

شرطة أبوظبي؛  
خدماتنا الذكية تتطور على  
مدار الساعة

أسماء أبو اليزيد؛  
أستمع بتأدية  
كل الشخصيات



تاريخ انتهاء الصلاحية .. هل  
المنتج غير قابل للاستهلاك فعلاً؟

## أخطاء في مقابلات العمل عبر الفيديو

اضطرت الكثير من الشركات للجوء إلى مقابلات العمل عبر مكالمات الفيديو لتخفيض احتمال انتشار فيروس كورونا.

وعلى الرغم من أن هذه الطريقة في إجراء المقابلات توفر وقت وجهد المرشحين، إلا أنها تحمل في نفس الوقت مجموعة من التحديات التي يجب التغلب عليها لإجراء مقابلة ناجحة.

وفيما يلي مجموعة من الأخطاء التي يرتكبها الكثيرون في مقابلات العمل عبر الفيديو، وتؤثر على فرصهم في الحصول على الوظيفة، بحسب صحيفة هافينغتون بوست الأمريكية:

- 1 - محيط مشغول: ما يشاهده مسؤول التوظيف في خلفية الصورة يعطي فكرة عن شخصيتك، فوجود الأطفال والفوضى وتشغيل التلفزيون وغير ذلك من عوامل التشويش سيوحي بأنك شخص غير منظم في حالك، كما سيؤثر ذلك على دقة إجاباتك خلال المقابلة.
- 2 - إغفال الرسمية: يعتقد بعض المرشحين لوظائف أن جلوسهم في المنزل لإجراء مقابلة عمل يعني أن بإمكانهم التبسط والابتعاد عن الرسمية، لكن مسؤولي التوظيف لا يحبذون مثل هذا التصرف. لذلك عليك أن تتبرر نفسك وكأنك تجلس في مكتب أو قاعة اجتماعات كما هو الحال في مقابلات العمل التقليدية، واختيار ملابس مناسبة وطريقة جلوس لائقة تزيد فرصك في الحصول على الوظيفة.
- 3 - عدم اختبار اتصال الإنترنت: من الضروري توفر اتصال إنترنت ذو جودة عالية قبل تحديد موعد المقابلة، وإذا قبلت الشبكة ضعيفة في منزلك، فمن الأفضل اختيار مكان آخر تتوفر فيه شبكة واي فاي قوية وموثوقة، حتى لا تفاجأ بانقطاع الاتصال أثناء المقابلة.
- 4 - الإضاءة الضعيفة: تأكد قبل إجراء الاتصال من جودة الإضاءة داخل الغرفة التي تجلس فيها، حيث يرغب مسؤول التوظيف بمشاهدة تعابير وجهك خلال المقابلة، كما أن ظروف المقابلة السيئة من حيث الصوت والصورة تجعل الشخص الذي يقابلك يشعر بالضيق، وتعطى انطباعاً سيئاً عن قدراتك واهتمامك بالوظيفة المرغوبة.



## ببساطة .. كن لطيفاً للتغلب على الشعور بالارتباك

يفترض أغلب الأشخاص أن الشخص المكتئب لن يوجه أي أسئلة أو يحدث أي متاعب.

إذ يقول الطبيب النفسي الأمريكي بارتون جولد سميث يعتبر الارتباك بشكل عام حالة غير مضرّة يمر بها قلة من الأشخاص سيئو الحظ. ورغم كون المرء مكتئباً ليس حالة مضرّة، فالارتباك في الحقيقة أكثر انتشاراً في ثقافتنا الأمريكية مما يدرك الأشخاص (أكثر من 30 مليون أمريكي) وهو يحول دون تواصلنا بطريقة إيجابية.

ونقل موقع سيكولوجي توادي عن جولد سميث قوله: عند الشعور بالارتباك لا ينخرط المرء مع الآخرين وقد يطلق الكثير من الطاقة السلبية. وأحدى الطرق المفيدة لتجاوز الارتباك هي الانخراط مع الآخرين بأن تكون ببساطة شخصاً لطيفاً.

ويتابع: إذا كنت تشعر بالارتباك فمهمتك هي تذكر كل الأشياء اللطيفة التي قالها الآخرون عنك واستوعبها. وود هذا الشئ يقنع عقلك أنك شخص لطيف للغاية، وأن الآخرين سيريدون التواصل وإقامة علاقة معك.

وخلص جولد سميث إلى نتيجة مفادها: "تق أن طبيبتك سوف تجزي عليها، وأن الارتباك لن يعيقك".

### نصائح سهلة

نصائح تساعد على التخلص من الارتباك:

- 1 - ابدل بعض النشاط البدني: تكمن أهمية بدّل النشاط البدني في أنه استراتيجي تقوم على تحويل الشعور بالضغط النفسي إلى الضغط العضلي، فيعطي أبطال كمال الأجسام قد تعلموا تلك اللعبة لأن زملائهم كانوا يضربونهم بينما كانوا هم صغاراً، حتى الرئيس الروسي "فلاديمير بوتين" قد تعلم الكاراتيه لأنه لم يكن قادراً على الدفاع عن نفسه في الحراك مع أقرانه بينما كان تلميذاً، و لعلك تعرف الكثير من ذوي الاحتياجات الخاصة قد صاروا أبطالاً في ألعاب رياضية عديدة وهذه نقطة تجدها عند كل ذوي الاحتياجات الخاصة وهي خير مثال على فكرة "التحويل" فهم قد حولوا عجزهم إلى بطولات تشهد لهم بالكمال الجسدي.
- 2 - لا تستمع إلى القصص الحزينة بلا وعي منك، تجذب إلى سماع القصص المشابهة لتجربتك التي أحبطتك وسببت لك الارتباك، وتعاطف مع الطرف الضحية الذي يُمثلك، فتتذكر تجربتك الخاصة، فتأسي على نفسك، فتعود من جديد إلى الارتباك من طريق مختلف.
- 3 - لا تكن وحيداً وأنت بعفدك أنت محجوب من أن تشعر بالعديد من المشاعر التي تحتاجها مثل الألفة والدفء والمودة والرحمة والعطف، فكل تلك الصفات التي خلق الله بها الكون ولا زال الكون يتجدد بفضلها كل يوم.

ويستطرد قائلا: رغم أن الأمر قد يبدو سخيفاً أن كونك لطيفاً تجاه الآخرين يمكن أن يساعدك على تجاوز الارتباك. فلا يمكنك الاستمتاع بالحياة إلا إذا كنت لطيفاً. وهناك قلة من الأشخاص يتلذذون بجعل الآخرين يعانون، ولكن الأغلبية تشعر بالندم عندما يعاملون الآخرين بأسلوب يتسم بالاحتقار. والتركيز على كونك لطيفاً سوف يجعلك تشعر شعوراً أفضل تجاه نفسك.

ويقول الطبيب النفسي جولد سميث: "إذا كان سلوكك سلبياً تجاه الآخرين، عليك أن تسأل نفسك هل أنت تفرض في التعويض لا إرادياً عن شعورك بالارتباك؟ حاول اتخاذ خطوة إلى الوراء وفكر فيما إذا كان بوسعك معرفة لماذا لا تكون لطيفاً. هل أنت خائف من شيء ما؟ هل أنت في موقف يجعلك تشعر بعدم الارتياح؟ وكلاهما يمكن أن يتسبب في أن تبرز شخصية طفلة كوسيلة لحماية نفسك، وأغلب الوقت ربما لا تدرك أنك تفعل ذلك.

ويعريف: "كونك الشخص اللطيف لا يعني أنك مضطر لفعل ما يريدك الجميع. كما أنك لست مضطراً لتقبل السلوك السيئ من جانب الآخرين. لا يتحور الأمر حول ذلك. فكونك لطيفاً يعني ببساطة أن تكون أفضل ما فيك بقليل من الطبيعة. وتذكر المثل القديم: "ليس المهم ما تقول، المهم كيف تقوله"

اللطف ببساطة هي قول وفعل الأشياء بطريقة لا تهين أو تزعم أو تغضب أحداً آخر.

