

جامعة الإمارات تصدر دليلاً  
تطبيقياً لموظفيها حول العمل عن  
بعد لفئات التي حددتها الدولة

ياسمين البشبيشي:  
مازلت في بداية  
مسيرتي الفنية



عادات تؤدي  
جنينك خلال  
الحمل ..  
تجربتها

### كتاب هتاف المنسين .. إسغاف بالعقل لا بالأذن

بينما يتصاعد الجدل حول أغاني  
المهرجانات وتنقسم وسائل الإعلام  
بين مؤيد ومعارض، قرر الشاعر  
والناقد المصري يسري حسان  
التعامل مع الأمر بصورة مختلفة  
فعمل على جمع هذه الأغاني  
وتحليل مضمونها والبحث فيما  
وراء أصحابها في كتاب أطلق عليه  
"هتاف المنسين".

يحمل الكتاب الصادر في 243  
صفحة عن دار بثانة للنشر  
والتوزيع بالقاهرة العنوان  
الفرعي "أغاني المهرجانات.. من  
العشوائيات إلى أولاد الدوات".

بداية، يوضح المؤلف كيف جاءت  
فكرة الكتاب بعدما حاصرت  
أغاني المهرجانات في المتاجر  
وسائل النقل ووصلت إلى عقر  
داره واستولت على أذن ابنه  
الأصغر فيقول "كان هدفي أن  
أكتشف وأعرف وأحلل.. لا أن  
أصدر أحكاماً من أي نوع".

ويصف الكتاب بأنه "اجتهاد قد  
يخطئ وقد يصيب، المهم إن فيه  
حد حاول يقدم شيء ولو بسيط  
عن ظاهرة هو شايف إنها جديرة  
بالبحث والتأمل".

ورغم أنه ليس باحثاً اجتماعياً  
يحاول المؤلف تقصي جذور  
الظاهرة ومعرفة نشأتها التي  
أرجعها إلى ما قبل عام 2011،  
بعكس المتداول إعلامياً حيث  
أنصقها كثيرون بالانتفاضة  
الشعبية التي أطاحت بحكم  
الرئيس الراحل حسني مبارك  
ضمن بعض مظاهر الفوضى  
أنداك.

وقال عن نشأته "لا أحد يملك  
تحديد الوقت أو المكان الذي  
ظهرت فيه أغاني المهرجانات بدقة  
أو صرامة، هناك من يقول إنها  
بدأت من الطرية، ومن يقول من  
مدينة السلام، بل ومن يقول إنها  
بدأت من الفيوم، وإن كنت أشك  
في كفاية اليوم هذه وأعتبرها  
مجرد إفهيه.. لكن المرجح أنها  
بدأت قبل ثورة يناير 2011 ربما  
بخمسة أعوام أو أكثر".

وقبل الخوض في أسباب ظهور  
أغاني المهرجانات يميز المؤلف  
بين أغاني المهرجانات والأغاني  
الشعبية قائلاً إن الأولى هي أبناء  
المناطق العشوائية التي نشأت على  
أطراف المدن أو خارجها والتي  
تختلف في تركيبها السكانية  
وخصائصها عن المناطق الشعبية  
التقليدية.

## وجبة غذائية كبيرة تحمل «سر» التخلص من السعرات الحرارية

أفادت دراسة جديدة أن وجبة الإفطار الكبيرة الكاملة يمكن أن تكون مفتاح التخلص من  
السعرات الحرارية. وقال العلماء إن أولئك الذين يتناولون وجبة كبيرة عندما يستيقظون،  
يحرقون سعرات حرارية أكثر بمرتين ونصف المرة، حيث تحفز عملية الأيض  
عن طريق إطلاق عملية تعرف باسم التوليد الحراري الناتج عن النظام  
الغذائي (DIT)، توليد الحرارة في الجسم. وقال الدكتور جوليان  
ريختر، "تظهر نتائج الدراسة أن وجبة الإفطار، بغض النظر عن  
كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها، تحلق ضعف التوليد  
الحراري الناتج عن النظام الغذائي. وهذه النتيجة مهمة لجميع  
الناس، لأنها تؤكد على قيمة الأكل الكافي في وجبة الإفطار".  
وتضيف الدراسة أدلة متزايدة على أن أفضل طريقة  
لفقدان الوزن هي تناول أكبر وجبة في الصباح،  
وأصغر وجبة في المساء.

وأوضح ريختر، أخصائي البيولوجيا العصبية في مركز  
الدماغ والسلوك والتمثيل الغذائي في جامعة "لوبيك"  
بألمانيا، قائلاً: "إن تناول كميات كبيرة في وجبة الإفطار  
بدلاً من العشاء، قد يمنع السمنة وارتفاع نسبة السكر  
في الدم".  
ويمكن أن تؤدي كلتا الحالتين إلى مجموعة من الأمراض  
التي تهدد الحياة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب  
والأوعية الدموية ومرض السكري.  
وينطلق هضم الطعام من أجل نقل وتخزين المواد  
الغذائية، من DIT وهو مقياس لمدى نجاح عملية  
التمثيل الغذائي لدينا. ويمكن أن يختلف تبعاً لوقت  
تناول الوجبة، وعادة ما يكون أبطأ في المساء والليل، بسبب  
ساعات الجسم.

واستندت النتائج المنشورة في مجلة "علم الغدد الصماء  
والتمثيل الغذائي" إلى تجربة مخبرية شملت  
16 رجلاً.  
وفي الدراسة، أدى استهلاك السعرات  
الحرارية المتطابقة إلى زيادة DIT بمقدار  
2.5 في الصباح، مقارنة بالمساء. سواء  
كانت وجبات عالية أو منخفضة السعرات  
الحرارية. وتضاءلت الزيادة التي يسببها السكر  
في الدم وتركيزات الأنسولين، بعد وجبة الإفطار  
مقارنة بالعشاء.

كما أظهرت الدراسة أن تناول وجبة إفطار منخفضة  
السعرات الحرارية عززت الشهية، خاصة بالنسبة  
للحلويات.  
وقال الدكتور ريختر: "نوصي المرضى الذين يعانون من  
السمنة وكذلك الأشخاص الأصحاء بتناول وجبة فطور  
كبيرة بدلاً من تناول وجبة عشاء كبيرة، لتقليل وزن  
الجسم ومنع الأمراض الأيضية".  
وفي عام 2017، وجدت دراسة أجريت على أكثر من  
50 ألف شخص بالغ أن تناول وجبة إفطار كبيرة وغداء  
متوسط وعشاء صغير، أدى إلى انخفاض مؤشر كتلة  
الجسم.

إطالة متوسط العمر المتوقع  
يوفر تناول نظام غذائي صحي ومتوازن الحماية ضد  
مجموعة من الحالات الصحية التي تهدد متوسط العمر  
 المتوقع، كما يلعب دوراً في طول العمر.



على المدى  
الطويل، يمكن أن  
تكون له آثار جانبية  
سلبية، مثل التضور  
جوعاً وانخفاض  
درجة حرارة الجسم  
وانخفاض الرغبة  
الجنسية.  
وفي الوقت نفسه،  
ثبت أن الصيام  
المتقطع يوفر وسيلة  
دفاع ضد المضاعفات  
الاحتمالية، مثل الدهون الحشوية  
الخطيرة، التي تقع بالقرب من

ويتمثل  
أحد  
أهم الإجراءات  
الاستباقية التي يمكن اتخاذها لإطالة العمر المتوقع، هو  
الحفاظ على وزن صحي، لأن السمنة يمكن أن تؤدي إلى  
حالات تهدد الحياة مثل أمراض القلب التاجية.

وكشفت أبحاث مستفيضة عن أفضل وأسوأ الأطعمة  
للحفاظ على التحكم بالوزن، ولكن تم تخصيص قدر أقل  
من الاهتمام لكيفية تناولنا الطعام وتأثيره على طول  
العمر.  
ومع ذلك، تشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن هذا  
يلعب دوراً مهماً بالقدر نفسه، في إطالة مدى الحياة.  
وتوضح الدراسات التي تبحث في العلاقة بين السعرات  
الحرارية وطول العمر، أن الإفراط في تناول الطعام  
يمكن أن يقلل من متوسط العمر المتوقع.

