



## دعوات للتحويل من العدسات

### اللاصقة إلى النظارات

في محاولة أخرى للحد من تفشي وباء كوفيد-19، ينصح الأطباء الأشخاص الذين يرتدون العدسات اللاصقة بالتحويل إلى النظارات الطبية لتجنب انتقال الفيروس من خلال العينين. وتشير بعض التقارير الصحية إلى أن فيروس كورونا الجديد يمكن أن يسبب ما يعرف بمرض التهاب الملتحمة أو كما يعرف أيضاً بـ "العين الوردية".

وتقترح الأستاذة في الأكاديمية الأمريكية لطب العيون، سونال تولي، أن يستبدل الناس النظارات بالعدسات اللاصقة، فمن شأن ذلك أن يقلل من التهيج ويجبر المرء على التوقف عن لمس العين، وربما يمنع الأصابع الملوثة من لمس العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون ارتداء النظارات أيضاً طريقة أكثر فعالية لمنع القطرات المصابة في الهواء من دخول العين، بحسب صحيفة الإندبندنت البريطانية. وأكد مسؤولو الصحة في جميع أنحاء العالم، أن غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ بشكل متكرر وتجنب لمس الوجه والعيون من بين أفضل الدفاعات ضد انتقال عدوى فيروس كورونا الجديد.

### سيارة كهربائية

### لمسافات القصيرة

أعلنت شركة وينج Wuling عن إطلاق سيارة جديدة تنتمي لفئة الموديلات الصغيرة المعتمدة على نظام الدفع الكهربائي الخاص، والتي توفر مقاعد لأربعة أشخاص، وتناسب التقلبات داخل المدن. وأوضحت الشركة الصينية أن سيارتها الجديدة، التي لم تحدد اسمها حتى الآن، يبلغ طولها 2,92 متر، وعلى الرغم من الأبعاد المدمجة للسيارة، إلا أن مقصورتها الداخلية تشتمل على أربع مقاعد. وتخطط الشركة الصينية لتوفير نوعين من البطاريات بسعة مختلفة، وتبلغ سعة البطاريات 14 أو 14 كيلوات ساعة، ولكنها تناسب إلا المسافات القصيرة، ومن المتوقع أن تعتمد السيارة على محرك كهربائي بقوة 27 حصان.

## قال الخبيران الألمانيان المتخصصان في الطب

الرياضي روديفر راير وهيربرت لولفن إن العمل عن بعد، الذي يجند الآن قطاعاً كبيراً من الأوروبيين

بعد تفشي وباء كورونا، قد يؤدي إلى سلبيات بسبب قلة ممارسة الرياضة.

53% من سكان ألمانيا يعانون حالياً من زيادة الوزن، وهذه النسبة من المتوقع ارتفاعها أكثر جانبي

### للأزمة الحالية

وفي مقابلة مع صحيفة

فراكفورت الألمانية، حذر

الطبيب من أضرار

جانبية وارتفاع معدل

استهلاك الكحول

ونقص الحركة.



## أطباء: العمل عن بعد لا يكفي لا بد من الرياضة

× لاحتاح فصيل من الثوم لعمل عجيب، وضعه على المنطقة المصابة. يحتوي الثوم على مضادة قوية للالتهابات، ومسكن للألم.

× القرظ من المسكنات الطبيعية الفعالة للحم والتهاب، تحتوي على مضادات للالتهابات المثبة.

4 طرق بسيطة لحماية الرئتين

لفيروس كورونا الجديد أعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا العادية، والتي يمكن أن تصبح أكثر حدة وخطورة، خاصة أنه يهاجم الرئتين ويسبب صعوبة في التنفس.

فيما يلي 4 طرق فعالة للحفاظ على صحة الرئتين أوردتها صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين:

- 1 - بذور الحلبة
  - 2 - ممارسة التنفس العميق
  - 3 - الغرغرة بالماء والملح
  - 4 - البخار
- × احتاج جسمك إلى ممارسة تمارين رياضية خفيفة إلى متوسطة الشدة ما بين 30 إلى 45 دقيقة يومياً.
- × من الضروري ممارسة تمارين شد وتقوية العضلات، وكذلك مط واسترخاء العضلات لتفادي الشد العضلي.
- علاجات منزلية للأم الأسنان خلال العزل
- يتطلب العزل والتباعد الاجتماعي البحث عن بدائل وحلول لتكثير من المشاكل ومنها آلام الأسنان. إذا لك تكن المشكلة خطيرة وتتطلب رؤية طبيب الطوارئ، يمكنك السيطرة عليها وعلاج زيف اللثة والتورم في المنزل، باستخدام الطرق التالية:
- × الضمضة بالماء والملح تحفّف تورم اللثة، وتقلل آلام الأسنان، وتظهر الفم بطريقة فعالة منم الالتهابات.
- × يمكنك استخدام مطهر هيدروجين البيروكسيد، بخلطه بكمية مساوية من الماء لعلاج الالتهابات التي تسببها بكتريا الفم.
- × لتخفيف الأوجاع التي تمتد إلى الفك ضع كمادات من الثلج على الفك، وستساعد أيضاً على إزالة التورم.