## مستخلص الشاي الأخضر يكافح التليف الرئوي

قال باحثون أمريكيون، إن تناول مستخلص الشاي الأخضر، قد يكون وسيلة فعالة لمحاربة مرض التليف الرئوي.

قام الدكتور هارولد تشامبان من جامعة سان فرانسيسكو، وزملائه بإجراء دراسة دامت لمدة أسبوعين على 20 مريضاً، تناول نصفهم 600 ملغ من مستخلص الشاي الأخضر، في حين لم يتناول النصف الآخر شيئاً. وعندما حلل الباحثون لاحقاً أنسجة الرئة لدى المرضى الذين تناولوا الشاي الأخضر، وجدوا اختلافات رئيسية بين الأنسجة الرئوية لديهم، وتلك التي تخص المرضى الذين لم يتناولوا الشاي الأخضر.

ويقول العلماء إن الأنسجة الرئوية لدى الأشخاص الذين تناولوا الشاي الأخضر، شهدت تحسناً ملحوظاً بعد أسبوعين من تناول المستخلص. وبحسب الباحثين فإن مستخلص الشاي الأخضر يساهم في ترميم الخلايا المتليفة، وله خصائص تساعد على تجديد الخلايا. وأكد العلماء ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في هذا الخصوص للوصول إلى نتائج مؤكدة حول فاعلية الشاي الأخضر في علاج التليف الرئوي. يذكر أن التليف الرئوي ينشأ عبر تراكم النسيج الندبي في الرئتين مع مرور الوقت، مما يحد من كمية الأكسجين التي يتلقاها الجسم، وقد تتطور هذه الحالة لتتسبب بفشل الرئتين، وفق ما نقل موقع يوبي آي الإلكتروني.

## اهم 3 نصائح للحامل لأول مرة

التساؤلات والإثارة والخوف أهم مكونات خليط المشاعر التي تفرحك خلال أول تجربة حمل، بالطبع هناك أحاسيس قوية وأحياناً متناقضة، ما يدفعك لسؤال الأكبر سناً من الصديقات والأقارب. لكن لا داعي للقلق، بالإمكان تلخيص أهم وأفضل النصائح للحامل لأول مرة في 3 نقاط، ولن تجدي صعوبة في اتباعها:

لا داعي للقلق، عليك أخذ الاحتياطات من المواد الكيميائية في بعض المنظفات والأطعمة غير المناسبة مثل: السمك النيء (السوشي مثلاً) واللحم والبيض غير المطبوخ جيداً. لكن لا داعي للقلق الزائد لأن ذلك لن يفيديك أو يفتدي الجنين.

التغذية. مفتاح الحمل الصحي هو التغذية المتوازنة والمتنوعة، والبعد عن الأطعمة المصنعة والغنية بالملح والسكريات، وتناول المزيد من الخضروات والفواكه والمكسرات، مع مراقبة الزيادة في الوزن. التمارين. تمرين كيجل من أفضل التمارين التي تقوي عضلات قاع الحوض، ويخفف ذلك الكثير من متاعب الحمل والولادة. ويمتكن ممارسة أنشطة بدنية عديدة وأنت حامل، مثل: السباحة، والشي، وتمارين اليوجا، ورفع الأوزان الخفيفة.

## تحسن الخصوبة بعد زرع الكلية

عندما تصل مشاكل الكلى إلى درجة فشل هذا العضو الحيوي وعدم قدرته على القيام بوظيفته يتبقى خياران: غسيل الكلى بشكل دوري، أو زرع الكلية. وخلال فاعلية اليوم العالمي للكلى يتم تسليط الضوء على عدة جوانب تتعلق بمشاكل الكلى التي يتزايد انتشارها عالمياً. إليك ما تحتاج معرفته عن الأمر:

- × يستطيع الإنسان أن يعيش بكلية واحدة سليمة.
- × يحتاج الإنسان إلى غسيل الكلى إذا لم تستطع كلية واحدة من كليتيه تنقية 30 ملل من الدم كل دقيقة، أو القيام بـ 10 إلى 20 بالمالدة من وظيفتها.
- × بعض أمراض الكلى لا علاج لها.
- × بعض الأمراض تسبب فشل الكلى، ومنها ارتفاع ضغط الدم المزمن.
- × إذا كان لديك مشاكل في الكلى ينبغي تقليل نسبة اليوتاسيوم والفوسفور والصوديوم في طعامك، ومن الضروري اتباع توصيات الطبيب لهذه الحالة.
- × لا يوجد ما يمنع التبرع بالكلية من الحمل، فقط ينبغي مراقبة التغذية جيداً، وخفض نسبة الفوسفور والبوتاسيوم.
- × الخصوبة تتحسن بعد زرع الكلية للمريضة واستقرار الحالة. وينبغي مرور سنة بين الزرع والإخصاب.

## أهم اتجاهات ملابس الأعراس في 2020

مع اقتراب موسم الأعراس خلال فصلي الربيع والصيف، يستعد الكثيرون للاحتفال بحفلات زفافهم، مع ظهور اتجاهات جديدة لأقرب الزفاف.

وتعرفه اتجاهات ملابس الزفاف التي تصدر القائمة هذا العام، قامت منصة البحث العالمية عن الأزياء ليست بتحليل سلوك التسوق عبر الإنترنت لأكثر من 100 مليون متسوق شهرياً في البحث والتصفح وشراء الأزياء عبر 12000 مصمم ومتاجر عبر الإنترنت.

وتم وضع تقرير الزفاف مع الأخذ بالاعتبار كلاً من مقاييس وسائل التواصل الاجتماعي، ومتابعي المؤثرين والعلامات التجارية، وإشارات الأنظمة الأساسية المتعددة للمنتجات، وعلامات التصنيف والكلمات الرئيسية ذات الصلة، بحسب صحيفة الإندبندنت البريطانية.

وفقاً لمنصة لبتس، أصبحت العرائس أكثر وعياً بالآثار المالية والبيئية لحفلات الزفاف عندما يتعلق الأمر بملايين لهذا اليوم المنتظر، ويستمر التغيير في المواقف تجاه الأزياء المستدامة في التأثير على سوق الزفاف، حيث تبحث المزيد من العرائس عن قطع الملابس القديمة.

وارتفعت عمليات البحث على الإنترنت عن فساتين الزفاف التي تشمل كلمات وعبارات مثل مستعملة أو مملوكة مسبقاً بنسبة 38% على أساس سنوي، بمتوسط ما يقرب من 19000 عملية بحث شهرياً.

تسلط المنصة الضوء أيضاً على زيادة عمليات البحث عن ملابس الزفاف الأكثر بساطة والتي لا تفقد جمالها وسحرها مع الوقت، ويمكن ارتداؤها لفترة طويلة بعد انتهاء يوم الزفاف.

اتجاه مستوحى من الأزياء التي ظهرت في الفيلم المبني على رواية تحمل نفس الاسم، حيث شهدت الأكامال المنتخبة شعبية كبيرة بين العرائس هذا العام، مع زيادة عمليات البحث عنها بنسبة 38% على أساس سنوي.



## الرياضة قبل الفطور تساعد على حرق الدهون

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن ممارسة الرياضة قبل تناول وجبة الفطور تساعد على حرق الدهون وتقلل نسبة السكر في الدم، مما يخفف نسب الإصابة بأمراض السكري والقلب.

وأجرى الدراسة باحثون في جامعات باث وبرمنغهام ببريطانيا ونشرت في دورية مجلة علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي. وأوضح الباحثون أنه يمكن التحكم بشكل أفضل في مستويات السكر بالدم من خلال تغيير توقيت تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية. وللتوصل إلى نتائج الدراسة راقب الفريق 30 رجلاً يعانون من السمنة وقسموهم إلى مجموعتين، حيث مارس نصف المجموعة الأولى التمارين الرياضية قبل الفطور، ومارس النصف الآخر الرياضة بعده، في حين لم يجر المشاركون في المجموعة الثانية أي تغيير في نمط حياتهم.