وتلاحظ الدراسات التي أجريت على المجموعات البشرية  
المعروفة بطول العمر، وجود روابط بين انخفاض  
السعرات الحرارية والعمر المديد، وقلّة احتمال الإصابة  
بالأمراض.  
وتظهر الدلائل أن تقييد استهلاك السعرات الحرارية

### خدمات الحوسبة المجانية

### قد تجمع بيانات المستخدم

أوصت مجلة التكنولوجيا "C" مستخدمي خدمات الحوسبة السحابية  
المجانية مراعاة أنها قد تطوي بعض العيوب بها، وينطبق ذلك على  
الإصدار الأساسي المجاني على الأقل.

وحتى إذا اقتصر الأمر على إدخال عنوان البريد الإلكتروني فقط  
لاستعمال الخدمة، فإن هذا لا يعني عدم جمع البيانات، حيث أكد الخبراء  
أنه يتم جمع عناوين البريد الإلكتروني للمرسل والمتلقي في بعض  
قواعد البيانات.

علاوة على أنه لا يمكن استبعاد قيام الشركة المقدمة لهذه الخدمات  
بتحليل الملفات، فإن تتم مشاركتها بأي شكل من الأشكال، وربما لا يتم  
حذف هذه الملفات بشكل غير قابل للاستعادة، كما هو مذكور، لكن يتم  
ربط هذه الملفات بعناوين البريد الإلكتروني لكي يتم إنشاء بروفایل  
للمستخدم.

وفي مقابل استعمال الخدمة المجانية يضطر المستخدم للقبول بإظهار  
الإعلانات أو تتبع سلوكيات المستخدم أو استعمال الأدوات الإضافية من  
فيس بوك أو غوغل.

وتنصح المجلة الألمانية المستخدم بضرورة تشفير الملفات قبل تحميلها  
على خدمات الحوسبة المجانية وخاصة البيانات المتعلقة بمجال الأعمال،  
ويجب أن يقوم المستخدم بتشفير البيانات بنفسه، فإذا كانت الخدمة توفر  
وظيفة التشفير وفك التشفير في متصفح الويب، فقد يكون من غير  
الواضح نوعية التكنولوجيا، التي تعتمد عليها، وما إذا كانت الملفات آمنة  
بشكل فعلي.

### احذر تناول بعض الأدوية مع

### مواد غذائية معينة

أعلن أندريه كوندراخين، عضو الجمعية الطبية العلمية الروسية للأطباء المعالجين، أن  
هناك مجموعة من المواد الغذائية لا يمكن أن يتناولها المرضى الذين يتناولون أنواعاً  
معينة من الأدوية.

يشير كوندراخين، إلى أنه عند تناول الأسبرين أو إيبوبروفين، يجب الامتناع عن تناول  
التوت البري، لأن هذه الثمرة تحتوي على حمض الساليسيليك الطبيعي، حيث أن الجمع  
بين المادتين يؤدي إلى حدوث نزف داخلي.

ويضيف، تم تسجيل حالات وفاة بسبب تناول عصير الفرونت مع دواء مخفض لمستوى  
الكوليسترول في الدم. كما أن عصير الفرونت عند تناوله مع أدوية أخرى يبطئ  
نشاط الأنزيم المسؤول عن تحلل المواد الموجودة في الدواء.

ما ينتج عنه تراكم المواد الضارة في الجسم وتسمم جسم  
المريض ببطء. كما ينصح الطبيب بالامتناع عن تناول  
الحليب خلال فترة العلاج. لأن الحليب يحتوي على  
نسبة عالية من الكالسيوم، الذي يمكن أن يتفاعل  
مع الأدوية وترسبه على شكل أملاح، ما يقلل من  
الكمية التي يحتاجها الجسم من المادة العلاجية  
الموجودة في الدواء. وهذا يشمل بصورة خاصة  
الضادات الحيوية.

### أسباب عدم انتظام الدورة الشهرية

تأخر الدورة الشهرية عن موعدها لدى  
بعض النساء، ففلام يدل ذلك؟

للإجابة عن هذا السؤال قالت الطبيبة  
الألمانية لأطباء أمراض النساء إن تأخر  
موعد الدورة الشهرية يرجع إلى اختلال  
الهرمونات، والذي قد يكون سببه بسيطاً  
أو خطيراً.

وأوضحت الطبيبة أن الأسباب  
البسيطة لاختلال الهرمونات تتمثل في  
التوتر النفسي الناتج عن المشاكل في  
الحياة الشخصية أو الوظيفية، وفقدان  
الوزن بشدة بسبب اتباع حمية غذائية  
قاسية. كما قد يرجع اختلال الهرمونات  
إلى سبب خطير يتمثل في الإصابة  
بمتلازمة تكيس المبايض Polycystic  
Ovary Syndrome، والتي ترفع خطر  
الإصابة بالعقم أو سرطان الرحم، وإلى  
جانب عدم انتظام الدورة الشهرية، تشمل

أعراض متلازمة تكيس المبايض أيضاً  
زيادة نمو الشعر في الجسم بسبب ارتفاع  
نسبة هرمون الذكورة "الأندروجين" وألم  
في الحوض ويؤثر البشرة وتساقط الشعر  
وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر  
بالدم. لذا يجب استشارة الطبيب لتحديد  
السبب الحقيقي الكامن وراء اختلال  
الهرمونات المؤدي إلى تأخر موعد الدورة  
الشهرية وعلاجه في الوقت المناسب.



أعلن أندريه كوندراخين، عضو الجمعية الطبية العلمية الروسية للأطباء المعالجين، أن  
هناك مجموعة من المواد الغذائية لا يمكن أن يتناولها المرضى الذين يتناولون أنواعاً  
معينة من الأدوية.  
يشير كوندراخين، إلى أنه عند تناول الأسبرين أو إيبوبروفين، يجب الامتناع عن تناول  
التوت البري، لأن هذه الثمرة تحتوي على حمض الساليسيليك الطبيعي، حيث أن الجمع  
بين المادتين يؤدي إلى حدوث نزف داخلي.  
ويضيف، تم تسجيل حالات وفاة بسبب تناول عصير الفرونت مع دواء مخفض لمستوى  
الكوليسترول في الدم. كما أن عصير الفرونت عند تناوله مع أدوية أخرى يبطئ  
نشاط الأنزيم المسؤول عن تحلل المواد الموجودة في الدواء.  
ما ينتج عنه تراكم المواد الضارة في الجسم وتسمم جسم  
المريض ببطء. كما ينصح الطبيب بالامتناع عن تناول  
الحليب خلال فترة العلاج. لأن الحليب يحتوي على  
نسبة عالية من الكالسيوم، الذي يمكن أن يتفاعل  
مع الأدوية وترسبه على شكل أملاح، ما يقلل من  
الكمية التي يحتاجها الجسم من المادة العلاجية  
الموجودة في الدواء. وهذا يشمل بصورة خاصة  
الضادات الحيوية.

## استخدام جهاز كمبيوتر المكتب عن بعد من خلال تقنية الـ VPN

# جامعة الإمارات تصدر دليلاً تطبيقياً لموظفيها حول العمل عن بعد للفئات التي حددتها الدولة

تم تعميمه على جميع الموظفين حددت فيه مهام الرئيس المباشر منها اعتماد " طلب العمل عن بعد" للموظف في نظام الحضور والانصراف الإلكتروني تحت بند إذن رسمي واعتماد جدول وخطة العمل اليومية للموظف والتأكد من كفايتها لتغطية الوقت المطلوب، ومتابعة أداء الموظف وتقديم كافة أوجه الدعم والنوعية والارشاد والتوجيه الاشرافي، وابلاغ الموظف بالحضور إلى مقر العمل عند الطلب إن دعت الضرورة لذلك وكذلك التأكد من ان تطبيق العمل عن بعد لا يؤدي الى الاخلال بمصلحة العمل والمساهمة في توفير مستلزمات انجاز العمل للموظف الذي يعمل عن بعد كلما دعت الحاجة لذلك. كما حدد الدليل الإجراءات التي ينبغي على الموظف القيام بها ومنها تقديم " طلب العمل عن بعد" في نظام الحضور والانصراف تحت بند إذن رسمي ومتابعة اعتماده من الرئيس المباشر. وانجاز الاعمال والمهام المطلوب منه تحقيقها من خلال العمل عن بعد على الوجه الأمثل، والمحافظة على مستوى عال من الإنتاجية وجودة الأداء خلال فترة تطبيق العمل عن بعد، والالتزام بجدول العمل المقرر والتأكد من العمل وفقاً لما تحدده الكلية أو الإدارة التي يعمل بها بما يحقق ضمان سهولة التواصل والتفاعل مع المسؤول وجميع الموظفين المعنيين لإنجاز الاعمال والالتزام بالتواجد في مقر العمل عند الطلب.