زيادة الوزن

ويقول راير، مدير قسم الطب الرياضي في جامعة هامبورغ، والأمين العام لاتحاد أطباء الرياضة الألمان، إن نقص الحركة له تداعيات فردية، وعلى النظام الصحي أيضاً.

وأكد الطبيب أن 53% من سكان ألمانيا يعانون من زيادة الوزن، وأن هذه النسبة سترتفع باعتبارها أثراً جانبياً للأزمة الحالية. ما قد يؤدي ذلك إلى زيادة في عدد مرض السكري، والقلب، والأوعية الدموية، والعظام.

وفي المقام الأول، وفقاً لراير، يجب تجنب تشديد القيود الحالية كما هو الحال في إيطاليا.

وأضاف لولفن، الرئيس الفخري لاتحاد أطباء الرياضة الألمان، أن الخطر الإضافي يأتي من الوقت الطويل الذي يظل فيه الناس جالسين.

وأردف "يمكن للجسد أن يتحمل ما يصل إلى ساعتين، أما أربع ساعات فأمر بالغ الخطورة"، ويوصي الطبيب بالتخلي عن المقعد والوقوف كل نصف ساعة تقريباً. وتابع أن "أي شخص يركب دراجة كل يوم يكون أكثر لياقة ولديه معايير طبيعية أفضل".

ويوصي الطبيب بالتغلب على الكسل وركوب الدراجة نصف ساعة أو ساعة في اليوم، حتى إذا لم يكن على الشخص الذهاب إلى العمل.

كم تمريناً يحتاجه جسمك يومياً خلال فترة العزل بالبيت؟

تجربة العمل من البيت خلال فترة العزل جديدة، يعيشها ملايين من الناس حول العالم حالياً، ولاتزال التقارير تشير إلى الحاجة إلى مزيد من العزل لتجنب انتشار فيروس كورونا. بينما يحذر خبراء الصحة واللياقة من الإفراط في الجلوس وعدم الحركة أثناء العمل بالبيت، إذن، كم تمريناً أو كم من الوقت عليك أن تقضيه في ممارسة التمارين والنشاط البدني يومياً

## إشارة الشبع .. حيلة بسيطة

تخلصك من دهون البطن

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن دهون البطن لا ترجع فقط إلى اتباع نظام غذائي غير صحي أو قلة النشاط والحركة، ولكن هناك أسباب أخرى أكثر شيوعاً تؤدي إلى زيادة الدهون في منطقة البطن، ومنها تناول الكثير من الكربوهيدرات في المساء والتمارين الرياضية غير المتوازنة.

وأفادت المجلة الألمانية أنه يمكن للمرء التخلص من دهون البطن من خلال معرفة كيف ومتى يأكل؟ وتعتبر هذه المعلومات مهمة جداً، حيث يقوم البعض بتناول وجباتهم في غضون دقائق معدودة، وهذا هو الخطأ بالضبط، نظراً لأن الأشخاص الذين يتناولون وجباتهم بصورة سريعة أكثر عرضة لظهور دهون البطن مقارنة بالأشخاص الذين يأكلون بصورة أبطأ. وأوضحت المجلة الألمانية أن الهرمونات تتحكم في الشهية بدرجة كبيرة، حيث يتحكم هرمون الجريلين في الجوع ويضمن شعور المرء بالشبع، وعادة ما تستغرق هذه العملية 20 دقيقة تقريباً. ولذلك فإنه من المهم هنا تناول الطعام ببطء، لإتاحة الوقت الكافي للدماغ لاستقبال "إشارة الشبع".

## مشاعر القلق تسيطر على الأحوال

قطعت المحامية التشيكية فيرونكا ليجات (35 عاماً) التواصل المباشر مع عائلتها وأصدقائها، لتجنب التقاط أي عدوى سواء بفيروس كورونا أو الإصابة بإنفلونزا خفيفة، إذ إنها تستعد لولادة أول طفل لها في أبريل المقبل.

وأبلغها المستشفى الذي ستلد فيه أن ظهور أعراض عليها مثل الحمى أو الرشح قد يؤدي لعزل مولودها لأسبوعين كإجراء احترازي، بسبب انتشار فيروس كورونا، وقد لا يسمح لها بإرضاعه طبيعياً.

