

منوعات

MEDIA

أخبار

قالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) السبت، إنها تلقت شكاوي بشأن حجم التغطية التي خصتها لوفاة الأمير فيليب، زوج الملكة إليزابيث، بعد استياء بعض المشاهدين من إلغاء البرامج العادية، منتقدين تغطيتها «على النمط السوفييتي».

تقاضي منظمة «المدافعون عن المسلمين في واشنطن العاصمة» شركة «فيسبوك» ومدبريها التنفيذيين، قائلة إن رئيس «فيسبوك» مارك زوكربيرغ ادلى بتصريحات «كاذبة ومضللة» للكونغرس، عندما قال إن شبكة التواصل العملاقة تزك خطاب الكراهية.

طالب رئيس الوزراء اليوناني كيرياكوس ميتسوتاكيس، بإجراء تحقيق سريع في جريمة قتل الصحافي يورغوس كارايافاز، الذي كان يعمل لصالح قناة «ستار» في عملية اغتيال داتها مسوولون اوروبيون، واحزاب سياسة يونانية، ونقابات الصحافة.

انضمت مؤسسة تطبيق المواعدة Bumble، وينتجها وولف هيرد، التي تهدف إلى جعل الإنترنت «أكثر لطفاً» إلى قائمة «فوربس» للمليارديرات، وأصبحت هيرد (31 عاماً) اصغر مليارديرة عصابة في العالم، عندما ادخلت شركتها البورصة في فبراير/ شباط الماضي.

كيف يؤثر رمضان على التلفزيون ومواقع التواصل؟

يشهد شهر رمضان، الذي يبدأ غداً، تحولاً في طريقة ونسب مشاهدة التلفزيون، كما في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. نستعرض هنا كيف يتأثر الاستهلاك خلال الشهر

للثاب - العربي الجديد

يتأثر استهلاك التلفزيون في شهر رمضان بشكل واضح، كما يفرض عاداته وطوقسه على كل شيء، بما في ذلك استخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية. والعالم الماضي، أضيف إلى أجواء الشهر ظروف جائحة كورونا التي فرضت قواعدها على قواعد رمضان السنوية.

مشاهدات التلفزيون

في شهر رمضان الماضي، أول رمضان في زمن كورونا، أظهرت أرقام مشاهدة التلفزيون نمواً. ويوضح تقرير صادر من شركة قياس المشاهدات العالمية «نيلسون» أن عدد مشاهدي التلفزيون زاد 4 مرات أكثر خلال شهر رمضان الماضي، مع زيادة المشاهدين الأطفال والمراهقين بنسبة 45 في المئة. وتسبب فيروس كورونا عموماً بزيادة عدد مشاهدي التلفزيون بمتوسط 12 في المئة أعلى من الفترة العادية، مع مدة مشاهدة التلفزيون التي زادت إلى 5 ساعات و46 دقيقة. كما زاد عدد المشاهدين إلى 4 أضعاف (372 في المئة) من وقت السحور حتى الصباح الباكر. وحدثت الزيادة في جميع الشرائح العمرية، حيث كانت أعلى نسبة (أكثر من 45 في المئة) في فئة الأطفال والمراهقين (10-14 عاماً). ويشاهد متابعو التلفزيون المزيد من المسلسلات والبرامج الإخبارية منذ فرض الإغلاق. وخلال شهر رمضان، لا يشاهدون المزيد من المسلسلات فحسب، بل أيضاً البرامج الترفيهية الدينية والتعليمية.

«فيسبوك» وعائلته

أفادت إحصائية نشرتها شبكة التواصل الاجتماعي «فيسبوك» أن 86 في المئة من المسلمين الصائمين يستخدمون الهاتف المحمول بانتظام خلال شهر رمضان. وقال 66 في المئة من المستجوبين إنهم يستخدمون أجهزةهم المحمولة أثناء مشاهدة التلفزيون خلال شهر رمضان. وتقول شركة «فيسبوك» إن الصائمين يستخدمون التطبيقات وخدماتها من أجل وضع تذكيرات لجدول الصيام، والاشتراك بالالعاب في المساء، وإرسال تحيات العيد، والمساعدة في