كما أصدرت تعليمات خاصة حول استخدام جهاز كمبيوتر المكتب عن بعد من خلال تقنية الـ VPN بنفس الكفاءة مستخدماً نظام تشغيل ويندوز وأبل كما يمكن لهذه الفئة من الموظفين تحويل المكالمات الهاتفية من تحويلية المكتب إلى برنامج سكايب للأعمال واستخدام رفع الملفات المهمة باستخدام مايكروسوفت للرجوع إليها في أي وقت. كما وفرت منصات وتطبيقات خاصة بالاجتماعات عن بعد لجميع أعضاء أسرة الجامعة لاستخدامها من داخل وخارج الحرم الجامعي كبدائل للاجتماعات المباشرة.



لموظف استقبال وإرسال المكالمات الخاصة به على رقم هاتف العمل الخاص به نفسه أيضاً نظام One drive for business حيث يتيح هذا البرنامج تحميل جميع الوثائق الخاصة بالعمل ومشاركتها مع جميع الأخصاص المخول لهم والمراد مشاركتها معهم لضمان سير العمل. وقد أصدرت الجامعة تعميماً إلى الموظفين غير المشمولين للاستمرار في الحضور للعمل كالمعتاد، مع مراعاة تعليمات الوقاية، حتى صدور أية توجيهات أخرى. كما أصدرت تعليمات خاصة بشأن الموظفين الذين يتعين عليهم عزل أنفسهم لمدة (14) يوماً بسبب السفر أو بسبب استقبالهم لأشخاص عائلتين من السفر وفق محددات بحيث يستطيع الموظف العمل عن بعد بالاتفاق مع الرئيس المباشر كما حددت رقم هاتف خاص للرد على الاستفسارات والتساؤلات حول هذا الموضوع.

كما أصدرت الجامعة دليلاً تطبيقياً حول " العمل عن بعد" وإرشادات إجرائية خلال الظروف الطارئة

100% . حيث أن أنظمة العمل عن بعد المستخدمة تعتبر من أحدث الأنظمة المدة لهذا الغرض عالمياً وأكثرها كفاءة وتلبية للاحتياجات الخاصة بالعمل عن بعد و أشارت الشامسي إلى أن الجامعة تستخدم نظام VPN أو Remote Desktop و هو نظام يتيح للموظف الوصول إلى جميع الوثائق والمستندات وغيرها الموجودة على سطح المكتب الخاص بالحاسب الآلي في مكتبه كما يوفر للموظف خيار الوصول إلى جميع التطبيقات الموجودة على حاسب العمل الخاص به وذلك لاستخدامها في العمل مما يمكن الموظف من العمل بأريحية وسلاسة مع توافر جميع ما يحتاجه من وثائق ومستندات في متناول يده إضافة إلى Skype for business & Microsoft team حيث يتيح كلا التطبيقين للموظف خاصية عقد الاجتماعات الخاصة بالعمل عن بعد بكل سهولة لتوافر خصائص في التطبيقين كليهما تدعم عقد الاجتماعات بالصوت والصورة إلى جانب إتاحة برنامج skype for business

•• العين - الفجر

أكدت جامعة الإمارات العربية المتحدة على أهمية الحفاظ على صحة العاملين في ظل الظروف الراهنة حيث قامت بتفعيل نظام العمل عن بعد في الجامعة للفئات التي حددتها الجهات المختصة شريطة أن لا تتطلب مهامهم الوظيفية ضرورة تواجدهم في مقر العمل التزاماً باللوائح المعمول بها ، وقد حددت الجامعة الفترة ابتداء من 15 إلى 26 مارس الجاري وهي فترة قابلة للتجديد بناء على المستجدات فيما يتعلق بفيروس كورونا.

وأشار سعيد بالكلية العامري- مدير إدارة المناقصات والمشتريات- إلى أن الإدارة اتخذت كافة الإجراءات التي تكفل العمل عن بعد وعقدت منذ أسبوعين برنامجاً تدريبياً لموظفيها عن كيفية العمل عن بعد وخاصة فيما يتعلق بالتعاملين والموردين والرد على استفساراتهم واستقبال طلباتهم عبر البريد الإلكتروني وبرنامج سكايب للأعمال وجروب واتس اب بين فريق العمل ولجنة المشتريات وقال إن النظام فعال ويولي متطلبات العمل خاصة بأن التقنيات بالجامعة متطورة وتم توفير كل مستلزمات نظام العمل عن بعد بما يكفل حسن سير العمل. وذكرت عفره الشامسي- المدير التنفيذي لقطاع تقنية المعلومات بالجامعة - لقد تم تفعيل نظام العمل عن بعد في جامعه الامارات وذلك استجابة للتوجهات الصادرة من الجهات المختصة بالدولة كجزء من الإجراءات الاحترازية الخاصة بالحد من انتشار فيروس كوفيد 19 . وإن الجامعة تتمتع بالجاهزية من ناحية توافر البنية التحتية اللازمة لتشغيل أنظمة العمل عن بعد والتي يستعين بها الموظفون في أداء مهامهم اليومية بصورة لا تختلف كثيراً عن تواجدهم ضمن مكاتبهم هذه الأنظمة توفر جميع ما يحتاجه الموظف للقيام بالعمل عن بعد على أكمل وجه و بنسبة تصل في معظم الوقت إلى

# منوعات الفكر

22



## البرلمان العربي للطفل يثنى جهود اختيار أعضاء البرلمان الإماراتي للطفل

•• الشارقة - الفجر

تواصلت الجهود المبذولة لاختيار وإعداد أعضاء البرلمان الإماراتي للطفل تمهيداً للمشاركة في فعاليات الجلسة الرابعة المزمع عقدها في إمارة الشارقة خلال شهر يوليو المقبل 2020.

يأتي ذلك بعد الإعلان عن قائمة مرشحي أعضاء البرلمان الإماراتي للطفل للسنتين المقبلتين، والتي ضمت 40 مرشحاً من جميع إمارات الدولة، وقد تم الإعلان عنها بالتزامن مع احتفالات دولة الإمارات العربية المتحدة بيوم الطفل الإماراتي الذي يوافق 15 من مارس سنوياً.

وفي هذه المناسبة قال سعادة أمين عثمان الباروت الأمين العام للبرلمان العربي للطفل: "إن الإعلان عن قائمة مرشحي أعضاء البرلمان الإماراتي للطفل يكشف عن حرص دولتنا على أن يأخذ الطفل مكانته المستحقة في جميع المجالات، لاسيما حق المشاركة في الاختيار والتعبير عن الرأي والكثير من المجالات التي تقع ضمن هذا الحق مع احترام حقوقهم الأخرى المكفولة بالقوانين والالتزامات الوطنية الأخرى".

وأضاف الباروت: "وفي الوقت الذي نشمن ونشيد بكل الجهود المبذولة لاختيار أعضاء البرلمان الإماراتي للطفل، فنحن على ثقة أن يكون الأعضاء الجدد على مستوى كبير ومتميز من المسؤولية والوعي والقدرة على تمثيل بلادنا بما ينسجم مع التشريف الكبير الذي منحتم إياه في مثل هذا المحفل المهم".

هذا وتبلغ مدة العضوية لأعضاء البرلمان العربي للطفل سنتين ميلاديتين، وتنتهي ببلوغ الطفل الثامنة عشرة من عمره، مع مراعاة أن يكون الطفل عضواً في البرلمان الوطني للطفل في دولته، أو يتم اختياره من قبل الجهات الوطنية المعنية بالطفل في دولته أيضاً في حال عدم وجود برلمان للطفل فيها.