وقالت من منزلها في براغ: "لست خائفة من الفيروس لكنني أشعر بالغضب... حتى يحين موعد الولادة.. سبق لي في المنزل ولن ألتقي بأحد". وفق ما ذكرت رويترز. ويجتاح وباء كورونا أنحاء القارة الأوروبية، مما أسفر عن فرض قيود على الحياة العامة وفرض ضغوطاً غير مسبوقه على المستشفيات. وفي تلك الأجواء تستعد سيدات مثل ليجات للولادة وهن يشعرن بمزيج من القلق والغضب والأمل.

أسف بسبب الحرمان وتشعر بعضهن بالقلق من احتمال فصلهن عن مواليدهن وأخريات تأسفن على الحرمان من وجود الشريك وقت الولادة، واضطرت كثيرات منهن للقبول بتقليل عدد زيارات المتابعة الطبية لما قبل المخاض.

## نصائح للتخلص من الأوساخ العالقة بالسجاد

أوضح الاتحاد الألماني للبيئة وحماية الطبيعة أن قطع السجاد في المنزل تحتاج إلى قدر من العناية أكثر من مجرد عملية التنظيف بالمكنسة الكهربائية، وإذا تعذر على المرء استعمال جهاز تنظيف البخار فيمكنه استعمال الكموة في العناية بالسجاد.

وأضاف الاتحاد الألماني أنه يمكن استعادة رونق السجاد وتنظيفه والتخلص من مواضع الانضغاط به من خلال دقائق من بخار الكموة، ولكن يجب مراعاة ألا يحدث تلامس مباشر ما بين الكموة والسجاد.

ويمكن التخلص من الاتساخات الصغيرة والروائح الكريهة في السجاد من خلال نثر طبقة رقيقة من مادة بيكربونات الصوديوم على السجاد وتركها لبعض ساعات، ثم إزالتها بواسطة المكنسة الكهربائية، علاوة على أن استعمال مخلل الملوّف يساعد في استعادة الألوان المشرفة بقطع السجاد.

ونصح الخبراء الألمان بضرورة تجريب هذه الوسائل المنزلية في مواضع غير ظاهرة أولاً، والتعرف عما إذا كانت قطع السجاد ستتحمل طريقة التنظيف أم لا.

## صبغة الشعر في المنزل على طريقة الصالونات؟

حذرت مصففة شعر شهيرة من استخدام الأصباغ الجاهزة خلال العزل الصحي المنزلي.

وتقول ناتاليا ماكسويل، المدير الفني في Malcolm Murphy Hair بمدينة ليستر البريطانية "بدلاً من استخدام الصبغات المنزلية، يجب البحث عن منتجات أخرى للحفاظ على الشعر أثناء فترة العزل".

وكشف الخبير الأسترالي جاي إدواردز عن أهم نصائحه لصبغة الشعر في المنزل، موضحاً أن الصبغة المنزلية تكمن في تغطية خط الشعر باستخدام "كريم حاجز" أو مادة تشحيم قائمة على الزيت، مما يمنع اللون من الانسكاب على جبهتك وتلطخ بشتريك".

وفي وقت سابق تم الكشف عن أن الرغوف المملوءة عادة بصبغة الشعر في محلات السوبر ماركت البريطانية باتت فارغة الآن، مع إدراك الكثير من النساء بأن زيارة محلات تصفيف الشعر قد تكون غير ممكنة لعدة أسابيع.

وفي الوقت نفسه حذر المصمم جامي ستيفنز من قص الشعر في المنزل، وقدم نصائحه حول قص نهايات الشعر فقط عند الضرورة.

وتنصح ناتاليا بتجربة منتجات أخرى مصممة لتغطية الجذور دون استخدام بيروكسيد ضار أو ألوان دائمة أثقل.

وفي حديثها لصحيفة ديلي ميل قالت ناتاليا "لا يجب أن تكون فترة الإقفال وقتاً للعبت بأصباغ الشعر، فقد ينتهي الحال بك بإفراق الكثير من المال لإصلاح أي خطأ يمكن أن تقعي فيه".

## المناعة تحتاج إلى حصة بروتين كاملة

المناعة القوية هي الدرء التالي في مواجهة فيروس كورونا بعد النظافة وتقليل الاختلاط الاجتماعي. وتتطلب المناعة نظاماً غذائياً متوازناً، ويأتي في صدارة الأغذية الضرورية البروتين، لأن خلايا المناعة تتكون منه بشكل أساسي. ويعني ذلك أن أكل القليل من البروتين لن يكون في صالح تقوية المناعة. وإنما الحصول على الحصة الكاملة.