ووجد الباحثون في دراستهم -التي استمرت 6 أسابيع- أن الأشخاص الذين أجروا التمارين قبل تناول وجبة الفطور كان معدل الحرق لديهم ضعف كمية الدهون مقارنة بالمجموعة التي مارست الرياضة بعده.

## تنظيفات منزلية بدون منظفات صناعية

كشف خبراء عن نصائح تنظيف صديقة للبيئة وبأسعار مقبولة، تساهم في تنظيف المنزل باستخدام منتجات محلية الصنع لإزالة الأوساخ والبقع المستعصية.

فيما يلي مجموعة من أفضل الحيل والحفاظ على منزل نظيف وصحي، بحسب ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية:

- الكربون فورت والملح للأوساخ العنيدة: يمكنك معالجة بقع الجير على الصابون عن طريق وضع كمية من الملح على نصف حبة كربون فورت، وفركه حول المنطقة المتسخة، وستعمل حبيبات الملح وأحماض ألفا هيدروكسي في الفاكهة على القضاء على الجير.
- الملح وزيت جوز الهند للخبث المخدوش: يمكنك منح لوح تقطيع خشبي مخدوش وقدر فريجة جديدة للحياة مع بعض المنتجات البسيطة. ضعي كمية من الملح البحري على لوح التقطيع الخشبي، وافركيه بقطعة ليون لتطهيره، قبل أن تقومي بصفل الخدوش بزيت جوز الهند.



### بحضور سالم بن ركاض

## المؤازرة الإماراتية تنظم ورشة الاستراتيجيات الحديثة في الابتكار

•• العين - الفجر

القوة والضعف والفرص، إضافة إلى أدوات الابتكار وهي العصف الذهني، والقبعات الست، والخارطة الذهنية ومجموعة التركيز. وشرح المحاضر مراحل التفكير الابتكاري عن طريق شرح مرحلة الإعداد والاحتضان والاستشراق ومرحلة التحقق، وكذلك شرح دور الشركاء والتقارير الدورية والتدقيق والتقارير التعقيبية والمقترحات والملاحظات والشكاوى. ثم قام المشاركون في الورشة بالتعاون مع المحاضر بتنفيذ تمرين جماعي باستخدام آليات وأدوات الابتكار. وفي الختام قام الشيخ الدكتور سالم بن ركاض بتكريم مستشار التدريب الدولي حميد البلوشي وتسلم شهادات حضور إلى المشاركين في ورشة الاستراتيجيات الحديثة في الابتكار

نظمت جمعية المؤازرة الإماراتية لصابي السرطان بالتعاون مع مركز سمات كندا للتعليم ورشة بعنوان "الاستراتيجيات الحديثة في الابتكار" قدمها الخبير ومستشار التدريب الدولي حميد عبدالله البلوشي في قاعة نادي ضباط شرطة العين بحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية وعدد من المشاركين والمتطوعين وأعضاء جمعية المؤازرة الإماراتية. وتناول المحاضر خلال الورشة مواضيع تتعلق بمدخلات التفكير الابتكاري، وتطرق إلى آليات الابتكار وعملية التحليل باستخدام قاعدة "ديمنج أو تحليل سوات"، وتحديد كيفية تحديد نقاط

# منوعات الفكر

22

## رئيسة دائرة التعليم والمعرفة: الإمارات نموذج رائد في رعاية الأطفال وتأهيلهم للمستقبل

•• أبوظبي-وام

أكدت معالي سارة عوض عيسى مسلم رئيسة دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي.. أن يوم الطفل الإماراتي هو احتفالية وطنية تعكس حرص قيادتنا الرشيدة على تمكين الأطفال ورعايتهم وتعزيز التماسك والتلاحم الأسري وهي عرفانا وامتنانا للدور الريادي لسمو الشيخة



فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسية الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية أم الإمارات وحرصها على تنشئة الطفل الإماراتي التنشئة السليمة وإعداده لمواصلة مسيرة التقدم والازدهار. وقالت معاليها في تصريح بمناسبة يوم الطفل الإماراتي الذي يصادف 15 مارس من كل عام.. إننا نفخر في دولة الإمارات بوجود قوانين وأنظمة تضمن للطفل الحياة الكريمة والأمانة والرعاية الاجتماعية والتعليم. وأضافت إن الأطفال هم أساس المستقبل ونضع آمالنا عليهم لمستقبل مزدهر وانطلاقاً من مهامنا واستراتيجيتنا في دائرة التعليم والمعرفة أطلقنا العديد من المبادرات التي من شأنها تعزيز هذا النهج وتشمل الطلبة في جميع مراحل التعليم المدرسي ونحرص في الدائرة على دعم أبنائنا الطلبة وتوفير البيئة المحفزة على التعلم ونشر المعرفة واستشراف المستقبل بخطط ومبادرات واعدة تحقق لهم الريادة والتطور في حياتهم المستقبلية.

## دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تقرر إغلاق عدد من المراكز الثقافية في الإمارة مؤقتاً

•• أبوظبي - الفجر

تماشياً مع الإجراءات الاحترازية لضمان صحة وسلامة الزوار، قررت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي إغلاق عدد من المراكز الثقافية في الإمارة مؤقتاً، بدءاً من أمس وحتى 31 مارس 2020. بما في ذلك، متحف اللوفر أبوظبي، منارة السعديات، قصر الحصن، المتحف الثقافي، متحف قصر العين، واحة العين، قلعة الجاهلي، قصر الموجي، تولى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الأولوية لصحة الزوار والموظفين وسلامتهم، وسنعمل فور عودة المواقع الثقافية إلى عملها الطبيعي. ستواصل المراكز الثقافية الأخرى عملها، بما فيها بيت العود، بيركلي أبوظبي، مركز القطارة للفنون، والتي تقدم دروساً متنوعة في الفن، مع اتباع التعليمات الصارمة للصحة والسلامة.



## جائزة المدينة الفاضلة لأفضل مكتبة منزلية في مجلس أولياء أمور دبا الحصن

•• دبا الحصن - الفجر

أطلق مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بمدينة دبا الحصن التابع لمجلس الشارقة للتعليم جائزة المدينة الفاضلة لأفضل مكتبة منزلية ويأتي انطلاقاً من منطلق تعزيز الأدوار المجتمعية الفعالة لبناء مجتمع قارئ متمسك بالعلم والمعرفة ومواكبة لشهر القراءة في الإمارات ولاختيار المشاركة عاصمة عالمية للكتاب.

وقالت نعيمة محمد الوترى المنسق العام للجائزة بأن الجائزة تهدف إلى تعزيز قيمة ودور القراءة في بناء أسرة مثقفة ويأتي ذلك من حرص وتشجيع صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة -حفظه الله- ورعااه على حب الكتاب.

وأضافت إن القراءة هي أعلى من كونها الأرض كلها والقراءة والاطلاع هي سبيل الازدهار وتباعت الوترى بأن مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بدبا الحصن حرص على وضع معايير لاختيار أفضل مكتبة منها أن لا تزيد المكتبة عن خمسين كتاباً والأبناء على علم بالمكتبة وعلى اطلاع بالمأم بما تحتويه المكتبة وأن تكون الكتب بالمكتبة متنوعة في مختلف الجوانب الثقافية وأن يكون للأسرة سجل قراءة مفهرس وموثق.