ويعد البرلمان العربي للطفل للطفل جليستين عاديتين بمقره الدائم في الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة، الأولى في شهر فبراير، والثانية في شهر يوليو، ويناقش فيها عادة الموضوعات التي تتعلق بحاضر ومستقبل الطفل العربي ويتخذ القرارات والتوصيات التي ترفع إلى الجامعة العربية لتعميمها على الأعضاء واعتماد ما يناسب واقع الطفل في القوانين المقبلة للدول العربية المنضوية تحت لواء الجامعة العربية.

جدير بالذكر أن قائمة مرشحي البرلمان الإماراتي للطفل ضمت كلاً من: زايد بن نهيان، وسعيد بن حم، ووديدة الدرهمي، وعبد الله العلي، ومحمد المنهالي، وغيث الغفلي، وحامد الخياط، ومريم الهاملي، وروضة الخريز، وظاهر الهيري، ومزنا المنصوري، ومزنا العامري، وعلي العلماء، وسعيد المطبوعي، وخالد العتيبة، ووديدة المنصوري.

كما ضمت قائمة المرشحين أيضاً: راشد السويدي، وسيف الشامسي، وأحمد المزروعي، وفاطمة السويدي، وسعود القايد، ونورا البلوشي، وحامد بن راشد النعيمي، وإبراهيم أبو الشوارب، والريم المطروشي، وسيف الشامسي، وعائشة العلي، وحور النعيمي، وسيف المزروعي، والدماني القايد، ومريم الخياط، ومريم الكبي، وعلي الكبي، ومنال الصريدي، وسلامة الطنجي، ونوره الكبي، وروضة آل علي، ومروان بو هارون، وعلياء السويدي، وموزة بنت طوق.



•• دبي - الفجر

في عام 2018، أفادت منظمة الصحة العالمية بوجود 1.8 مليون حالة إصابة بسرطان القولون والمستقيم في جميع أنحاء العالم، منهم 862.000 حالة وفاة. وفي عام 2017 كشفت هيئة الصحة في أبوظبي (HAAD) عن أن غالبية حالات سرطان القولون والمستقيم (بنسبة 63%) جرى اكتشافها في مرحلة متأخرة، علماً أنه يمكن علاج 90% من سرطان القولون والمستقيم بنجاح إذا جرى اكتشاف المرض مبكراً.

وبما أن سرطان القولون والمستقيم يصيب الرجال والنساء على حد سواء، فمن المستحسن أن يجري المرء فحصاً دورياً عند بلوغه سن الـ 45. وهنا نشير إلى أن كل مريض يعاني من نزف مستجد أو من تغير في حركة الأمعاء أو إمسك أو ألم في البطن، بصراف النظر عن عمره أو التاريخ الطبي لعائلته، ينبغي أن يخضع للفحص المبكر السرطان.

الطبيب العامر عباس، الطبيب الجراح للقولون والمستقيم في مستشفى الزهراء دبي، والزميل للجعية الأميركية لجراحة القولون والمستقيم قال أن سرطان القولون والمستقيم يؤثر على الأمعاء الغليظة التي تشمل القولون والمستقيم، مع الإشارة إلى أن القولون مسؤول عن امتصاص الماء من البراز، فيما يعتبر المستقيم بمثابة خزان للبراز. وأضاف لا يزال الفحص بالمنظار هو الإجراء الأفضل لفحص القولون بحثاً عن الأورام الحميدة، وكذلك عن السرطان، والذي يستلزم معه استخدام أنبوب طويل مزود بكاميرا صغيرة للتصوير داخل القولون، ويتم استخدام مخدر عند إجرائه ويعد طبياً آمناً ويمكن للمريض تحمله بسهولة.

وأضاف أن غالبية سرطانات القولون والمستقيم تتطور من أورام حميدة غير سرطانية في البداية (نمو أنسجة غير طبيعية تشبه نتوءات صغيرة مسطحة أو دوال صغيرة أشبه بالفطر)، وعند اكتشاف الأمر مبكراً، يمكن إزالة الزوائد الحميدة بسهولة عبر المنظار، لوكما تم تحويلها إلى سرطان القولون والمستقيم، لوقت توافر خيارات أخرى متمثلة للكشف

عن هذا السرطان، مثل تحليل البراز بحثاً عن وجود دم. أما الخيار الأكثر استخداماً فيما يخص البراز التقليدي "Guaiac" والفحص الكيميائي المناعي للبراز "FIT"، ويُعتبر "الكالبروتكتين" خياراً مفيداً للكشف عن الالتهاب في القولون. وقال من المؤكد أن فحص سرطان القولون والمستقيم يفتد حياة الناس. وبصفتي استشارياً في جراحة القولون والمستقيم، أتمس كل يوم وبصورة مباشرة العناية التي لا داعي لها لمرضى الذين تأخروا كثيراً في إجراء الفحص، ويعانون من مراحل متقدمة من سرطان القولون والمستقيم. هذا السيناريو السيئ يمكن للمرء تجنبه إذا أجرى فحصاً دورياً لسرطان القولون والمستقيم. لذلك أنصح بشدة بالكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم لدى الأشخاص المناسبين، وهم جراحو القولون والمستقيم وأخصائيو أمراض الجهاز الهضمي، فهؤلاء تم تدريبهم بشكل احترافي على إجراء منظار القولون لتقييم حالة المريض، وللكشف عن أعراض محددة مثل النزف في المستقيم أو الإسهال أو الإمسك أو آلام البطن أو الانتفاخ. وعن مرات الفحص قال بالنسبة إلى المرضى ذوي المخاطر المتوسطة (أي الغالبية) يجب البدء بفحص

سرطان القولون والمستقيم فوق الـ 45 سنة. في الحد الأدنى يجب إجراء تحليل للبراز وإجراء التنظير اللازم للقولون، ويعتمد تكرار أي منظار للقولون على نتائج الفحص الأول. أما الذين يخضعون لفحص عادي، فأنصح بتكرار تنظير القولون كل 5 أو 10 سنوات. وبالنسبة إلى المرضى الأكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، كأصحاب التاريخ العائلي الحافل بالمرض، أو الذين عانوا طويلاً من أورام حميدة في القولون والمستقيم فيقر الطبيب تكرار الفحص في أوقات متقاربة.

وعن الأعراض الشائعة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم أضاف معظم المرضى الذين يعانون من أورام حميدة في القولون والمستقيم، أو من سرطان مبكر لا تلاحظ لديهم أي أعراض على الإطلاق. في مرحلة لاحقة، يمكن للأعراض أن تتطور وتتراوح بين تغير في عمل الأمعاء وألم في البطن، وظهور دم فاتح اللون في البراز، أو براز أسود، أو فقدان غير مبرر للوزن. وفيما يمكن لحالات أخرى، غير سرطان القولون والمستقيم، أن تسبب أعراضاً مشابهة، بما في ذلك العدوى والتهاب الأمعاء المرضي ومتلازمة القولون العصبي والبواسير، فمن المهم التحقق من طبيعة الحالة عبر إجراء التشخيص المناسب.



وعن خطورة سرطان القولون والمستقيم قال أن سرطان القولون والمستقيم هو السبب الثاني أو الثالث للوفيات المرتبطة بالسرطان في الولايات المتحدة الأميركية، بين السرطانات التي تصيب الرجال والنساء على حد سواء. تُسجل حالات جديدة من سرطان القولون والمستقيم بمعدلات متزايدة في أوساط الشباب ومن هم في منتصف العمر، حتى لدى من ليس في سجلهم العائلي سوابق مرضية. لذلك من المهم جداً إجراء الفحص، مع التنبيه إلى أن أعراض هذا المرض قد لا تظهر حتى مرحلة متقدمة.

وعن العوامل المساعدة في خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أضاف يلعب نمط الحياة الحديثة دوراً أساسياً في زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وغالباً ما يؤدي النظام الغذائي الغني بالدهون، والأغذية المصنعة، والتدخين وأسلوب الحياة الخمول، أو الزيادة في الوزن إلى تعريض الشخص لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بالإضافة إلى حالات معينة مثل التهاب الأمعاء المرضي أو التهاب القولون التقرحي، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

## عبد الملك بن كايد وشيوخ القواسم في مأدبة راشد حمدوه



•• رأس الخيمة - الفجر

حضر معالي الشيخ عبدالملك بن كايد بن محمد القاسمي المستشار الخاص لصاحب السمو حاكم رأس الخيمة مأدبة الغداء التي أقامها رجل الأعمال راشد حمدوه بن لقيوس الشحي في منزله الكائن بالسبخ برأس الخيمة.