وتحت التوصيات المرأة الحامل والمرضة على تناول 71 غراماً من البروتين يومياً، والمرأة 46 غراماً، والرجل 56 غراماً. ونظراً لأن هذا المتوسط من الغرامات يختلف قليلاً من شخص لآخر حسب وزن الجسم والطول والنشاط توجد طريقة أخرى لحساب حصة البروتين الصحية بدقة. يحتاج الجسم ما بين 0.64 و0.91 غراماً من البروتين لكل كغم من وزن الجسم. ويُنصح بأن تكون الكمية أقرب إلى الحد الأدنى كلما قل النشاط البدني، والحد الأقصى كلما زاد النشاط البدني. نوع البروتين. تتكون خلايا المناعة من البروتين بشكل أساسي، وهو الغذاء الرئيسي لتكوين الخلية المناعة المضادة للالتهابات والفيروسات.

## زوكربيرغ يدعم مبادرة غيتس لتمويل أبحاث علاج كورونا

كشفت مبادرة "تشان زوكربيرغ"، عن عزمها المساهمة بمبلغ 25 مليون دولار أميركي في مشروع بيل غيتس الرامي لتطوير علاجات خاصة بفيروس كورونا المستجد. وتعد مبادرة "تشان زوكربيرغ"، منظمة خيرية أطلقتها الرئيس التنفيذي لشركة فيس بوك مارك زوكربيرغ وزوجته بريسيلا تشان في عام 2015. وتأتي المبادرة عقب إطلاق مؤسسة بيل وميليندا غيتس الخيرية مشروع "منع تداوي كوفيد-19" في وقت سابق من الشهر الجاري، حسبما ذكر موقع AIT NEWS المتخصص بالأخبار التقنية.

والهدف من المشروع تطوير علاجات لفيروس (كوفيد-19) بأسعار معقولة، ويمكن توزيعها على نطاق واسع. وستولى المبادرة مهمة تقييم الأدوية الحالية، وإعادة استخدام أغراضها الحالية لعلاج مرضى (كوفيد-19). كما يُؤمل في استخدام بحث المسرع لمكافحة مسببات الأمراض الفيروسية الأخرى على المدى الطويل أيضاً، وستعاون مع منظمة الصحة العالمية.



برامج توعوية بـ 8 لغات يستفيد منها 40 ألف متعامل

## جهود حثيثة في زاید للثقافة الإسلامية للحد من انتشار فيروس كورونا

المبدولة في الدار لتوعية المجتمع في نشر الوعي وتطبيق الإجراءات الصحية اللازمة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد بعدة قنوات وبلغات مختلفة، تأكيداً على أن الالتزام بقوانين حماية الوطن مسؤولية مجتمعية حيث أطلقنا أربع صفحات جديدة بأربع لغات عالمية "الصينية، التجالوا، الأمهرية، الأزدية" عبر حساب الدار في تطبيق الفيسبوك وذلك بهدف الوصول إلى فئات المجتمع كافة لتوعيته.

خط دفاعنا الأول تعبيراً عن جهود الأطباء والمرضى وجميع الكادر الطبي في مكافحة الوباء. وبإشراف الدار باتخاذ جميع التدابير اللازمة لتقديم خدماتها لتعاملها عبر تطبيق نظام العمل عن بعد حرصاً على استمرارية العمل، من خلال توفير خدمة تقديم جلسة التعريف بالإسلام عن بعد، وتقديم الدورات التعليمية عن بعد، بالإضافة إلى تقديم جلسة الاستشارة الاجتماعية عن بعد وتعمل الدار حالياً على مشروع تحويل كتبها وإصداراتها إلى كتب الكترونية، وحرصاً على سلامة موظفيها ومتعامليها قامت الدار بتعقيم جميع المرافق والمباني الخاصة بها في العين وأبو ظبي وعجمان.

بثمان لغات وتعميمها على موظفي الدار والمجتمع، بهدف حث أفراد المجتمع على الالتزام بالحزمة الوطنية "حلك في البيت" تحت شعار "ملتزمون يا وطن"، والتي تمثلت في ترجمة التنبيه الصادر من وزارة الداخلية بعدم الخروج من المنزل إلا للضرورة خلال فترة التعقيم الوطني بالإضافة إلى ترجمة بوستر 5 أشياء يجب أن تعرفها في العزل الذاتي، إلى جانب تعليمات المحافظة على الوقاية الشخصية لمنع انتشار الفيروسات، كما قامت الدار بترجمة تنبيه للمسافرين بأخذ الإجراءات الوقائية قبل السفر. وشارك المهتمين الجدد من الطلبة المنتسبين للدراسة في الدار بالتوعية بهذه الحملة بلغاتهم المختلفة كما قام مجموعة من موظفي الدار بحث المجتمع على الالتزام بالحزمة الوطنية "ملتزمون يا وطن" وشكر