## إصدارات ثقافية بلغات مختلفة تطلقها زايد للثقافة الإسلامية



التنوع. ويأتي كتاب "معالم من حياة الرسول صلى الله عليه وسلم" باللغة الإنجليزية ليحدد الدور الراسلي والتعليمي للأولاد والمسلمين السابقين، وإبراز الهدف والحكمة من إرسالهم، مع إلقاء الضوء على مواقف من حياة النبي - صلى الله عليه وسلم- بما يقدم للقارئ درساً وعبراً ضامنة ومحقة لصلحة الناس، وسعادتهم العاجلة والأجلية في الدنيا والآخرة. وجاءت آخر الإصدارات باللغة الإنجليزية ويحمل عنوان "الأداب والفضائل النبوية (الاتيكت)" حيث يبرز هذا الكتاب اهتمام الإسلام البالغ بالأخلاق والأداب والفضائل الكريمة من خلال جملة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، والحديث عن النعمة وأدائها، والنظافة والممارسات الصحية، وأداب السلوك في الحياة الاجتماعية. وأشار الدكتور خليفة جمعة المطوع رئيس قسم

بثلاث لغات هي العربية والإنجليزية والروسية وهو عبارة عن مجموعة من القصص المختارة عن التسامح للأطفال والبالغين بأسلوب شيق ويقدم التسامح كفضيلة مترسخة لدى الدين الإسلامي الحنيف. كما أصدرت الدار كتاب بعنوان "الأيمان والسعادة" باللغة الإنجليزية ويتناول مفهوم الإيمان وعلاقته الوثيقة بالسعادة وأثر الإيمان في تحقيق سعادة الإنسان. ويقدم كتاب "الحياة في العصر الحديث" باللغة الإنجليزية، ويظهر هذا الكتاب كمال الإسلام، وشموليته، وصلاحيته لكل زمان ومكان، ووفاءه بكل المتطلبات الإنسانية المتوازنة، الدينية والدنيوية؛ باعتبار الإسلام دين، وعقيدة، وحضارة؛ كما يبحث الكتاب في مُميَّزات العالم الحديث، وفي مفاهيمه المعاصرة، وتيسير إمكانات عيش المجتمعات في ظل



•• العين - الفجر

انتهت دار زايد للثقافة الإسلامية مؤخراً من إطلاق مجموعة من الإصدارات الثقافية الجديدة بعدد 7 إصدارات بلغات مختلفة بهدف ترسيخ القيم الإسلامية والإنسانية بما يحق التعايش المشترك والتآلف في المجتمع، ويجعل إمارة أبوظبي رائدة عالمياً في مجال جودة الحياة. وتسعى الدار إلى العمل على إعداد إصدارات متخصصة ترسخ القيم التربوية والإنسانية والكونية لتتمكن من تحقيق رؤيتها في أن تكون مؤسسة رائدة في التعريف بجوهر الثقافة الإسلامية ورسالتها التي تقوم على تعريف المهتمين بالثقافة الإسلامية بما يحمله الدين الحنيف من تسامح وتآلف. وشملت الإصدارات الجديدة كتاب "حكايات التسامح"

شرطة أبوظبي  
ABU DHABI POLICE

### خدمات ذكية

## لشرطة عصرية

MODERN POLICING  
SMART SERVICES

ABU DHABI POLICE  
8003333

@ADPoliceHQ  
@ADPolice\_HQ  
www.adpolice.gov.ae

أبوظبي... آمن وسلامة  
Abu Dhabi... Safe & Secure

الإسلام الإلكتروني  
Security Media

## تشارك في مبادرة الشهر الرقمي

# شرطة أبوظبي: خدماتنا الذكية تتطور على مدار الساعة

اهتمامها المستمر بتحسين مؤشرات الرضا وإسعاد المتعاملين. وتتيح مبادرة الشهر الرقمي توفير مجموعات متعددة من الخدمات الحكومية الرقمية للجمهور من الأفراد والمؤسسات بدلاً من زيارة مراكز الخدمة لإنجاز الخدمات والمعاملات، منحهم المزيد من الوقت للتركيز على الأنشطة والجوانب الإيجابية في حياتهم اليومية. وسيشهد العام الجاري إطلاق سلسلة من المبادرات الرقمية المتنوعة التي ستحدث نقلة نوعية في مفهوم تقديم الخدمات الحكومية والاتصال نحو المستقبل الرقمي وذلك بالتزامن مع انطلاق المبادرة. وأوضحته شرطة أبوظبي أن خدماتها الذكية تستشرف المستقبل في إسعاد المتعاملين، ضمن منظومة "تم" للخدمات الحكومية والتي تديرها هيئة أبوظبي الرقمية لتعزيز واقع التحول الرقمي لخدمات الجهات الحكومية في الإمارة.

•• أبوظبي - الفجر

تشارك شرطة أبوظبي في مبادرة الشهر الرقمي التي أطلقتها حكومة أبوظبي بهدف تشجيع وتعريف المواطنين والقيمين على الخدمات الرقمية التي توفرها الجهات الحكومية. وحث الجمهور على إنجاز معاملاتهم عبر تطبيقاتها الذكي وموقعها الإلكتروني مؤكدة الحرص على مواصلة تطوير الخدمات على مدار الساعة ومواكبة التقنيات الحديثة وتسخيرها لتعزيز عملية الاتصال والتواصل مع الجمهور بكل قطاعاته ترجمة للتحول إلى الحكومة الذكية وتبسيط الإجراءات. وفتت إلى اهتمامها بتوفير أرقى الخدمات بطريقة ذكية للمتعاملين من طالبي الخدمات المرورية والشرايات المختلفة. وأشادت إلى أنها ستقوم خلال فعاليات الشهر الرقمي بتعريف الجمهور بتلك الخدمات مؤكدة

# منوعات الفكر 23

بعض المواد تتجاوز تاريخ انتهاء الصلاحية تماماً لكنها تبدو بحالة جيدة، ولكن عندما نفتحها يبدأ الشك في السيطرة علينا، وتتساءل هل سنتسمم إذا استهلكناها؟ وفي كثير من الأحيان نفضل التخلص منها.



الحرارة والضوء من أسوأ أعداء الطعام

## تاريخ انتهاء الصلاحية . هل المنتج غير قابل للاستهلاك فعلاً؟



والسكر، الطحين ودقيق الذرة والحبوب الجافة مثل الأرز والمعكرونة والقهوة والتوابل والزيوت. وفي معظم الأحيان تحتوي هذه المنتجات على مؤشر انتهاء الصلاحية التالي "يفضل أن تستهلك قبل..." للإشارة إلى تاريخ الحد الأدنى من الصلاحية و"إذا تجاوزنا هذا الموعد النهائي، والعيب الوحيد أن المنتج قد يفقد مذاقه أو بعض الصفات الغذائية مع مرور الوقت بسبب تفاعل مكوناته المتعددة مع البيئة الخارجية" كما يؤكد غيلبيه. ويقول هامون: الدهون الموجودة في الشوكولاتة أو السكويات أو الزيوت تتأكسد بالتعرض الطويل للهواء، مما قد يفسد طعمها في النهاية" كما أن التوابل ليست استثناء.

### الحليب والعصائر المعقمة

وعند السؤال عن المشروبات التي ينيئ مظهرها السائل عن وجود أكبر للمياه، مع أنها في الوقت نفسه تنتمي إلى عائلة "الأطعمة التي لا تخضع لتاريخ انتهاء الصلاحية" أوضح غيلبيه أن الحليب المبستر والعصائر المختلفة منتجات معقمة بشكل عام حيث يوضع الطعام السائل في العبوة بعد تدمير جميع الكائنات الحية الدقيقة التي يمكن أن تكون هناك.

وعملياً إذا لم يكن هناك تسرب في العبوة، فإنه لا يشكل أي خطر على الكائن الحي -وفقاً للخبير- وبالتالي يمكن الحفاظ عليه لمدة أشهر بعد التاريخ، غير أن عصائر الفاكهة قد تفقد الفيتامينات عند تخزينها في ظروف سيئة، كالتعرض للضوء على سبيل المثال. هناك حيل لإطالة العمر الافتراضي، وبخاصة أن نكهة الطعام والشرب تبدأ من العناية بالوعاء، لذا ينبغي تجنب الأكياس البلاستيكية واختيار العلب المحكمة الإغلاق، لأنه حتى السكر إذا تعرض للهواء فالرطوبة تجعله يتصلب، كما يشير هامون.