وحضر المأدبة الشيخ مروان بن عبدالملك القاسمي والشيخ محمد بن عبدالملك القاسمي والشيخ عبدالملك بن مروان القاسمي، وحضرها سعادة شريف مويكانو فيثس سفير البوسنة والهرسك لدى الدولة وسعادة يوسف البطران الشحي وسعادة أحمد عبدالله الشحي وسعادة محمد اليماني أعضاء المجلس الوطني الاتحادي ورجل الأعمال أحمد عبدالله.

عبدالله.

# منوعات العقل

23

تمثل الثلاجة تحدياً كبيراً للمرأة داخل معظم البيوت، تحفظ فيها بقايا الطعام، وتسهم عن تنظيفها بسبب انشغالها الدائم، فتكون النتيجة في النهاية كارثية، ثلاجة غير منظمة، سيئة الشكل، وربما تحتوي على بقايا أطعمة وسوائل مسكوبة، وتمتدح فيها الروائح لتفسد ما تبقى من الطعام.

وبعض خطوات بسيطة يمكن الحفاظ على سلامة الثلاجة حتى لا تفسد، والحفاظ على نظافتها دون عناء.



## طرق بسيطة للحفاظ على نظافة ثلاجتك دون عناء



13- تقليل الهدر  
الهدر، وعند الطبخ لا داعي لكميات الكبيرة التي لا تنتهي وتبقى في الثلاجة فترة من الزمن إلى أن تلتفي في القمامة.



12- لا داعي لمواد التنظيف  
لا يجيد الكثيرون المنظفات والصابون أثناء تنظيف الثلاجة خشية التأثير على الأطعمة، وتنصح أناشكا.

11- مناديل معطرة  
بدلاً من استخدام الأقمشة في تنظيف الثلاجة التي قد تترك بقايا رائحة غير مرغوب فيها يمكن مسحها بمناديل معطرة فعالة في التنظيف وترك رائحة لطيفة في الداخل والخارج.

10- بيكربونات الصودا وليمون  
تمنص بيكربونات الصودا الروائح، ومن الممكن وضع كمية منها في كوب صغير أو علبة غير مغلقة داخل الثلاجة لامتصاص الروائح، ومن الممكن إضافة بعض قطرات من الليمون لإضافة رائحة منعشة عند فتح الثلاجة، مع الحفاظ على تغييرها كل أسبوعين.

9- التخلص من بقايا الطعام  
من الأفضل أن تخلصي من بقايا الطعام خلال 3 أيام من تخزينه في الثلاجة، وإذا لم تؤكلي فأفضل التخلص منها لأنها لن تؤكلي عادة بعد تلك المدة، وتشغل حيزاً من المكان دون فائدة.

8- تزيين الثلاجة  
يمكن وضع مفارش بسيطة على أرفف الثلاجة، أو البلاستيك الشفاف واستبداله عند التنظيف، ويبدو هذا فعالاً في حماية الأرفف من بقع الطعام ويحافظ عليها نظيفة.

7- زجاجات بدلاً من الأكواب  
عند وضع السوائل كبقايا الحليب أو الحليب في أكواب داخل الثلاجة من السهل جداً أن تسكب عند فتح أو إغلاق الثلاجة، فمن الأفضل وضعها في زجاجات محكمة الإغلاق مع التأكد من نظافة الزجاجات من الخارج وتجفيفها جيداً.

6- غلب الثلاجة  
تجنبني وضع الطعام في أواني الطهي التي قد تترك أثراً على أرفف الثلاجة، فضلاً عن أنها غير شفافة، ومن الممكن أن تنسى ما تحتويه ويبقى لمدة طويلة إلى أن يفسد، فمن الأفضل نقل الطعام من أواني الطهي إلى علب بلاستيكية أو زجاجية.

5- الأقدم فالأحدث  
الحرص على أن تكون بقايا الأطعمة الأقدم في مجال رؤيتك، وأن تكون أقرب إلى يديك حتى تتمكني من ملاحظتها وتناولها قبل أن تفسد.

4- حفظ الطعام  
الحرص على أن تكون بقايا الأطعمة في

3- التنظيف المستمر  
المدومة بشكل مستمر على تنظيف الثلاجة وإفراغها من الأطعمة التي لم تعد تصلح للأكل كل أسبوع أو اثنين قد يجنيك (الصدمة) عند تنظيفها مرة واحدة بعد مدة طويلة.

2- المكتسة الكهربائية  
يمكنك استخدام الفرشاة الصغيرة في المكتسة الكهربائية لتنظيف الثلاجة والتقاط أجزاء الطعام الصغيرة، خاصة في الزوايا الضيقة التي يصعب تنظيفها بالطرق التقليدية، وفقاً لـ "سيمبل موست".

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

1- الحفاظ على مسافة مع الحائط  
تحتوي الثلاجة على مكثف (Condenser)، وهو الوحدة المسؤولة عن إطلاق الحرارة مع عمل الموتور، وغالباً ما يكون "المكثف" في الجزء الخلفي من الثلاجة، ومع مرور الوقت تتجمع الأتربة والغبار عليه، وفي حال التصاقه بالحائط يضعف استخدام الطاقة لمواصلة عمله، بحسب "ذا كيتشين"، وفي النهاية قد تنهار الثلاجة من الضغط المتواصل عليها.

## ما سبب نوبات الألم المفاجئ وإلى أي مرض قد تشير؟

الألم المفاجئ قد يحدث بسبب مرض مزمن مثل التهاب المفاصل أو السرطان، وحتى لو كنت تتناول دواء لتخفيف الألم، يستمر الشعور بهذا الألم، وفي بعض الأحيان يكون للألم المفاجئ حافز واضح، على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل في معصميك وكنت تلعب التنس، فيمكن لصدمة من مضرب التنس أن تتسبب في مزيد من الألم، وفقاً لموقع "healthline".



ويعاني حوالي 86% من الأميركيين الذين يعانون من حالات الألم المزمن من نوبات من الألم المفاجئ، هذه الحفلات تأتي فجأة، وعادة ما تستمر حوالي 30 دقيقة، وقد يصاب بالألم فقط في بعض الأحيان، أو في كثير من الأحيان 4 مرات في اليوم. يمكن إدارة الألم المفاجئ عن طريق تغيير الأدوية الخاصة بك، وتجنب محفزات الألم، ومحاولة تقنيات تخفيف الألم البديلة.

أسباب نوبات الألم المفاجئ  
الألم المفاجئ يؤثر على الأشخاص الذين يعانون من حالات الألم المزمن، ولكنه يمكن أن يحدث أيضاً عند المصابين ب:  
-التهاب المفاصل.  
-فيبروميالغيا.  
-ألم في الظهر.  
-التصلب المتعدد.  
ونوبات الألم المفاجئ غالباً ما تبدأ بشكل غير متوقع، يمكن أن يحدث الألم بسبب شيء يبدو غير ضار مثل السعال أو العطس.









غالباً ما تبحث المرأة الحامل في بداية حملها عن الأمور التي يجب أن تمتنع عنها للحفاظ على صحة حملها، خاصة أن هنالك أموراً كثيرة يمكن أن تؤثر في صحة الأم والجنين، وأهمها الابتعاد عن الضغوطات النفسية، والنصائح الخاطئة التي تسمعها من الأشخاص المحيطين بها، كما عليها معرفة الأمور الواجب الابتعاد عنها أثناء فترة الحمل والتي يمكن أن تحدث ضرراً للأم والجنين من دون أن تعرف ذلك. استشاري طب الأسرة بمستشفى الحرس الوطني بجدة، الدكتورة ريم الشيخ توضح لك جميع العادات التي تؤثر في صحة جنينك عليك أن تمتنع عنها في أثناء فترة الحمل:

### ابتعدي عن النصائح الخاطئة

## عادات تؤدي جنينك خلال الحمل . . تجنبها !

وجود مشاكل صحية يمكن أن تزيد من نسبة وجود . فلا بد من الكشف مسبقاً لدى طبيبتها قبل السفر للتأكد من سلامتها وسلامة الجنين. التجلطات.