إلى جانب تصميم بوستر إرشادات العزل الذاتي المنزلي



## تتويج حامل بيرق شاعر المليون مساء اليوم



وأحمد بن عايد البلوي. ويحظى الفائز بالمركز الأول بلقب "شاعر المليون" و"بيرق الشعر" وجائزة مادية بقيمة 5 ملايين درهم إماراتي، فيما يحصل صاحب المركز الثاني على 4 ملايين درهم، والثالث على 3 ملايين درهم، والرابع مليوني درهم، والخامس مليون درهم إماراتي، والسادس 600 ألف درهم، وينال الشعراء الستة هذه المراكز بعد رحلة طويلة من التنافس شارك في حلقاتها المباشرة 48 شاعراً على مدى 16 حلقة.

بالمسابقة من المركز الأول إلى السادس. وكانت لجنة تحكيم البرنامج قد منحت خلال الحلقة الماضية درجات من 60% للشعراء الستة الذين قُدموا فُصلاً متميزة وذات مستوى شعري عال، حيث جاءت درجات نجوم الشعر على النحو التالي: 60 / 59 لحمد الحمادي العتيبي، ونتيجة 60 / 58 لكل من محمد البندر المطيري ومطرب بن دحيم العتيبي، ونتيجة 60 / 57 لكل من عبد المجيد سعود الغيداني ومبارك بالعود العامري

شاطئ الراحة دون حضور الجمهور. وستشهد الأمسية تتويج حامل بيرق وشاعر المليون، وترتيب الفائزين من الأول إلى السادس، بحضور أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر حمد السعيد، حيث يتم في ختام الأمسية جمع درجات لجنة التحكيم من 60%، بالإضافة إلى نسبة تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص بالبرنامج (40%)، ويتم ترتيب الفائزين

تتويج حامل بيرق وشاعر المليون مساء اليوم، والأمسية الختامية من برنامج "شاعر المليون" في موسمها التاسع، والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتمتيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك عبر فئتي الإمارات وبيوتها في تمام الساعة العاشرة مساءً بتوقيت أبوظبي من مسرح

## الموازرة الإماراتية تنظم حملة للتبرع بالدم



نظمت جمعية الموازرة الإماراتية لصابي السرطان بالتعاون مع بنك الدم الإقليمي في العين حملة للتبرع بالدم لتشجيع أعضاء الجمعية وأفراد المجتمع على التبرع لإفقاذ حياة من يحتاج إلى فطرة دم من المرضى والحالات الصحية العاجلة والطارئة، حيث أقيمت الحملة في المبنى الرئيسي لبنك الدم الإقليمي في منطقة الجيمي بالعين والتي شهدت إقبالاً من الأعضاء والمتطوعين، وأشار حمد الملا مدير بنك الدم إلى أن الكميات المطلوبة يومياً للمرضى والمستشفيات من جميع الفصائل على مستوى مدينة العين تتراوح بين 50 إلى 70 وحدة دموية. مؤكداً أن جميع المتبرعين يخضعون لفحوصات في جميع الأمراض المعدية بالدم، ونوه الملا بالتعاون المستمر والمتواصل مع جمعية الموازرة الإماراتية لنشر ثقافة التبرع بالدم بين شريحة كبيرة في المجتمع - من جهته لفت حمد حميس الكعبي مدير عام جمعية الموازرة إلى أن هذه الحملة من قبل الجمعية تأتي ضمن النشاطات الإنسانية لأهداف الجمعية وتعد إحدى المبادرات الخيرية والتوعوية للأعضاء وبالنسبة لحد أبناء المجتمع على ضرورة التبرع باستمرار.

## الصحة النفسية في مواجهة فيروس كورونا

أدى انتشار جائحة "فيروس كورونا" COVID-19 إلى إطلاق الكثير من النظريات والتوقعات غير المثبتة، وإلى نشر الخوف من المجهول حول العالم. هذا الانتشار الشامل للفيروس في مختلف أنحاء العالم والأعداد المرتفعة والمتواصلة للمصابين به، تسبب شعور الناس بالعجز عن مواجهته، والخوف على مستقبلهم. لا شك في وجود أبعاد تبعث على الأمل وتجعلنا نرى ضوءاً في نهاية النفق، تتوافق مع خوف من المجهول يضعنا في وضع التشكيك بكل شيء. بالإضافة إلى ذلك، ساهم تقييد حركة التنقل عبر الحدود وتراجع التفاعل الاجتماعي بين الناس في شعورهم بأنهم محاصرون، فيما يتناهم القلق على أفراد عائلاتهم البعيدين عنهم. كل هذه التجاذبات العاطفية يمكن أن تؤدي إلى الإحساس بحالات نفسية مثل القلق والاكتئاب ونوبات الهلع، كما وأن النزعة التشاؤمية والميل وانعدام التواصل مع الأقرباء والأعزاء عوامل تؤدي إلى زيادة الشعور القهري والإحساس بالقلق والاكتئاب. والمعلوم أن مشاعر الاكتئاب والإحساس باليأس والسلبية تمنع الناس من اتخاذ الإجراءات اللازمة لرعاية أنفسهم والاهتمام بأسرهم.