تسيب حياتهم حتى يتمكنوا من التركيز على الأشياء الأكثر أهمية. ووجد بحث الشركة أن العديد من المجتمعات التي تحتفل بشهر رمضان تستخدم مجموعة تطبيقات «فيسبوك» طوال هذه الفترة. إن قال 94 في المئة من المشاركين في الاستطلاع العالمي إنهم يستخدمون منصة «فيسبوك» واحدة على الأقل (فيسبوك، إنستغرام، واتساب، ماسينجر) غالباً للتواصل مع مجتمعهم

عدد مشاهدي التلفزيون زاد 4 مرات أكثر خلال رمضان الماضي

وأحبائهم. وتلعب تطبيقات التراسل دوراً كبيراً في بقاء المسلمين على اتصال خلال شهر رمضان. وقال 85 في المئة من المشاركين في الاستطلاع العالمي إنهم يستخدمون هذه التطبيقات للتواصل مع الأصدقاء والعائلة خلال هذا الشهر. وخلال كورونا والإغلاق، لجأ المستخدمون إلى خدمات الدردشة مثل «ماسينجر» و«واتساب» للتواصل. وتضاعف الوقت في مكالمات الفيديو

والجماعية على مستوى العالم، أسبوعاً بعد أسبوع، وكان الصائمون ضمن حشود المستخدمين.

«غوغل» وخدماتها

قالت «غوغل» إن تطبيقاتها شهدت قفزة مضاعفة للتزيينات في رمضان الماضي، مثل تطبيق القبلة و«قلم» لإنشاء بطاقات تهنئة. حتى أن حفلات الإفطار تمت عبر الإنترنت، مما أدى إلى تسجيل رقم قياسي لأكثر تجمع في العالم لتناول الإفطار. واستهلك الناس بشكل متزايد المحتوى الرقمي كوسيلة للهروب من توتر كورونا والإحساس بالمجهول. كما نمت مشاهدة مقاطع الفيديو المسلية بشكل كبير مقارنة بالطرق التقليدية لقضاء وقت الفراغ وقضى المستخدمون في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أكثر من 50 في المئة من وقتهم في استهلاك الترفيه عبر الإنترنت، بما في ذلك عبر التطبيقات و«يوتيوب». كان هناك أيضاً ضعف عدد تزيينات التطبيقات الترفيهية حيث بحث المستخدمون عن المزيد من الطرق للاستمتاع بالمحتوى الرقمي خلال هذه الفترة.

«تيك توك» بين الليل والنهار

من جانبها، نشرت «تيك توك» إحصائيات تقول إن المستخدمين خلال شهر رمضان كانوا أكثر نشاطاً على أجهزتهم، وانخرطوا في المحتوى في مجموعة متنوعة من الفئات، أبرزها الطبخ والصحة والترفيه العائلي والألعاب. وفي رمضان 2020، زاد استهلاك المحتوى بنسبة 17 بالمئة من حيث نسبة مشاهدة الفيديو، و91 بالمئة من حيث مشاركة الفيديو، بحسب ذات الإحصائية. وتقتضي عائلات وقتاً أطول مع بعضها، مما أدى إلى زيادة استهلاك المحتوى المرتبط بالألعاب، بينما استهلكت المزيد من النساء محتوى قصيراً يتعلق بالطهي في وقت الظهيرة، وانخفض التفاعل مع المحتوى وقت متأخر من بعد الظهر، لكنه زاد بشكل ملحوظ بعد الإفطار، حيث أنشأ الأشخاص مقاطع فيديو ونشروها أثناء قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء. وينخفض حجم نشر الفيديو في «تيك توك» ومشاهدته خلال ساعات الصيام لكنه يرتفع بعد الإفطار.



يزداد استخدام مواقع التواصل بعد الإفطار (Getty)

أبرز هواتف «إل جي» في تاريخها

الأسبوع الماضي، أعلنت شركة «إل جي» LG الكورية الجنوبية لصناعة الإلكترونيات، أنها ستترك أعمالها التجارية الخاسرة المتعلقة بالهواتف المحمولة، للتركيز على مكونات السيارات الكهربائية، والروبوتات، والذكاء الاصطناعي، وغير ذلك من منتجات وخدمات. لكن حتى قبل الإعلان الرسمي، لم يكن توقف «إل جي» عن إنتاج الهواتف الذكية خبراً جديداً. وفي حين أن «سامسونغ» و«أبل» هما أكبر لاعبين في سوق الهواتف الذكية، عانت «إل جي» من مشاكل في الأجهزة والبرامج الخاصة بها. ففي العام الماضي، شحنت 28 مليون هاتف، مقارنة بـ 256 مليوناً لشركة «سامسونغ»، وفقاً لشركة الأبحاث «كاونتر بوينت». كانت الشركة في السابق العلامة التجارية الثالثة الأكثر مبيعاً، وفيما حاولت الاختلاف عن المنافسين، تلقى الجمهور عدداً من ابتكاراتها ببرود أو سخرية. نستعرض في ما يلي أبرز الهواتف التي طبعت تاريخ الشركة:

LG Prada (2007)

هذا الهاتف هزم «أيفون» من خلال الترويج لشاشة لمس ملونة، وكان يتمتع بمزايا خاصة به مثل فلاش الكاميرا والقدرة على تسجيل الفيديو. لكن نظام التشغيل الخاص به، المستند إلى برنامج «أدوبي فلاش»، فشل في الاستفادة الكاملة من إمكانيات اللمس. وكان الجهاز يفتقر إلى لوحة مفاتيح Qwerty، على سبيل المثال، مما يعني أنه لا يمكن للمالكين كتابة الرسائل إلا بالضغط المتكرر على مفاتيح لوحة الأرقام، تماماً كما كانوا سيفعلون في الطرازات القديمة.

LG G2 (2013)

بعد نجاح هاتف Optimus G الذي يعمل بنظام «أندرويد»، حول مهندسو «إل جي» انتباههم إلى تسهيل التحكم في خلفيته. وقالوا حينها إن المشكلة تكمن في أن المستخدمين كانوا يجدون صعوبة في التعامل مع الأجهزة ذات الشاشة كبيرة الحجم. وكان الحل الذي توصلوا إليه هو تثبيت الأزرار في ظهر الجهاز، بحيث

حاولت «إل جي» توفير شاشتين للألعاب والأفلام والتدوين

تقوم بمهام مختلفة اعتماداً على المدة التي ضغط عليها المستخدم.

LG G Flex (2013)
حاولت كل من «إل جي» ومنافستها «سامسونغ» استخدام الشاشات المرنة في الهواتف المحمولة في عام 2013 بالرغم من القيود الهندسية. اختار الاثنان تقوس أجهزتهما بطرق مختلفة، لكن الجمهور

اعتبرها مجرد وسيلة تحايل. وقدم G Flex ميزة إضافية مختلفة، وهي خلفية «ذاتية الشفاء»، ما يعني تلاشي الخدوش الصغيرة، لكن ذلك لم يضمن النجاح المطلوب.

LG G5 (2015)

جربت الشركة أشكالا من الوحدات المضافة إلى الهواتف، لكن G5 كان يتبعي الارتقاء بهذه الوحدات إلى مستوى جديد بتصميم منفصل كان يهدف إلى السماح بتوسيع نطاق الأجزاء باستمرار في مكانها. وتضمنت المجموعة الأولية من الإضافات وحدة تشغيل الموسيقى بجودة أعلى، ومقبض كاميرا مع أدوات التحكم اليدوية، لكن يبدو أن المستخدمين كانوا يفضلون أجهزة جديدة بدل الإنفاق على تحسينات الأجهزة الحالية آنذاك.

LG V50 (2019)

حاول الهاتف استثمار فكرة شاشة ثانية لتقديم عناصر تحكم منفصلة لشاشة اللمس للألعاب، أو لمنح مدوني الفيديو طريقة لعرض لقطات حية على شاشة واحدة وتعليقات من جماهيرهم على شاشة أخرى.

LG Wing (2020)

يتميز الهاتف بشاشة كبيرة تدور لتكشف عن شاشة أصغر تحتها. كانت الفكرة هنا توفير عناصر تحكم على الشاشة تعمل باللمس ولا تغطي لعبة أو فيلماً، أو لمساعدة المالك على استخدام تطبيقين في وقت واحد.

(العربي الجديد)



هاتف «إل جي وينغ» (أوغ يونغ جي/فرانس برس)