التدخين السلبي خطورة عن تدخينك.

#### السكريات:

يزيد الإفراط في تناول الحلويات والسكريات من خطر الإصابة بمرض سكري الحمل عن المعدلات الطبيعية ما يؤدي إلى الإضرار بصحة الجنين. لذلك لا بد من اتباع نظام غذائي صحي.

#### النوم:

النوم في الفترة الأولى من الحمل يمكن أن يكون بأي وضعية ترغيبها وتسترحين فيها إلا النوم على البطن فلا بد من تجنبه طول الحمل إذا بدأ الشهر السادس فالأفضل أن تنامي على جانبك الأيسر حتى تتجنبين ضغط الرحم على الوريد الرئيسي الذي يضخ الدم إلى القلب.

#### حمامات البخار والسونا:

يجب ألا تتعرض الحامل إلى درجات حرارة عالية حتى لا تتعرض للجفاف. لذلك فإن من أهم الأشياء التي يجب أن تتجنبها في أثناء الحمل الذهاب إلى حمامات البخار أو الساونا أو الجاكوزي، لأن ارتفاع درجة الحرارة المبالغ فيه يمكن أن يؤدي إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة. لذلك يفضل أن تتجنب الحامل استخدام الحمامات الساخنة جداً.

#### الأطعمة غير المطهوه:

تناول الأطعمة غير المطهوه جيداً متضمنة اللحوم المصنعة وغير المعروفة مصدرها فقد تكون قادمة من حيوانات تم تغذيتها هورمونياً فتسبب تسمماً لك خلال حملك.

#### السفر:

يمكن للمرأة الحامل السفر إلا إذا كانت تعاني من بعض المشكلات الصحية، ويفضل عدم السفر في الحالات التالية:

- وجود أعراض الولادة المبكرة من ألم أو نزول السائل الأمنيوسي أو النزيف.
- الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.
- وجود مشاكل صحية عند الأم مثل مشاكل في القلب والشرايين.

#### المشروبات التي تحتوي على الكافيين:

الإفراط في تناول الشاي والقهوة، خصوصاً في الأشهر الأولى من الممكن أن يتسبب في الجفاف الشديد للأم والتهابات في البول بسبب تجمع الترسبات وتكون الحصيات ما يؤدي إلى الولادة المبكرة. أما مشروبات الطاقة فالضرر منها كبير وأبسط شيء يمكن أن تسبب انخفاض وزن الطفل وتأخر نموه. لذلك تناولي فقط كوباً واحداً من الشاي أو القهوة في اليوم وتجنبي مشروبات الطاقة.

#### صبغات الشعر:

صبغة الشعر من أهم الأشياء التي يجب أن تتجنبها في أثناء الحمل؛ لأنها تتكون من مركبات كيميائية يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على الجنين وتسبب العيوب الخلقية أو تشوهات الأجنة، لذلك تجنبي أي مواد كيميائية على شعرك مثل الصبغات ومواد فرد الشعر وغيرها.

#### التدخين:

يجب أن تقلعي عن التدخين وتجنبي الجلوس مع المدخنين أيضاً؛ لأن تعرضك للتدخين قد يعرضك إلى الولادة المبكرة وانخفاض وزن طفلك، وقد يعرض الجنين للوفاة، إذ لا يقل



## خطة لتطويل الشعر في اسبوع

حرصنا على أن نبحث على مجموعة من أفضل الخلطات التي يمكن أن تساعدك على أن تحصل على ما ترغب به، وتتمثل هذه الخلطات في الآتي:

أغطية من الحرير بدلاً من التي تكون مصنوعة من القطن حيث أنه وسيلة للتقليل من تشابك الشعر. - يجب أن تحرصي على تناول الكميات الغذائية والتي سوف تضمن لكي أن تصبحي في صحة جيدة دائماً. إذا كان الطقس غير ملائم فمن الأفضل أن تقومي بتغطية الشعر. - كذلك يجب أن تقومي بقص الشعر بشكل منتظم حتى يصحح صحي وذا مظهر مميز.

تكرار هذه الطريقة مرتين في الأسبوع.

#### ثالثاً ، البصل

إن البصل يزيد من جمال وتحفيز الشعر وبالتالي فإنه سوف يكون وسيلة لتطويله حتى يصبح ذا مظهر مميز ومشرق وفي نفس الوقت سوف يكون قوي وطويل، ويتم تطبيقه من خلال الخطوات التالية: - في البداية أحضري بصلة واطحنها جيداً للحصول على عصير البصل. - طبقي هذا العصير على فور الرأس مستخدمة في ذلك العسل والذي سوف يساعد في تقوية الشعر أيضاً. - أتركي المكونات على الشعر لمدة نصف ساعة وبعد ذلك قومي بشطف الشعر بالشامبو والماء الفاتر عدة مرات للتخلص من رائحة البصل.

#### نصائح لتطويل الشعر

للحصول على أفضل النتائج يوجد بعض النصائح التي يجب عليك اتباعها للحصول على النتائج التي ترغبين بها في أسرع وقت، وتتمثل هذه النصائح في الآتي: - عليك تناول الأطعمة الصحية مثل التي تحتوي على البروتين وكذلك الفواكه والخضروات التي سوف تساعد على أن تصبحين في صحة جيدة وسوف تكون وسيلة لتطويل الشعر. - احرصي على استخدام أي زيت في تدليك فروة الرأس لمدة ربع ساعة بشكل يومي. من الأفضل أن تقومي بغسل الشعر مرتين في الأسبوع فقط حيث أن غسله بشكل دوري سوف يؤدي إلى تعرض الشعر للتلف. - من الأفضل النوم على وسائد تحتوي على

تساقط الشعر، ومن ثم فإنه يؤدي إلى تطويل الشعر، هذا بجانب أنه يساعد على التخلص من القشرة في الشعر.

- قومي بخلط كمية من جل الألوفيرا مع عصير الليمون بنسب متساوية على أن تكون الكمية متناسبة مع حجم وطول الشعر. - بعدها طبقي هذا الخليط على الشعر وأتركيه لمدة ثلاث ساعة. - ثم استخدم الماء الفاتر في شطف الشعر للحصول على أفضل النتائج. - عليك أن تقومي بتكرار هذه الطريقة ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين النتائج من الأسبوع الأول.

#### ثانياً ، زيت الخروع

- إن زيت الخروع له دور كبير في تطويل وتنعيم الشعر وأكبر دليل على ذلك أنه يستخدم على الحواجب لتصبح أكثر قتلاً، ويمكن تطبيقه من خلال الخطوات التالية: - أحضري وعاء وأضيفي له بيضه، وثلاث ملاعق من زيت الخروع، وملعقة من الخل. - قومي بخلط هذه المكونات مع بعضها البعض جيداً ومن ثم طبقيها على الشعر. - بعد نصف ساعة قومي بشطف الشعر باستخدام الماء الفاتر. وسوف تحصلين على أفضل النتائج عند

أولاً ، جل الألوفيرا

له العديد من الفوائد على الشعر من أهمها أنه يضع حد إلى مشكلة



## منوعات

# الفكر

27



عرفها الجمهور من خلال مسلسل (فوق السحاب)، الذي كان بوابة عبورها لعالم التمثيل، ثم مسلسل (قمر هادي)، الذي أكد تواجدها في الساحة الفنية، تخوض حالياً تجربة جديدة في السينما تعتبرها مفاجأة للجميع. عن بدايتها الفنية، أعمالها، وفيلم (مش أنا)، كان مع الممثلة الشابة ياسمين البشبيشي، هذا الحوار.