وأخيراً -كما يشير المصنعون عموماً- تعتبر الحرارة والضوء من أسوأ أعداء الطعام، وكما هو الحال مع حفظ الزيوت بأوعية زجاجية أو معدنية محكمة الإغلاق، يفضل تخزين التوابل في أوعية زجاجية، والأفضل أن يكون ذلك في جو بارد.

الإطلاق، بدون نشاط حي، لا يمكن للبكتيريا أن تستقر ولا تستطيع أن تجد طعاماً تتغذى عليه) خاصة أن الملح يحتوي على ذرات الكلور والصدويم فقط، في حين يتكون السكر من جزيء من السكر. وأوضح غيلبيه أن (البكتيريا تحتاج للماء للبقاء على قيد الحياة) وأضاف أن الملح والسكر يحتويان على القليل جداً من الماء، ولذلك يستخدمان وسيلة لحفظ الطعام وإطالة عمر المنتجات القابلة للتلف كاللبن واللحم المقدد، حيث إن إضافة كمية كبيرة جداً من الملح أو السكر تمتص الماء من الطعام وتمنع نمو البكتيريا.

### الأطعمة المجففة

والتمت طريقة الحفظ القديمة هذه الشركات المصنعة -تقول الصحفية- لأن تجفيف المنتج يكفي لإيقاف نمو الكائنات الحية الدقيقة أو تعطيلها، لذلك يقول غيلبيه: (مثلاً) اللحوم الطازجة واللبن الزبادي لهما نشاط مائي أكبر من 0.9، مما يفسر تاريخ انتهاء صلاحيتهما القصير.

وبيّن أنه كلما انخفض معدل الماء أصبحت المنتجات أكثر استقراراً وغير قابلة للتلف، حيث نجد، بعد الملح

وكشفت دراسة أجرتها وكالة إدارة البيئة والطاقة الفرنسية -نشرت في مايو/أيار- 2016 أن حوالي عشرة ملايين طن من الطعام الصالح يتم إهدارها كل عام، وهي ما يعادل 150 كيلوغراماً للفرد، بحسب صحيفة لوفيفارو الفرنسية.

والسؤال المطروح عن تاريخ انتهاء الصلاحية: هل يعني رمي ملايين الأطنان من الأطعمة الصالحة للاستهلاك؟

توجهت الصحفية لمجموعة من المتخصصين لتوضيح تاريخ انتهاء الصلاحية وما الذي يعنيه، فتحدثت الكيمائية رافائيل هامون ولوران غيلبيه الخبير العلمي بوحدة تقييم مخاطر الأغذية في الوكالة الوطنية الفرنسية لسلامة الأغذية والبيئة والصحة المهنية، عن الأطعمة والمشروبات التي لا يزال من الممكن تناولها لعدة أيام أو حتى أشهر بعد تاريخ انتهاء الصلاحية.

### الملح والسكر

ويرى الخبيران (هامون وغيلبيه) أن بعض الأطعمة لا تخضع لتاريخ انتهاء الصلاحية كالحليب والسكر، لما تتمتع به من تركيب جزيئي ضعيف يحد من تدهورها، ويقول هامون إن هذه المواد (لا توجد حياة في داخلها على



## الزبادي والكمون . لحرق دهون البطن أثناء النوم

إلى جانب الريجيم، التمارين الرياضية وغيرها من الطرق التي تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد، تلعب الوصفات الطبيعية دوراً مهماً في التخلص من الدهون المتكدسة في الجسم. شراب الزبادي والكمون مثلاً، هو من بين الخلطات التي تساعدك في التمتع ببطن مسطح، خصر منحوت وجسم رشيق.



أن شاي الكمون يعزز عملية إفراز الأنزيمات المسؤولة عن تفكيك وتكسير - الكربوهيدرات، الدهون، والجلوكوز في الجسم. كما أنه يقوي الجهاز الهضمي. - الكمون يساهم في تحرير الجسم من السموم بفضل مضادات الأكسدة التي تعمل على تعزيز وظيفة الأعضاء الداخلية وبالتالي تخليصك من مشكلة الانتفاخ والغازات. - بفضل احتوائها على نسبة كبيرة من الألياف، تعمل عشبة الكمون في قطع الشهية وجعلك تشعرين بالشبع لمدة أطول. كل هذه العوامل ستمنعك من تناول الطعام وتساعدك بالتالي في خسارة الوزن.

### ملقحة صغيرة من الزنجبيل المبروش

فوائد الزنجبيل على الجسم كثيرة ومتعددة من أبرزها: - يحتوي الزنجبيل على خصائص لحرق الدهون وخصوصاً تلك المتكدسة عند منطقة البطن والخصر، كما أنه غني بنسبة عالية من الألياف التي تسرع عملية الأيض وتحسن الجهاز الهضمي. هذا الأمر الذي يساهم في التمتع بخصر منحوت وبطن مسطح إضافة إلى التخلص من بعض الكيلوغرامات.

- أكدت العديد من الدراسات ان الزنجبيل يحسن من التأثير الحراري للطعام الذي نتناوله، مما يعزز الشعور بالشبع ويساعد في كبح الشهية. هذا الأمر يلعب دوراً مهماً لتجنب تناول الوجبات الخفيفة، مما يساعد بالتالي في عدم اكتساب الكيلوغرامات وخسارة الوزن.

- بفضل الخصائص التي يحتوي عليها الزنجبيل والمضادة للكبد، يساعد هذا المكون في مكافحة تراكم السموم في الكبد.

### طريقة التحضير والتناول:

امزجي المكونات وتناولي كوب من الخليط يومياً كبديل عن العشاء.

دفعة سريعة من الطاقة عند حاجتك إليها على عكس مشروبات الطاقة، كما أنه يحتوي على مكونات صحية مثل الألياف، البوتاسيوم، المغنسيوم، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على مستويات الطاقة مرتفعة لوقت طويل. يُعتبر الزبادي أيضاً مصدراً غنياً بعنصر الكالسيوم، الذي يقوي الجسم ويزوده بالطاقة. - يفضل احتواء لبن الزبادي على الكثير من الفيتامينات، المعادن، المكملات الغذائية وغيرها، فهذا الأمر سينعكس بشكل مباشر على جهاز المناعة التي سيستمد طاقته من كل المكملات الغذائية والفيتامينات المتوفرة في الجسم. يحتوي الزبادي على البكتيريا الحية التي تسمى بالبروبيوتيك Probiotics والتي تمتلك مجموعة من الفوائد الصحية من أبرزها تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

### ملقحة كبيرة من الكمون

يمدّ الكمون الجسم بمنافع عدة من أبرزها:

- الكمون يذيب ويزيل الدهون سريعاً خصوصاً عند منطقة البطن.

- دراسات عديدة برهنت

خلطة الزبادي، الكمون والزنجبيل لحرق الدهون

المكونات:

كوب من الزبادي

أنت حتماً تعلمين أن لبن الزبادي يؤمن لك فوائد غذائية عدة ويمدّ جسمك بمنافع صحية لا مثيل لها، إليك أبرز فوائده على الجسم:

- الزبادي يعزز فقدان الوزن ويحدّ من السرعات الحرارية. تبين بحسب العديد من الدراسات

أنه يساهم في حرق الدهون المتكدسة في الجسم وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من البروبيوتيك

ما يجعل منه سلاحاً فتاكاً ضدّ الدهون خصوصاً تلك المتكدسة عند البطن.

- يحتوي اللبن على مستويات مرتفعة من البروتينات التي تساعدك على الشعور بالشبع

لمدة أطول وعلى تقليل الشعور بالشهية، هذا الأمر يدفعك إلى عدم تناول الطعام بشكل متكرر

مما يمنع عملية اكتساب الوزن.

- يحتوي اللبن على مستويات مرتفعة من البروتينات التي تساعدك على الشعور بالشبع

لمدة أطول وعلى تقليل الشعور بالشهية، هذا الأمر يدفعك إلى عدم تناول الطعام بشكل متكرر

مما يمنع عملية اكتساب الوزن.