هنوعات | فنون وكوكبيل

استعادة

سامر الياس

ما زالت رحلة رائد الفضاء السوفييتي يوري غاغارين، الأولى إلى الفضاء في 12 إبريل/نيسان 1961، مصدر إلهام لأعمال فنية جديدة. وفي الستين عاماً الأخيرة، أنتجت عشرات الأفلام والمسلسلات الوثائقيات لتخليد ذكرى الحلم الذي طالما راود كثيراً من البشر. لاكتشاف محيط الكوكب الأزرق. وفي العام الحالي، أنتج المخرج من الأعمال الفنية، وأهمها الفيلم الروسي «غاغارين: ملازم السماء» وعقد من الوثائقيات التي ستعرض ضمن احتفالات ضخمة، تعمّ عشرات المدن الروسية. لم يقتصر الاهتمام بذكري رحلة الإنسان الأولى على الروس، فقد أنتج الأميركي مسلسل الخيال العلمي «باسم البشرية جمعاء» الذي يروي تفاصيل وأسابيق سابق الفضاء. وفي إطار الفعاليات لإحياء ذكرى أول تحليق إلى الفضاء، أعلنت سلطات العاصمة الروسية عن نيتها تنظيم العرض الأول لفيلم «غاغارين: ملازم السماء» اليوم

الإنترنت، في قاعة مؤتمرات «ميديا هول 360» في حديقة «زاراديه» وسط موسكو، في فيلم يسلط الضوء على جوانب مختلفة منها مشاعر وأحاسيس غاغارين مع مؤثرات صوتية أعدها خصيصاً للمخرج نيكولاي يوفوف.

وفي حديثه عن الفيلم الذي استخدم معهو تقنيات الشبكات العصبية، والرسومات ثلاثية الأبعاد لصنعه، قال أحد أبطال العمل، يان كالتيرزين: «نرى أفكار غاغارين ومشاعره، وهو في الكبسولة» مشيراً إلى أنه



بعد الغزو

لام تبيع الحليب واب بثأء ونجّار، ولد يوري غاغارين في التاسع من مارس/ آذار عام 1934 في كولوشيو بالاتحاد السوفييتي. وهي قرية صغيرة، غرب العاصمة الروسية موسكو، في عام 1941، في الألبورت الاتحاد السوفييتي، وأصبحت الجبال صعبة للغاية، إذ طردت أسرته من منزلها، كما أرسل الألبورت شقيقتي يوري إلى ألمانيا للصالة الصربية. لكن غاغارين بقي مطاراً وتوفّق في المدرسة، وتخرّج منها ليتحقّق بئادي الطيران.

ايفت وكالة الفضاء الأميركية بـ غاغارين ايضاً (Getty)

في مثل هذا اليوم، قبل ستين عاماً، حلف أوّل إنسان خارج الغلاف الجوي للأرض، في الفضاء الخارجي. ذاك كان السوفييتي يوري غاغارين، الذي تحفّظ به روسيا والعالم

ملازم السماء خطوات الإنسان الأولى في الفضاء

تُعرض أفلام وثائقية على الفضائيات الروسية للاحتفاء بالمناسبة

«في السابق، بدت رحلة رائد الفضاء امامنا بلا مشاعر، وسمعناه بقول عبارات تقليدية في التقارير»، وكشف أنّه في الفيلم الجديد: «أضفنا المشاعر إلى هذه العبارات الآن يمكن لرائد الفضاء أن يصف انعدام الوزن، كما غاغارين منذ الطفولة، وعلاقته مع زوجته، والتحصير للرحلة الفضائية مع تسليط الضوء على التنافس مع زملائه الآخرين على الاختيار في أول رحلة للبشرية في الفضاء. ويتطرق العمل إلى علاقة غاغارين مع كبير المصممين الروس



ايفت وكالة الفضاء الأميركية بـ غاغارين ايضاً (Getty)

للسواخ الفضائية، سيرغي كورولوف ويعرض الوثائقي عملية التحليق، ومنها ينتقل إلى ذكريات يحدد فيها غاغارين أهم محطات حياته، ضمن فكرة مهيمنة هي الحق في الصراع على أن تكون الأول. لم تخرج معظم الأفلام السوفييتية والروسية مثل «شكدا بدأت الأسطورة» المنتج في 1976 عن الترويج لقدرة المواطن السوفييتي على تحقيق الريادة عالمياً رغم ظروف الحياة الصعبة، والنضال ضد الاحتلال النازي، ولأحقا ضد الغرب في إطار الحرب الباردة وجهود محاربة الشيوعية. ومع احتدام التنافس والصراع مع الغرب، أطلقت المحطات الروسية برنامجاً كبيراً للاحتفاء بإنجازات غاغارين والعلماء الروس، وتمكنهم من الفوز بالسباق على الغرب في بلوغ الفضاء. ولم تقتصر الأعمال على التحليق الأول، بل تجاوزته إلى التذكير بأنّ رواد الفضاء السوفييت كانوا السباقين إلى الخروج للفضاء

الخارجي في 1965 عبر فيلم «وقت الأوائل» الذي عرضته للمرة الأولى قناة «أو إن تي» الحكومية. ويروي في إطار قصة إنسانية خروج رائد الفضاء اليكسي ليونوف، لأكثر من 12 دقيقة إلى خارج المركبة الفضائية والصعوبات التي واجهها الفريق أثناء أول حركة للإنسان في الفضاء.

