمعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان، يساعد على التخلص من أمراض عديدة ويقوي المناعة.

وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج إيجابي لدى الإنسان.

ويؤكد العلماء على أن ثلثي المواد المفيدة في البصل تبقى بعد معالجته حرارياً. تحتوي أوراق البصل الخضراء على فيتامين سي وبروتينات وسكريات.

## سؤال وجواب

• أي الانهار يسمى نهر الخل؟

قد يوصف نهر النيل بأنه نهر من العسل أو العسل كدلالة على عذوبة مياهه .. وعلى العكس من النيل هناك نهر من الخل وهو نهر ( الريو - فيناجرى ) الذى يوجد فى كولومبيا .. وهو جزء من النهر الأكبر المسمى كوكا .. وقد بلغ من ملوحته أن الأسماك لا تستطيع العيش فيه وعندما حل العلماء مياهه كيميائياً وجدوا أنها تحتوى على أحد عشر جزءاً من حامض الكبريتيك وعلى تسعة أجزاء من حامض الهيدروكلوريك فى كل 1000 جزء من الماء ... ويرجع سبب ملوحة هذا النهر إلى أنه يجرى بالقرب من بركان يسمى بركان (بوراسيه).

• ما هو يرغوث البحر؟

نوع كبير من الروبيان من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟  
المصريون القدماء

• ما المقصود بالحكم العريضة؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والأميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت أينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هناك أكثر من 10 تريليون خلية حية في جسم الإنسان.
- السبب رقم 1 والرئيسي في التسبب بالعمى في الولايات المتحدة هو مرض السكري.
- الأشجار ليس لها متوسط عمر متوقع، ويمكن أن تعيش إلى أجل غير مسمى.
- أكثر من 500 نيزك تضرب الأرض كل عام.

## قصة جحا المخادع

وقف جحا ذات مرة وسط السوق يدعو الناس حوله ثم علا صوته وهو يقول ايها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم فرد الحاضرون كلا .. لا تعلم. فقال: اذا كنتم لا تعلمون فما فائدة الكلام ثم غادر المكان، وفي اليوم التالي حدث نفس ما حدث ثم سأهم السؤال نفسه فأجابوه نعم نعرف. فقال ما دمت تعلمون فما فائدة الكلام وتركهم وغادر وهم في حيرة وانفقوا بعد ذلك ان يجيب نصفهم بنعم ونصفهم بلا.. وفي اليوم الثالث وقف جحا يسأل فأجابوه نصفهم تعلم والنصف الآخر لا تعلم.. فقال جحا حسناً ما يعلم يقول لمن لا يعلم ثم غادر المكان وقد سخر من الجميع .. وفي المساء عند رجوعه لبيته وقف رجلاًن ضخماً الجثة وقطعا عليه الطريق فسأله احدهم وقد اشهر في وجهة سكيناً: هل تعلم ما سأفعل بك فقال نعم اعلم.. ثم جره الاخر وهو يلوح بقبضته: وهل تعلم ما سأفعل بك: فقال: نعم اعلم.. ثم اردف وهو ينظر إلى كيس في يده وقال لكنكما لا تعلمون ماذا سأمنكما.. انها اغلى هدية في حياتي.

اغمضا اعينكم وساعد من واحد إلى 3 ثم افتحا اعينكم ومن يأخذه اولاً هو الفائز.. اطاعه الرجلان .. طمعا وأغلقا اعينهما .. بدأ جحا يعد من واحد إلى 3 وهو يتعد ثم القى الكيس وسطهما وفر هارباً فتعارك الأثنان حتى ادمايا بعضهما من يفتح الكيس ويأخذ ما فيه ثم قررا ان يتقاسما ما فيه، وعندما فتحا شلتهما المفاجأة فقد كان في الكيس نعل قديم ممزق، اغتاطا وامسك كل منهما بفردة من النعال يضرب بها صاحبه غيظاً اما جحا فقد ارسل اليهما رساله بصوته العالي انه نعل ابي وراثته عنه منذ عشرين عاماً.

## مساحة للتلوين