- يحتوي الزبادي على

الفيتامينات والمعادن الطبيعية التي تعطي



United Arab Emirates - Ministry of Justice
Sharjah Federal Appeal Office
Case Management Office
Date 15/03/2020 Issue No : 12883
Notification by publication to appear before the Case Management Office...

United Arab Emirates - Ministry of Justice
Sharjah Federal Appeal Office
Case Management Office
Date 15/03/2020 Issue No : 12883
Notification by publication to appear before the Case Management Office...

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر للحضور امام مكتب ادارة الدعوى باللغتين...

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر للحضور امام مكتب ادارة الدعوى باللغتين...

وزارة العدل
الشؤون المدنية والتعاون الدولي
ادارة الكتبات العلية والتبديتات
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان عزل
بواسطة الكاتب العدل...

وزارة العدل
اجتماع خبرة
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في القضية رقم ٢٠١٩/٤٣٦٦٦ جزء...

وزارة العدل
اجتماع خبرة
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٤٨٦ استئناف عمالي...

وزارة العدل
اجتماع خبرة
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١١٢ لسنة ٢٠١٩ عقاري جزئي...

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
قسم التنقيض - اخطار بالنشر
اقطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية رقم ١٦٥٩ لسنة ٢٠١٩...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
انذار عدلي بالنشر
في الانذار رقم (٢٠٢٠/١٧٥٤)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
انذار عدلي بالنشر
في الدعوى رقم (٢٠٢٠/١٧٥٣)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
انذار عدلي بالنشر
في الدعوى رقم (٢٠٢٠/١٧٥١)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
انذار عدلي بالنشر
في الدعوى رقم (٢٠٢٠/١٧٥٥)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
انذار عدلي بالنشر
في الدعوى رقم ٧٠٤/٢٠٢٠/١٠ امر اداء...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٤١١/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٤١١/٢٠١٩/١٦ تجاري جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٣٣٧/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٣٣٧/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤١١/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٦٧/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٢/٢٠٢٠/٢٢ مدني جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٢/٢٠٢٠/٢٢ مدني كلي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٠٨٨١/٢٠١٩/١٢ عمالي جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٢٢٠/٢٠٢٠/٣٦ عمال خدمة مساعدة جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٥٥/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٥٥/٢٠٢٠/١١ مدني كلي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٠٨٨١/٢٠١٩/١٢ عمالي جزئي...

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٢٢٠/٢٠٢٠/٣٦ عمال خدمة مساعدة جزئي...



لا شيء أسوأ من أن تنظري لنفسك في المرأة وأنت لا تحبين مظهرك، حيث يبدو لك أن بطنك منتفخ وذراعيك وفخذيك عريضان جدا ولا ترين أيا من مقومات الجمال. لكن، يجب ألا تقعي في فخ الاعتقاد بأنك تفضلين بتحقيق رغبتك بأن تكوني جميلة.

وتشير التقديرات إلى أن النساء في جميع أنحاء العالم يشعرن بعدم الرضا عن مظهرهن، فما الذي عليهن القيام به لتحقيق المصالحة مع شكلهن؟



ابحثي عن اللغز الذي بداخلك لتتعرفي على نفسك مرة أخرى

## تصالحي مع نفسك واستعيدي ثقتك بجسدك



كلان بشري آخر تؤمنين بالقصص التي يبتكرها الآخرون لك ويخبرونك بأن الجسم هو أهم شيء وأن الحصول على جسم رشيق أصبح ضرورة اجتماعية. في المقابل، يجب عليك أن تحبي نفسك كما أنت وتقبلي عيوبك.

**عيش الحاضر بكل طاقتك**  
من الضروري أن تتخلي عن الاعتقاد بأن الجسد هو الذي يعكس مظهرك، لأنك بهذه الطريقة تحرمين نفسك من عيش الحاضر بكل طاقتك. سيهرب منك الحاضر وستعانين من القلق وستبتشيت انتباهك أكثر. ولن تشعر المرأة التي لا تعرف كيفية التحكم بحياتها ولا تثق بجسدها بالكامل، بأنها قادرة على مواجهة تحديات الحياة، إذ تشير الأدلة إلى أن المرأة التي تتنقد جسدها دون هواة وترتبط بقيمتها بمظهرها، لديها معدلات أعلى من القلق والتوق للكمالية، وسيكون أداؤها الرياضي والأكاديمي أقل من الآخرين. وتنصح الكاتبة بعدم الثقة في المستقبل الذي تعدك به ثقافة الحميات الغذائية، لأن البهجة التي تعتقدين أنك ستحصلين عليها من خلال الحصول على جسم نحيف بعيدة المنال. واخترعي لنفسك قصة الاقتناع والاكتفاء ابتداء من اليوم. وعليك ابتكار نمط حياة يناسبك ولا يسلط عليك أي ضغط لتتبعي تلك المرأة التي تنتمي للعالم من حولك، ثم يجب أن تكوني تلك المرأة التي تنتمي لذاتها وليست تلك التي تتأثر بالآخرين.

### الجمال خارج القوالب الضيقة

جسمك هو حليفك وصديقك الحميم، الذي لن تتمكني من معرفة ذاتك من دونه. وإذا تضررت علاقتك بجسمك فلن تحتاجي لأن تجدي نفسك جميلة لعلاج علاقتك به. ويجب ألا تقعي في فخ الاعتقاد بأنك فشلت مرة أخرى، لقد أدركت ذلك بما فيه الكفاية مع مئات الوجبات التي جعلت جسدك منهكا. ويجب أن ترضي بفشلك وتكوني قادرة على السيطرة على نفسك، رغم أنه لم يوضع لك أحد أن الحميات الغذائية يمكن أن تفشل، نظرا لأن محاربة الجوع هي بمثابة معركة ضد التطور.

لا تفكري في الجمال، بل ابحثي عن اللغز الذي بداخلك لتتعرفي على نفسك مرة أخرى. وإذا كنت لا ترين جسمك جميلا، فلا تشعرني بالإيجاب، فربما تحتاج عيناك لبعض الوقت لاستيعاب مفاهيم الجمال الموجودة خارج القوالب الضيقة حول (المظهر الصحيح). وسيكون جسمك حليفك الأفضل للتنقل في هذا العالم الغريب، لأنه يحتوي على معلومات لا يملكها أحد... إنه في الواقع أعظم معجزة لديك.

اعتادت العديد من النساء النظر إلى أجسامهن من مسافة بعيدة مثل شخص يقيم شيئا ليس ملكه، ويمرور الأيام يتفرد العقل بدور القيادة. وعندما يصبح العقل هو المسؤول عن تقييم الذات، يصبح بمثابة زعيم مستبد، وذلك لكونه مجرد آلة تُولف القصص لإخبارك بما يحدث حولك، فإذا حدثك مثلا عن أشياء تتعلق بفشلك، ستختلقين لنفسك أدلة تثبت ذلك.

### الحميات الغذائية تتبع الحلول

القطيعة بين العقل والجسم تجعل الحياة أكثر صعوبة، فعندما تتناولين الطعام مثلا فقط لأن عقلت أملى عليك ذلك يصبح للعقل على هذا النحو مصدرا للارتباك. هذا هو السبب الذي يجعل النساء يحاولن التحكم بطعامهن، لكنهن سرعان ما يشعرن باليأس بسبب عدم تحقيق مبتغاهن. هذا التشابك، يسمح لصناعة الحميات الغذائية ببيع الحلول التي تشكل في الواقع جزءا من المشكلة. فغالبا ما تتبع النساء هذه الحميات، لأنها توهمهن بأنهن سيتمكن من السيطرة على الوزن، وهو الأمر الذي تتوق إليه جميع النساء. لن تتمكني من الحصول على المظهر الذي تحلمين به لأن نظرتك إلى نفسك سلبية، وهذا ليس ذنبك لأنك مثل أي

وتقول الكاتبة كاميليا سيرينا في تقرير نشرته مجلة (فوشيا) الإسبانية، (من المؤكد أنك استغرقت سنوات من عمرك وأنت تنظرين إلى نفسك من خلال أعين الآخرين. لقد تعلمت ذلك من ثقافة الحميات الغذائية، التي تعدك بتقليص كتلة العضلات والساقين واليدين، لكن عندما تنظرين إلى نفسك في المرأة لفترة من الوقت ستلاحظين أنك تعانين من وزن زائد على عدة مستويات).