من جانبها، بدأت محطة «إن تي في» المحولة من شركة «غازبروم» الحكومية بعرض مجموعة أفلام وثائقية، من ضمنها فيلم «فضاؤنا»، وتتطرق للسلسلة المنتجة في 2011 إلى أهم مراحل الوصول إلى الفضاء، من إطلاق القمر الاصطناعي الأول «سبوتنيك»، إلى بناء المحطة الفضائية الأولى «مير»، وإقامة رواد الفضاء فيها. وتعرض السلسلة أبرز الشخصيات في هذا المجال، من سيرغي كورولوف إلى غاغارين، ورائدة الفضاء السوفييتة الأولى فالنتينا تيريشكوفا، والكسي ليونوف أول من خرج إلى الفضاء من مركبته، وغيرهم. مع التركيز على قوة الإرادة في بلوغ الأهداف وتحطّي العقبات.

وبالإضافة إلى العروض والاحتفالات في موسكو، تشهد جميع مناطق روسيا، بمدنها وقراها، فعاليات احتفالية منها أفلام مجانية تعرض في المراكز الثقافية والاجتماعية، بالإضافة إلى الأمسيات في الهواء الطلق والألعاب النارية وغيرها. ومن المنتظر أن يشارك الرئيس فلاديمير بوتين في الاحتفالات عبر زيارته مكان هبوط المركبة التي أقلت غاغارين في بلدة إنجيلس في مقاطعة ساراتوف جنوب غربي روسيا، ويحضر اجتماعاً حول تطوير قطاع الفضاء.

ولا تقتصر الاحتفالات على روسيا التي أطلقت قبل أيام قليلة مركبة فضاء مأهولة تحمل اسم غاغارين إلى محطة الفضاء الدولية. فقد احتفت وكالة الفضاء الأميركية «ناسا»، في الرابع من الشهر الجاري، برائد الفضاء الأول، في فعالية افتراضية حملت اسم الليلة يوري» (Yuri's Night)، أعلن خلالها نائب مدير مركز كينيدي للفضاء، كالفن مانينغ، عن أهمية الحدث في قصيدة شعر، أشار فيها إلى أنّ بعثات مماثلة لرواد الفضاء الأميركيين أقيمت لإنجاز الاتحاد السوفييتي، وتُكرّ البشرية بضرورة الوحدة في حلّ المشكلات العالمية، قائلاً: «لقد مرّ 60 عاماً منذ بلع الإنسان للمرة الأولى الفضاء بدأ كل شيء برائد فضاء يدعى غاغارين. سرعان ما لحقت الولايات المتحدة بالمثل. كان ذلك خلال الحرب الباردة، عندما تعلم الأطفال الاختباء تحت مكاتبهم في حالة حدوث انفجار نووي».

صحة

أطعمة يُنصح بتناولها على مائدة الإفطار في رمضان

شهر رمضان على الإفطار، نستعرض معكم أهم الاضافات المحبّب تناولها في وجبة الإفطار، تحببا لمشاكل الهضم والأم المعدية

يارا حسين

تمتاز مائدة الإفطار في رمضان بالعديد من الأطباق الشبيهة والمتنوعة، ومن المهم تناول وجبة افطار متوازنة وصحية تمد الجسم بحاجته من العناصر الغذائية الأساسية، وتساعد على استرجاع قوته من دون الشعور بالخلو والكسل ومشاكل المعدة وسوء الهضم بعدها. «العربي الجديد» يستعرض أهم الاضافات المحبّب تناولها في وجبة الإفطار.