أتمنى أن أكون دائماً عند حسن ظن الجمهور

## ياسمين البشبيشي: ما زلت في بداية مسيرتي الفنية

- كيف بدأت العمل كموديل؟  
- لعبت الصدفة دوراً مهماً في ذلك، إذ اقترحت عليّ إحدى صديقاتي فكرة المشاركة في مشروع خاص بها كمصورة، فالتقطت لي مجموعة صور ونشرتها في صفحتها الشخصية، فكانت بدايتي في عالم الموديل، إذ تلقيت ردود فعل جيدة من جانب الجمهور بمنصات التواصل الاجتماعي.
- هل ساعدك عملك كموديل في دخول عالم التمثيل؟  
- نعم، إذ تعلمت كيفية الوقوف أمام الكاميرا، كما إنني أعشق التصوير وأمتلك تلك المهبة منذ الصغر.
- أيهما تفضلين... التمثيل أم الموديل؟  
- أحب العمل في المهنتين كثيراً، أحب عالم الموضة والأزياء والاهتمام بكل ما يخصهما بشكل مستمر، كما أحب التمثيل وأريد تحقيق نجاحاً فيه الفترة المقبلة وأثبت موهبتي، طالما لا يوجد تعارض سأجمع بينهما، هما حياتي واكتسبت خبرة كبيرة من العمل فيهما.
- هل دراستك لها علاقة بالتمثيل؟  
- أدرس البيزنس، أريده أن يكون أيضاً مجال عمل بجانب التمثيل، الذي أدمج موهبتي فيه بالمشاركة في عدد من ورش التمثيل مع كبار المدربين.
- كيف شاركت في مسلسل (فوق السحاب)؟  
- التمثيل لم يكن في بالي، لكن محمد حجاج مدير أعمال الفنان هاني سلامة رشحنى للمخرج رؤوف عبدالعزيز وذهبت لعمل الكاستنغ، بعدها أبلغوني باختياري.
- هل أصيبتك الشخصية؟  
- نعم، لأنها تحمل جانباً كبيراً من شخصيتي مما ساعدني كثيراً في تجسيدها، أعتبر نفسي محظوظة بها، الحمد لله كان المسلسل (وجه السعد)، إذ تعرف الجمهور علي بشكل كبير وتفاعل مع شخصيتي.
- هل واجهتك صعوبات في تصوير مشاهدك؟  
- أكيد، خصوصاً في مشهد جلدي، لكن رد فعل الجمهور على المشهد أبهرني وكان سبباً في معرفة الجمهور بي بشكل كبير، كان حديث وسائل التواصل الاجتماعي حينها.
- كيف كانت كواليس تصوير المسلسل؟  
- كنت أشعر بالخوف، لكن فريق العمل كان متعاون معي جداً، لم يشعرني أحد أنني أول مرة أمثل، مشاهدي مع إبراهيم نصر كانت ممتعة، كنت أشعر أنه جدي في الحقيقة، والجمهور تأثر بمشاهدنا معاً.
- ماذا عن شخصيتك في مسلسل (قمر هادي)؟  
- سعيدة بردود الفعل التي حققتها المسلسل، والشخصية التي قدمتها، لا سيما أن المسلسل يجمعني للمرة الثانية مع هاني سلامة والمخرج رؤوف عبدالعزيز اللذين رشحنى للمشاركة، بعد أول أعمالهما معهما في مسلسل (فوق السحاب)، استندت كثيراً من توجيهاتهما، اكتسبت خبرة منهما في مجال التصوير والتعامل مع الكاميرا بشكل كبير.
- أيهما أفضل بالنسبة لك؟  
- الاثنان، مساحة شخصيتي في مسلسل (فوق السحاب) كانت كبيرة وتركت بصمة عند الجمهور فكانت الأفضل، بينما مساحة شخصيتي في مسلسل (قمر هادي) كانت صغيرة، لكنني حرصت على أن تترك بصمة عند الجمهور.
- ما أعمالك الحالية؟  
- أصور مشاهدي في فيلم (مش أنا) الذي رشحنى له فريق العمل، وافقت على المشاركة فيه لتوافر العناصر التي أبحث عنها، فالشخصية محورية، فريق العمل متميز، شركة الإنتاج توفر ما يحتاجه الفيلم، لذا اعتبره الفرصة المناسبة للظهور بالسينما التي أحيها.
- كيف وجدت العمل مع تامر حسني وحلا شيحة؟  
- سعيدة بالتعاون معهما، أعتبر نفسي محظوظة بمشاركتي لهما، الكواليس مع كل فريق العمل أكثر من رائعة واستمتعت بها كثيراً.
- ما شخصيتك؟  
- لن أستطيع الحديث عنها، لأن شركة الإنتاج منعت الحديث عن قصة وشخصيات الفيلم، لكن شخصيتي ستكون مفاجأة للجمهور.
- ممثلون ترغيبين في التعاون معهم؟  
- الجميع، ما زلت في بداية مسيرتي الفنية، أتمنى العمل مع عادل إمام، إذ كان سبباً في شهرة كثير من الممثلين، كما أرغب في التعاون مع أحمد عز وكريم عبدالعزيز وغيرهما.
- ما الشخصيات التي ترغيبين في تقديمها؟  
- جميع الشخصيات، أبحث عن الاختلاف فيما أقدمه، أحب أيضاً الشخصيات المركبة، الكوميديا، الدرامية، والبعيدة عني لأتيت من خلالها موهبتي.
- هل تحبين السينما أم الدراما؟  
- رغم أن بدايتي كانت في الدراما، لكنني أعشق السينما بدرجة كبيرة، أحب مشاهدة الأفلام في الصغر، عندما كنت أشاهد فيلماً، أعيش تفاصيله وأحداثه وأكون سعيدة جداً.
- من المصورين الذي تفضلين التعاون معهم؟  
- أحب التعاون مع الجميع لأنهم متميزون، لكنني أرتاح أكثر في التعاون مع المصور حسام انتيكا، لأن أفكاره تعجبني وأكون راضية عن عملي معه بدرجة كبيرة.
- ما طموحك الفني؟  
- أريد تقديم كل جديد ومختلف، أن أكون دائماً عند حسن ظن الجمهور، أحضر خلال الفترة المقبلة مفاجآت كثيرة في الدراما والسينما.
- هل اخترت عملك الدرامي المقبل؟  
- حتى الآن مشغولة بتصوير مشاهدي في الفيلم، أنتظر الفرصة المناسبة للظهور في دراما رمضان المقبل للحفاظ على النجاح الذي حققته في مسلسلي (فوق السحاب) و(قمر هادي).



## إيميه صياح محبوبة الشاشة... وهؤلاء خلف شهرتها

ترعرعت في عائلة مؤلفة من والديها وشقيقتها ريتا وشقيقها إيلي، إسمها فرنسي وباللغة العربية يعني محبوبة، عاشت بأجواء الصحافة منذ الصغر، فهي حفيدة خليل صياح، الذي كان له الفضل في إدخال المكتب إلى مدينة جبيل، وابنة الصحافي إبراهيم صياح. بدأت العمل الإعلامي بمراسلة الصحف في عامها الثاني عشر، ودفعها شغفها في الإعلام إلى التخصص أكاديمياً ونالت شهادة دراسات عليا في الإعلام، وشهادة فنون التواصل من الجامعة اللبنانية الأمريكية. بعد ظهورها على الشاشة لفتت الأنظار بجمالها وأناقتها، فعرضت عليها الكاتبة اللبنانية منى طابع دور بطولة مسلسل "وأشرقت الشمس" إلى جانب الممثل اللبناني يوسف الخال إخراج شارل شلالا، الذي عرض على شاشته المؤسسة اللبنانية للإرسال. قدمت العديد من الحفلات والمهرجانات العربية، وأصبحت بعدها وجهاً إعلامياً للكثير من الماركات والحملات الإعلامية. وفي عام 2014 استحوطت إيميه صياح جائزة ظاهرة العام من الموريكس دور. عام 2016 عادت لتشارك زميلها يوسف الخال في بطولة المسلسل العربي المشترك "سوا"، من تأليف رينيه فرانكوديس، إخراج شارل شلالا، في بولندا وفي العام نفسه قدمت حفل انتخاب ملكة جمال لبنان على شاشتي LBCI وLDC.