### ليس صوتك الحقيقي

تتلقى معظم النساء هذه الأفكار من البيئة المحيطة بهن، فالصوت الذي يهمس لك بأنك تعانين من الوزن الزائد والدهون المتراكمة على مستوى سابقك أو خصرك، ويجعلك تتساءلين عما إذا كان عليك تحفيظ بطنك، ليس هو صوتك الحقيقي. الجسم يعمل مثل شبكة مترابطة، لكنه قد يتحول أيضا إلى مصدر لعدم الرضا، لأنك لا ترين أنه ذو قيمة إلا عندما يصبح شكله كما تريد. ويحدث هذا عندما تفتين بثقافة الحميات الغذائية التي تجعلك تعتقد أن جسمك هو المسؤول عن مظهرك، ويتفاهم عندما تفشل الحميات بمساعدتك في تحقيق رغبتك بأن يكون مظهرك أفضل من السابق.



## الكرم لتبييض البشرة ومعالجة قشرة الشعر

اللجوء إلى مكونات طبيعية لمعالجة كافة مشاكل البشرة والشعر قد ينضم إلى روتين كل امرأة. إلى جانب

المستحضرات الجمالية، الطرق الطبيعية قادرة أن تغذي الشعر وأن تخلص البشرة من الشوائب والعيوب.

إذا كنت تبحثين عن مكون يفيدك بشكل واضح، لا تترددي في إدخال الكرم إلى روتينك الجمالي

إذ سيحافظ على صحة بشرتك، شعرك وجسمك. من هنا سنعرفك على طريقة تحضير خلطتين من

### الكرم للبشرة والشعر.



الخلطة: امزجي الكرم مع العسل والحليب وضعيه على شعرك لمدة ساعة قبل الإستحمام. تفتيح لون الشعر: يتميز الكرم باللون الأصفر القوي ما يجعله مكوناً أساسياً في أقنعة تفتيح الشعر. - الخلطة: يمكنك خلط الكرم مع أعشاب طبيعية أخرى مثل الزعفران وشاي البابونج. إغلي هذه المكونات وضعيها على شعرك عندما تبرد لمدة 20 دقيقة. كلما تركت هذا القناع وقتاً أطول كلما حصلت على لون أفتح. منع ظهور القشرة: يعمل الكرم على تقوية الدورة الدموية ويعزز فروة رأسك فيمنعها من إفراز الزهم وبالتالي يمنع ظهور القشرة.

مكونات خلطة الكرم لمعالجة قشرة الشعر:

ملعقة من الكرم  
3 ملاعق من زيت جوز الهند  
5 قطرات من زيت اكليل الجبل  
- امزجي المكونات جيداً وطبقي الماسك على البشرة لمدة 15 دقيقة. اغسلي بعدها شعرك بالطريقة الاعتيادية وتأكدي من تنظيفها من الماسك جيداً.

والكرم لتفتيح بشرتك. امزجي عصير الشمندر مع ملعقة من الكرم واخلطيهما لتحصلي على القناع. طبقيه على وجهك لمدة 15 دقيقة ثم اغسلي وجهك جيداً لتحصلي على النتيجة المرجوة. - التخلص من التجاعيد: نظراً لاحتوائه على مضادات للأكسدة، يساهم الكرم بشكل كبير في التخلص من علامات الشيخوخة والتجاعيد.

### مكونات خلطة الكرم لتبييض البشرة:

- ملعقة صغيرة من الكرم.  
- ملعقة كبيرة من الشوفان.  
- ملعقة كبيرة من العسل.  
- لاملعقة من الزبادي.  
- امزجي المكونات وطبقي الماسك على البشرة لمدة 20 دقيقة، اغسلي بعدها بالمياه الفاترة.

### خلطة الكرم لمعالجة قشرة الشعر

فوائد الكرم للشعر  
- معالجة قشرة الشعر: يساهم الكرم في معالجة مشكلة تساقط الشعر من خلال أقنعة تغذي وتكثف الشعر.

الحليب. امزجي المكونات جيداً حتى تتكون لديك عجينة متماسكة. طبقي القناع على وجهك مرتين في الأسبوع لمدة 15 دقيقة في كل مرة. - التخلص من البقع الداكنة: يحتوي الكرم على مضادات للأكسدة التي تساهم في تفتيح البشرة والتخلص من البقع الداكنة. - الخلطة: الجني إلى خلطة عصير الشمندر

### خلطة الكرم لتبييض البشرة

فوائد الكرم للبشرة  
- معالجة حب الشباب: الكرم أو العجدة الصفرة هو مضاد للالتهابات لذلك إنه ينقي البشرة ويساهم في التخلص من البثور. - الخلطة: طبقي على وجهك خلطة الكرم مع العسل والحليب. ضعي ملعقة متوسطة من الكرم وأخرى من العسل، مع ملعقة من



منوعات

الفكر

27



أحمد حلمي يستعد  
لموسم عيد الأضحى

يعمل الفنان أحمد حلمي على اختيار فكرة فيلم كوميدي جديد، لتقديمه خلال الفترة المقبلة، حيث يرغب في دخول المنافسات السنمائية بموسم عيد الأضحى المقبل، بعد اختلاف الآراء حول فيلمه الأخير (خيال مائة)، وعدم تحقيقه النجاح المتوقع، وخاصة على مستوى شبكات التناكر. وكان حلمي علق على الآراء السلبية حول فيلمه الأخير (خيال مائة) خلال لقاء سريع ومختصر مع أحد البرامج الفنية العربية، وقال: (هناك إشادات بدوري في الفيلم، وهناك ناس أحببوا بمضمون العمل، لكن البعض انتقد أن الضحك كان قليلا، لكن هناك أشياء لا تخصصني وليست في يدي). وعرض فيلم (خيال مائة) في موسم عيد الأضحى، وحقق إيرادات وصلت إلى 39 مليون جنيه، في حين أن هناك فيلمين تخطيا 100 مليون جنيه في نفس الموسم، وهما: (الفيل الأزرق 2) و(ولاد رزق 2).

أسعى إلى التنوع والاختلاف فيما أقدمه

أسماء أبو اليزيد: أستمتع  
بتأدية كل الشخصيات

استطاعت في دراما رمضان الماضي لفت أنظار الجمهور بدوريتها في مسلسل (هوجان) و(زودياك)، كما شاركت مع بداية العام في مسلسل (الآنسة فرح)، الذي تعتبر المحرك الأساسي لأحداثه، ورغم رؤية البعض للفكرة على أنها ليست منطقية وتحمل جانبا كبيرا من الجرأة، إلا أنها قررت خوض التجربة لتكسب الرهان وتتصدر (الترند) في السوشيال ميديا بهذا المسلسل بسبب أدائها الرائع الذي أشاد به الجمهور والنقاد.