يُعد التم، وفقاً للجمعية البريطانية للتغذية، خياراً مثاليًا وصحيًا لتكسر الصيام في رمضان، فهضمه سهل ويحتوي على نسبة عالية من السكر المعقد والألياف والمعادن (الكالسيوم والحديد) والفيتامينات. وتناول التم بعد يوم طويل من الصيام يساعد في عودة مستويات الجلوكوز في الدم إلى طبيعتها، وإمداد الجسم بالطاقة، مما يساعد في إطفاء الجوع بسرعة ويخفف من الشهية التي تؤدي إلى تناول الكثير من الطعام. وطبق الشورية لا غنى عنه في الإفطار، فهو طبق الشورية لا غنى عنه في الإفطار، فهو طبق

كارين البان ظاهر

التصرف. فيمكن التقيّد بذلك حتى في هذه الظروف وفي أي مناسبة كانت، سواء عند مقابلة الأشخاص وجهاً لوجه أو افتراضياً». قد توجي اللقاءات الافتراضية للبعض بإمكان الاستخفاف بالاساسيات التي ما كان من الممكن التخلي عنها في اللقاءات المباشرة. فالظروف كافة حالياً تدعو البعض إلى الاستخفاف بالاصول التي يجب الالتزام بها. بحسب ديبار، كانت؟ وكيف لنا ان نتصرف بشكل تحفظ فيه هذه الاصول مع ضرورة التزامنا بالإجراءات التخلي عنها، على العكس مما يعتقد كثيرون. فحسن التصرف مطلوب أبأ كانت الظروف وحتى في ظل الجائحة. انطلاقاً من ذلك، تشدد على أهمية التقيد بالمواعيد في اللقاء الافتراضي، فهذا ضروري يوماً في مختلف الأوقات احتراماً للأخرين. هذا إضافة إلى أهمية الاعتناء بالمظهر

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

من الضروري التقيد بالمواعيد في اللقاء الافتراضي



لاد من الشدبد على اهمية الجوس بطرفة لافه افام الكابرا (Getty)

لايف ستايل

حسن التصرف في زمن كورونا

التصرف. فيمكن التقيّد بذلك حتى في هذه الظروف وفي أي مناسبة كانت، سواء عند مقابلة الأشخاص وجهاً لوجه أو افتراضياً». قد توجي اللقاءات الافتراضية للبعض بإمكان الاستخفاف بالاساسيات التي ما كان من الممكن التخلي عنها في اللقاءات المباشرة. فالظروف كافة حالياً تدعو البعض إلى الاستخفاف بالاصول التي يجب الالتزام بها. بحسب ديبار، كانت؟ وكيف لنا ان نتصرف بشكل تحفظ فيه هذه الاصول مع ضرورة التزامنا بالإجراءات التخلي عنها، على العكس مما يعتقد كثيرون. فحسن التصرف مطلوب أبأ كانت الظروف وحتى في ظل الجائحة. انطلاقاً من ذلك، تشدد على أهمية التقيد بالمواعيد في اللقاء الافتراضي، فهذا ضروري يوماً في مختلف الأوقات احتراماً للأخرين. هذا إضافة إلى أهمية الاعتناء بالمظهر

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.

أثرت جائحة كورونا على عادات الشعوب كافة، ولعل الشعوب المتوسطة كانت الأكثر تأثراً بها لاعتبار أنّ العلاقات الاجتماعية تبدو طاعية فيها. إذ نقود العاطفة العديد من هذه الشعوب في المخالطة الاجتماعية. فكان وقع الإجراءات الوقائية التي فرضها الوباء صعباً، ولم يكن من السهل أبداً الاعتناء عليها والتخلي عن عادات التصرف الوباء باب التصرف والأحترام، باعتبار استعادة العادات السابقة بعد كورونا بشكل تدريجي لاعتبارها فترة مؤقتة.



طبق الشورية لا غنى عنه في الإفطار لأنه يحتوي على مكونات مغذية سهلة الهضم (Getty)

البروتين عالي الجودة سهل الهضم والذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، لأن الجسم لا يستطيع تصنيعها. ويستخدمها لبناء كتلة العضلية والحفاظ عليها، مثل الأسماك والدواجن واللحوم الحمراء بأنواعها والحليب واللبن والبيض والحبوب واللبنيات يمكن تناول مصادر

البروتين الأخرى مثل البقوليات والمكسرات. عموماً، يتنصح منظمة الصحة العالمية (WHO) بتناول القواعد الغذائية والصحية المضمونة. تتناول الطعام ببطء وتجنب الإفراط في تناول الطعام لتفادي عسر الهضم ومشاكل أخرى في المعدة، والحرص على أن تتضمن وجبة الإفطار حصصاً من الطعام لا

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد

لا يوفّر ماسي دعمه أو غضة إلا ويسكبها في عمله الموسيقي الجديد