في المقابل وبصورة عامة، يمكن للشعور بقلق بسيط أن يكون مفيداً في مثل هذه المواقف، فقد يساعد الأشخاص على التصرف بشكل استباقي عند التخطيط والعمل بجد لتحقيق نتيجة لم تكن ممكنة لولاها. من ناحية أخرى، يمكن للقلق المفرط أن يسبب ضغطاً شديداً، لدرجة أن الإرهاق التام قد يجعل من الصعب التفكير بفعالية والتخطيط بصورة تضمن نتائج إيجابية. خلال الفترة الحالية، من المهم ألا يتفنى الناس بالاهتمام بصحتهم البدنية فقط، بل ينبغي أن يهتموا بصحتهم أو سلامتهم العاطفية. وفي هذا الإطار، ثمة طرق مختلفة يمكن اعتمادها لتخفيف العبء العاطفي في هذه المرحلة الصعبة أيق على تواصل مع الآخرين لتجنب الشعور بالقلق أو الاكتئاب، أبق دائماً على تواصل مع أفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف والإنترنت ومكالمات الفيديو والرسائل النصية، لتعزيز المشاعر الإيجابية. كن منتجاً على الدوام لتسهيل التأقلم مع الإقامة القصيرة في المنزل وعدم الاستقرار الاجتماعي، مارس هوايات منتجة وممارس الرياضة بانتظام داخل منزلك، واعتمد عادات غذاء صحية وامتنع نفسك ما يكفي من ساعات النوم. حدد مصادر معلوماتك؛ لتجنب الشعور بالضغط من الوضع الحالي، خفف من تلقي المعلومات والأخبار، واطلب دائماً المشورة من مصادر موثوق بها، بدلا من الشائعات وحكايات التجارب الشخصية. استفد من الوقت المتاح لك، إذا كنت تقيم في المنزل، أو أنت في إجازة من العمل، أو إذا كنت أقل انشغالا من ذي قبل، فاستفد من هذا الوضع وافعل شيئاً جديداً، وتعلم أموراً لم تكن تعرفها عبر الإنترنت، وقرأ كتاباً مفيداً وغير ذلك الكثير. جدد نشاطك الذهني؛ تدرّب على التنفس لمساعدة ذهنك في إعادة توجيه أفكارك وإبعاد السلبية منها والتركيز على الإيجابي وعلى "هنا والآن"؛ فمثل هذه الإجراءات تساعد بشكل كبير في مواجهة القلق ونوبات الهلع. تعامل مع الجميع بلطف وعلى الدوام، المعروف أن هذا الأمر يجعلك تشعر بتحسّن دائم، فليست المادة هي الأساس، كن لطيفاً، وانشر تعلقاً إيجابياً على صفحاتك في مواقع التواصل الاجتماعي، وأسمع أحدهم إطلاء وثاء وما إلى ذلك، أنه يومك بإيجابية؛ عند انتهاء يومك، وقيل توجّهك للنوم، حاول التفكير في أمر جيد فعلته أو مسألة إيجابية حققتها خلال اليوم، فهذا سيساعدك على الأفكار السلبية التي تراكمت طوال اليوم ويذكرك بأن ما يحدث ليس سلبياً بالكامل.

إذا كنت تشعر بأنك غير قادر على التأقلم مع بعض المشاعر المستجدة التي تؤثر على حياتك، يُستحسن أن تستشير خبيراً في الصحة النفسية لمساعدتك على تحقيق التوازن النفسي في حياتك اليومية.

## إعلان نتائج أفضل مكتبة منزلية بمجلس أولياء أمور الطلبة بدبا الحصن

تمشيا مع شهر القراءة واختيار الشارقة عاصمة للكتاب العالمي أعلن مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بمدينة دبا الحصن التابع لمجلس الشارقة للتعليم عن أفضل مكتبة منزلية التي أطلقها مطلع هذا الشهر. ويأتي الإغلاق من منطلق تعزيز الأدوار المجتمعية الفعالة لبناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم والمعرفة وتشجيع الأسر على القراءة خلال هذه الفترة. وبحكيم المشاركين فاز بالمركز الأول أسرة سعيد محمد الحدوري والمركز الثاني أسرة عبدالله راشد الطريبان وكان نصيب المركز الثالث أسرة عمر علي خميس خماس العواني، والمركز الثالث مكر أسرة محمد عبد الرحمن الطنجي من جانبها بارتك نعيمة محمد الوتري للفائزين وأشادت بالتزام المشاركين بمتايير المسابقة وحسن وترتيب وتصنيف الكتب وتفاعلهم مع المسابقة مما انعكس على تعزيز روح القراءة للأسر، وأضاف الوتري بأن المسابقة تم تحكيمها عن بعد عن طريق إرسال مقاطع فيديو مصورة للمشاركة روعي فيها معايير المسابقة.