## مرام علي: هذه تطورات شخصيتي في (عروس بيروت)



سافرت الممثلة السورية مرام علي إلى تركيا لتصوير مشاهدتها في الجزء الثاني من مسلسل "عروس بيروت". وتستكمل في الجزء الجديد لعب شخصية "نايا الضاهر" التي حققت نجاحاً كبيراً في الجزء الأول، مشيرة في حديث إعلامي إلى أن الشخصية ستشهد تغييراً كبيراً على مستويي الشكل والمضمون، ومن خلالها سينقلب السحر على الساحر. وأكدت أنها اعتذرت هذا العام عن عمليتين لتزامن تصويرهما مع تصوير "عروس بيروت"، الأول في مصر بعنوان "ضحايا حلال" مع المخرج أحمد مدحت، والثاني في سورية بعنوان "شارع شيكاغو" للمخرج محمد عبد العزيز. وبذلك فإن مرام علي ستكتفي بعمل واحد في الموسم الرمضاني القادم للعام الثاني على التوالي.

# الفكر

## حمامات الساونا تقوي جهاز المناعة وتحارب هرمونات التوتر النفسي



ولكن يتعين عليهم أولاً استشارة الطبيب المعالج للحصول على الضوء الأخضر منه قبل استعمالها، كما ينبغي أن يحدد لهم الطبيب عدد مرات الذهاب إلى الساونا وكذلك درجة الحرارة المناسبة لهم.

ويتعين على مرضى القلب أيضاً الاستغناء عن الدش البارد أو الاستحمام في حوض الثلج بعد الانتهاء من حمام الساونا، وذلك لتجنب ارتفاع ضغط الدم بشدة. وكبدل يمكن أخذ دش بماء فاتر لتبريد الجسم بشكل تدريجي.

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن حمامات الساونا تعد صديقة للقلب، حيث إنها تعمل على تقوية الجهاز القلبي الوعائي وتساعد على ضبط قيم ضغط الدم، ومن ثم تحد من خطر الإصابة بقصور القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

كما تعمل حمامات الساونا على تقوية جهاز المناعة وتحارب هرمونات التوتر النفسي، ومن ثم تساعد على الشعور بالاسترخاء.

وأضافت المؤسسة أن الساونا ليست ممنوعة على مرضى القلب،

## تأثير نقص مخزون الحديد على تساقط الشعر

نقص مخزون الحديد في الجسم، يولد العديد من المشاكل الصحية والجمالية غير المرغوب بها على الإطلاق، ومنها تساقط الشعر. تعزى في الآتي على وظائف الحديد في الجسم وأعراض نقصه وأبرز مصادره:

### وظائف الحديد في الجسم

- نقل الأكسجين: إذ تحتوي خلايا الدم الحمراء على الهيموغلوبين، وهو بروتين أساسي يحمل الأكسجين إلى خلايا الجسم.

- الميغلوبين: وهو البروتين الذي يخزن الحديد في العضلات، ويعد الحديد مكوناً من مكونات الميغلوبين، وهو السبب الذي يجعل لون العضلات أحمر.

- الأنزيمات: تحتوي العديد من أنزيمات في الجسم على الحديد، ولا سيما تلك التي تعمل على إنتاج الطاقة.

- جهاز المناعة: يعتمد جزء من عمل جهاز المناعة على وجود الحديد بشكل كافٍ، لكي يقوم بعمله على نحو جيد في محاربة الفيروسات وسواها.

### أعراض نقص الحديد

تتضمن أعراض فقر الدم بسبب نقص الحدي ما يلي:

- الإعياء الشديد.
- الضعف العام.
- شحوب الجلد.
- ألم الصدر أو خفقان القلب السريع أو ضيق النفس.
- الصداع أو الدوخة أو الدوار.
- برودة اليدين والقدمين.
- التهاب أو ألم في اللسان.
- تقصف الأظافر.
- تساقط الشعر.
- ضعف الشهية.

### أبرز مصادر الحديد

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن.

المأكولات البحرية.

الخضروات الورقية الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والهندباء والسلق.

الفواكه المجففة، مثل الزبيب والمشمش والتمر.

الحبوب المنيعة بالحديد والخبز والمعكرونة.

الحبوب على أنواعها مثل، الفاصولياء والحمص والبقول...

### نقص مخزون الحديد وتساقط الشعر

فروة الرأس وبصيلات الشعر، مثلها مثل باقي أعضاء الجسم، تحتاج إلى الغذاء، والأكسجين، والتنفس من أجل القيام بوظيفتها الطبيعية. وللحديد دور مهم في عمل مختلف خلايا الجسم، فهو يساعد على تغذية فروة الرأس وبصيلات الشعر ويمدّها بالعناصر الغذائية، وبالتالي يمنع تساقطها ويزيد من معدل نمو الشعر ويمنحه اللعان والحيوية.

وفي حال حدوث نقص في الحديد، فإن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر.



مشهد جوي لمتنزه ديزني 'استوديو ترفيهي' في فلوريدا ويبدو خال تماماً بعد إغلاقه في محاولة لمكافحة انتشار فيروس كورونا. رويترز

## قرأت لك

### فوائد التفاح

يحتوي عصير التفاح على 10 % من سكر و9 % من سكر بسيط وهو سكر الفاكهة أو سكر العنب ويحتوي على فيتامين C وفيتامين B المفيد لعمل الجهاز العصبي.

فوائده:

- التفاحة تساعد على الهضم بكثرة اللعاب الذي تزيد إفرازه.
- تقاوم الغازات والامساك بسبب وجود البكتين.
- تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول والدهون في الدم.
- مصدر جيد للبيوتاسيوم الذي يساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



## سؤال جواب

- من صاحب ملحمة الأنيادة؟  
- فرجيل
- ما هي الفرائص؟  
- العضلة بين الكتف والشدي.
- ماذا تعني الصفا والمروة؟  
- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.
- كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن وضعها؟  
- 16 بحراً ووضعها الجاحظ.
- من صاحب الأنيادة والأوديسا؟  
- هوميروس

## هل تعلم؟

هل تعلم أنه بعدما تشرب النحلة رحيق الأزهار تحمله إلى كيس العسل وهو امتداد يشبه القناة الهضمية في مقدمة معدة النحلة. الخطوة الأولى في ذلك عندما يكون الرحيق في كيس النحلة للعسل، السكر الموجود في الرحيق يخضع لتغيير كيميائي. الخطوة التالية هي إزالة القسم الأكبر من الماء من الرحيق. ويتم هذا عن طريق التبخير، الذي يحدث بسبب حرارة الخلية. وبسبب التهوية. إن العسل المخزن في أقراص الشهد بواسطة نحل العسل وبعد أن أزيل الكثير من الماء من الرحيق الأصلي قد يحفظ إلى الأبد تقريباً.

- هل تعلم أن الضفادع من مجموعة الحيوانات ذات الدم البارد التي تعيش في الماء وعلى اليابسة فهي (برمائية).

في البلدان الشمالية، عندما يأتي فصل الشتاء تغطس الضفادع في المياه وتدفن نفسها بالوحل، وتبقى هناك طيلة فصل الشتاء. أما عن كيفية تنفسها فهي على النحو التالي: الضفدع البالغ له رئتين، لكنه لا يتنفس الهواء بهما، إنه يمتص الهواء إلى فمه عبر منخريه، وفي نفس الوقت يخفض حلقة، عندئذ يغلغق المنخران ويرفع الضفدع حلقة ويدفع الهواء إلى رئتيه. مع العلم أن الضفدع يمكنه أن يبقى من دون طعام مدة 6 أشهر.

## قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرابع... وصرخت القابلة مبروك أنها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للعالميا بتاسمة جميلة فيلألأ الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال أنها شروق... أساميتها شروق.

مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنة شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها أجمل ما تراه في البلدة الآمنة حتى جاء يوم تنظره كل أم حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريد بها في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنة والمكارمة، نعم مكارمة فهي تعرف ان ابائها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسناً ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عند جارية اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسملت بهدوء إلى العصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهسا الملك نفسه تريد مقابلة فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها.. اميرا وسيم تمنانه كل فتاة، انحنى شروق بوجه رقيقة وبصوت هادي قالت جنت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك ان فمّن يستطيع غيري هاتي ما عندك.. حك ما حدث وازافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له.. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب الملك الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اصعبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاة من وطنهم تسبب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها.. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات..

## مساحة للتلوين