عن كواليس المسلسل، أعمالها السابقة، كان مع الممثلة أسماء أبو اليزيد، هذا الحوار:

• هل شعرت بالخوف من بطولة مسلسل (الآنسة فرح)؟  
- بالتأكيد، بمجرد إن قرأت السيناريو شعرت بالخوف من فكرة العمل، لأنها كانت جرئية وجديدة، بصراحة استمتعت به أثناء التصوير، كنت سعيدة جدا.  
• من رشحك لدور البطولة؟  
- رشحتني سالي والي، منتجة العمل، تحدثت معي عن فكرة المسلسل، وأعربت لها عن تخوفي وترددي بسبب جرأة الفكرة واختلافها، رغم أن دوري من الأدوار الرئيسية، صراحة كنت قلقة بدرجة كبيرة.  
• ما سبب قلقك؟  
- لأن المسلسل مأخوذ عن مسلسل أجنبي فيه تفاصيل كثيرة رأيت أنه من الصعب ترجمتها بالشكل الذي يتناسب مع أفكار الجمهور المصري والعربي، لذلك استغرقت نحو سنة بعدما قرأت السيناريو لكي أؤدي موافقتي، الحمد لله سعدت جدا بالعمل.  
• كيف كانت ردود الفعل؟  
- في البداية كان الجمهور يرى أن الأحداث غير منطقية لكن بعد عرض الحلقات الأولى تفاعل الجمهور مع شخصية (فرح)، وصلنتي رسائل كثيرة من فتيات يقنن أن هذه الشخصية تشبههن في صفات كثيرة وأنها قريبة منهن، هذا في حد ذاته بالنسبة لي يعتبر نجاحا لي وللمسلسل.  
• كيف تعاملت مع فكرة عدم تقبل الجمهور لحدوث حمل لفتاة بالخطأ عن طريق الحقن المجهري؟  
- قد يكون هذا الأمر وارد وأن يحدث في الغرب، في عالمنا العربي حرصنا ان نفترض هذا الأمر، ماذا سيحدث لو حملت فتاة بالخطأ، لم يستوعب الجمهور الفكرة، لكنه تفاعل معها ومع الشخصيات بعد ذلك.  
• ما الصفات المشتركة بين فرح وأسماء أبو اليزيد؟  
- بغض النظر عن بعض تصرفاتها التي استغرقتني لكن بالتأكيد توجد صفات كثيرة متشابهة بيننا، فأنا أحب عالتي جدا مثلها، أيضا نتشابه في حب تحقيق الذات وفرحة العائلة بالنجاح.  
• هل شاهدت (الفرحات الأجنبي) الخاص بشخصية (فرح)؟  
- لا، إكتفيت بأخذ فكرة بسيطة عنه، اعتمدت على تجسيد الشخصية بنفسني ومساعدة

فريق العمل في مقدمتهم المخرج أحمد الجندي ووائل فرح، علاوة على السيناريو.  
• ما تفسيرك لإعتماد المنتجين والمؤلفين في الفترة الأخيرة على أعمال أجنبية وعمل فورمات لها؟  
أجده نوعا من التجديد، فكل جديد مختلف وجميل، ومثلما نعمل فورمات لأعمال أجنبية توجد أيضا أعمال فنية جيدة من تأليف مؤلفين مصريين، التنوع مطلوب فيما تقدمه للمشاهد.  
• كيف كانت أجواء التصوير مع رانيا يوسف؟  
- ممتعة مع كل فريق العمل، العمل مع رانيا يوسف كان ممتعا بدرجة كبيرة، أحببتها على المستوى الفني والشخصي، سعيدة بالتعرف عليها، كانت الكواليس رائعة وشيقة بيننا، تسيطر عليها روح حب حقيقية شملت كل فريق العمل الذي بذل مجهودا كبيرا لخروج المسلسل بهذا الشكل.  
• هل واجهتك صعوبات أثناء تصوير مشاهدك؟  
- كانت الصعوبة في مشهد الطلاق، كان لابد أن يصل إلى قلب المشاهد بطريقة معينة حتى يتأثر به، الحمد لله ردود الفعل على السوشيال ميديا والشارع المصري كانت جيدة حوله فأثروا به لدرجة كبيرة اعتبره من أصعب مشاهد المسلسل.  
• هل اختياراتك ستختلف بعد المسلسل؟  
- أتمنى أن تكون كل شخصية أجسدها تكون مختلفة عن الأعمال التي سبق وقدمتها، أسعى إلى التنوع والاختلاف فيما أقدمه.  
• ما العمل الذي ترغبين في تقديمه؟  
- أعمال كثيرة أهمها رغبتني في تقديم فيلم موسيقي استعراضي (ميوزيكال).  
• هل اتفقت على المسلسل الدرامي لرمضان المقبل؟  
- حتى الآن لا توجد أية عروض، بالتأكيد إذا وجدت العمل المناسب سأشارك فيه.  
• ما كواليس فيلم (حضور وانصراف)؟  
- كانت جيدة جدا، خفيفة ولطيفة، انتظر عرض الفيلم لمعرفة ردود فعل الجمهور حول الشخصية التي أجسدها.  
• متى سيتم عرضه؟  
- حتى الآن لا أعرف، هذا أمر خاص بشركة الإنتاج التي تحدد الموعد الذي تراه مناسباً.  
• ألم تفكري في الوقوف على خشبة المسرح؟  
- بدايتي في التمثيل كانت على خشبة المسرح، أثناء دراستي في كلية فنون جميلة وانضمامي إلى فريق (أوتولييه المسرح)، قدمنا مسرحيات كثيرة جدا، لذلك أحب الوقوف على المسرح إذا وجدت الفرصة المناسبة سأعود إليه.  
• أيهما أفضل بالنسبة لك الكوميديا أم التراجيديا أم الرومانسية؟  
- أحب كل أنواع الدراما، أحب كل مختلف، أستمتع بتأدية كل الشخصيات.  
• ما هواياتك بخلاف التمثيل؟  
- أحب الدوبلاج جدا، كما أحب الغناء الذي تعامل معه كهواية، وإن كنت أهوى الغناء سبق إن انضمت إلى فرقة (يهجة) وغنيت مع خمس بنات المونولوج بشكل معاصر، كما أحب الرسم جدا لكن لم أرسم منذ فترة.  
• ما كواليس أغنية افتتاح الدورة الأخيرة لمهرجان القاهرة السينمائي؟  
- تعتبر من أسرع الأغنيات التي تم تنفيذها، أعجبتني بمجرد طرح الفكرة على لأنها كانت خفيفة وقريبة من قلوبنا ومؤثرة.  
• هل تفكرين في طرح أغنية منفردة؟  
- ربما أطرح في كل فترة (سنغل) متى ما وجدت الكلمات واللحن المناسبين، أنا ممثلة تحب الغناء وتجيد تقديم كل الفنون في السياق الدرامي لأحداث العمل الفني.  
• هل ترين أنك محظوظة في خطواتك الفنية؟  
- الحمد لله، محظوظة بفضل توفيق الله ودعوات والدتي وتشجيع زملائي والشخصيات التي وفقت في اختيارها مثل (الممر، الكويسين، هوجان، زودياك وغيرها)، أتمنى الحفاظ على هذا النجاح وتقديم الأفضل.



(خيطة حرير) يجمع مي سليم ومي عز الدين



انضمت الفنانة مي سليم إلى فريق عمل مسلسل (خيطة حرير) من بطولة النجمة مي عز الدين والمقرر عرضه في رمضان المقبل من إنتاج شركة سينرجي، وتأليف محمد سليمان عبد المالك، وإخراج إبراهيم فخر، حيث بدأ أبطاله تصوير أول المشاهد، وتجسد مي أحد الأدوار الرئيسية في العمل. (خيطة حرير) من بطولة مي عز الدين، محمود عبدالمغني، يوسف عثمان، هنادي مهني، سوسن بدر، أحمد خليل، ومن تأليف محمد سليمان عبدالمالك، وإخراج إبراهيم فخر. ويجانب انشغال الفنانة مي سليم بتصوير مسلسل (اختراق 2) مع الفنان أحمد عيد وطلال السدر، بدأت مؤخرا تصوير مسلسل جديد يحمل اسم (dox) من 8 حلقات للعرض على منصة watch IT، وصورت أول مشاهدتها في العمل الذي يشرف على كتابته محمد الصفتي، وتأليف زلعي عبد الله وآية سيف ومحبي الدين أحمد، وإخراج محمد الخبيري، حيث يعتمد العمل على حلقات منفصلة متصلة كل حلقة تناقش موضوع مختلف، ويشترك في بطولته ميود عادل ومحمد علي رزق ويست شوقي ومحمود حافظ.