وقالت نعيمة محمد الوتري 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 وراحه - على حب الكتاب. وأضافت إن القراءة هي أعلى من كنوز الأرض كلها والقراءة والإطلاع هما سبيل الازدهار وتابعت الوتري بأن مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بدبا الحصن حرص على وضع معايير لاختيار أفضل مكتبة منها ألا 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. واتخذت اللجنة من خلال اجتماعها عن بعد تأجيل حفل التكريم لإشعار آخر نظراً للظروف الراهنة.

## منوعات

23

في أواخر الصيف، وأوائل الخريف، ننتظر متعة تناول الفاكهة الموسمية التي تنضج بين هذين الفصلين، ونضمن حلاوة طعمها، ونقدمها لأطفالنا من دون تردد، وهي بالمقابل تحتوي على مواد غذائية قيّمة، تزود العائلة بما يحتاجه أفرادها من فيتامينات.



لها قيمة غذائية عالية وفوائد لا تحصى

## فواكه موسمية تزود عائلتك بما تحتاجه من فيتامينات



**البوتاسيوم** الذي يسيطر على ضغط الدم.  
- غني بالزيوت العطرية التي تحسن صحة جلد لطفل الحساس.  
- غني بالكالسيوم المهم لنمو عظام الطفل.  
- غني بفيتامين ب1 و ب2 الذي يساعد على تقوية الأعصاب.

**الرمان**  
- يمنع الإمساك، ويقي الحامل من الالتهابات.  
- يحمي الجنين من العيوب الخلقية، ويحافظ على وزن الحامل.  
- يزيد من نسبة الحديد، ويقي أسنان الحامل والجنين.  
- يحتوي على سعرات حرارية كافية لإمداد الجسم بالطاقة.  
- لا يفضل تناول قشور الرمان على شكل عصير أو مغلي أو مسحوق.

**التفاح**



- يحمي الجنين من الإصابة بمرض الربو.  
- يخلص الحامل من شد عضلات الساق.  
- يحمي الجنين من الإصابة بمرض الربو.  
- يخلص الحامل من شد عضلات الساق.  
- يحمي الجنين من الإصابة بمرض الربو.  
- يخلص الحامل من شد عضلات الساق.

**البطيخ**  
- يقلل من الغثيان ويقلل من تشنج العضلات.  
- يقلل من حموضة المعدة.  
- يحمي من تسمم الحمل ويدعم بصر الجنين.  
- يعمل على حفظ توازن الجسم لغناه بالبوتاسيوم.  
- يقلل من حدوث الالتهابات المزمنة.  
- يقدم فوائد لبشرة الحامل وشعرها.



مكتملاً، لكن الإكثار منه يسبب الضرر.  
- تساعد على زيادة عدد كريات الدم الحمراء، لغناه بالحديد.  
- تحتوي على حمض الفوليك الذي يساعد على نمو الجنين.  
- غنية بالألياف الضرورية للتخلص من الإمساك.  
- تحتوي على فيتامين (أ) الذي يفيد في تطوير عظام وأسنان الطفل، كما تساعد على تقوية الإبصار للعيون.  
- تخفف أو تمنع حصول تسمم الحمل بسبب غناها بالمغنيسيوم.

**المشمش**  
- غني بالألياف مثل البيكتين والسليلوز الذي يسهل عملية الهضم.  
- يمنع نقص الحديد.  
- غني بالمغنيسيوم والبوتاسيوم الذي يحسن أداء الدماغ.

- غني بالبيتا كاروتين وفيتامين أ الذي يحمي شبكة العين وصحتها.  
- يحافظ على صحة الجلد.  
- يحتوي على

على تنظيف الكبد ويخلص من السموم.  
- يحمي من تساقط الشعر في فصل تزيد فيه الإفرازات الدهنية

**المانغو**  
- غنية بمضادات الأكسدة، وحمض الفوليك وفيتامينات A و C و B6 والحديد والبوتاسيوم، ما يسهم في جعل النظام الغذائي



**العنب**  
- يحتوي على نسبة عالية من البروتين.  
- يحتوي على نسبة عالية من سكر الجلوكوز، ما يجعله من الفواكه العالية السرعات الحرارية.  
- يحتوي على فيتامينات ومعادن مفيدة للجسم، ويروي العطش في فصل الصيف.  
- يفيد في زيادة فرص الحمل.  
- يمنع حدوث الدوالي لدى الحوامل.  
- يخلص من الانتفاخ، ويمنع الإمساك، ويحسن الهضم.  
- ينشط الدورة الدموية.  
- يمنع تجمع السوائل في الأطراف.  
- يقوي مناعة الجسم وينظم مستوى السكر.  
- يقلل من نسبة الكوليسترول الضار في حال تناولت الحامل الأطعمة الدهنية.  
- يزيد الحيوية والنشاط، ويعطي رونقاً للبشرة.  
- يساعد

اجعلوها عادة من عاداتكم اليومية

## من أجل حماية أفراد الأسرة . . طرق تعقيم المنزل من الفيروسات

طرق تعقيم المنزل من الفيروسات كثيرة، لكن الأمر الهام في شأنها هو أن القيام بها لا يقتصر على موسم، أو على الهبة جراً شيوخ فايروس ما، كالكورونا راهناً، بل يجب أن تتحوّل طرق تعقيم المنزل إلى عادة من العادات اليومية، وذلك من أجل حماية أفراد الأسرة.

الحقائب، لذا يجب تعقيمها بصورة دائمة، وذلك أثناء غسل الملابس، لضمان القضاء على عن طريق إضافة كوب من الخل إلى الغسالة، الفيروسات.



• تُستخدم مناديل الكحول التي تعمل على قتل الفيروسات، في مسح الهاتف، ومقابض الأبواب، والكراسي، ومفاتيح النور، وطاولات القهوة، وأجهزة التحكم... كما تُستخدم قطعة قماش مبلّلة بالماء، في مسح الغبار بلطف عن شاشة التلفزيون.  
• من الهام غسل المناشف بعد كل استعمال، وأيضاً بعد الانتهاء من كل حصة تمرين رياضي. من جهة ثانية، تغسل مناشف المطبخ على حدة، وليس في دورة الغسيل عيبتها، مع الملابس الداخلية والمناشف الشخصية. تبدّل مناشف اليدين، يومياً.  
• يتسبب الذهاب إلى العمل، والاختلاط بالآخرين، بجعل الملابس تلتقط الكثير من الأتربة والبكتيريا والفيروسات، يوماً، وكذا الأمر في شأن المتعلقات الشخصية، بخاصة

والنأجة، وأواح التقطيع، واستبدال المناشف وأغطية الأطباق بشكل دوري. تنظف البقع عن الأرضية، للحوّل دون جذب المزيد من الأوساخ والبكتيريا.  
• يُعدّ الخلّ من المعقمات الفعّالة، هو يضاف وتلميع السيراميك والأثاث، وهو أيضاً طارد للحشرات. لكن، يُفضل عدم استخدام الخلّ على الأرضيات الباركيه.  
• توضع سراج من البصل في أنحاء المنزل، إذ هو يمتص الفيروسات.  
• ينبغي على كل أم أن تنصح أبنائها بتنظيف أيديهم جيّداً بالماء والصابون، بخاصة قبل تناول الطعام وبعده، وبعد دخول الحمام.  
• يجدر بالفرّد الاستحمام بصورة يومية، للتلخيص من الميكروبات العالقة في الشعر.

تُضاف قطرات من المعطر المُفضّل. يُستخدم الخليط في تنظيف الأرضيات، والأسطح المختلفة في المنزل، فهو مقاوم للبكتيريا وطارده للجراثيم، كما يمنح الأرضيات لمعاناً مقبولاً. ولا يجب إهمال الزوايا، والأماكن أسفل الأسرة، عند التنظيف.  
• تعقم الحمامات، بصورة يومية.  
• يُغسل فراش وأغطية النوم بصورة دورية، مع الحرص على تعريضها للشمس والهواء.  
• تعقم الأغراض الشخصية للمريض، مع عزل غرفته عن الغرف الأخرى.  
• من الضروري تحضير أدوات التعقيم، مثل: بخاخ التطهير، والقفاز، والكمامة، والمناديل المطهرة.  
• يُعقم المطبخ بالكامل عن طريق تطهير أسطح الطاوات، ومقابض الحنفيات،

**طرق تعقيم المنزل من الفيروسات**  
• يُعقم المنزل بزيت شجرة الشاي، وفق الآتي: يُضاف بضع قطرات من زيت شجرة الشاي المركز إلى كرات القطن. تُوزّع الكرات داخل كيس المنسدة الكهربائية، التي تنكس السجاد والأرائك. كما تُضاف ملعقتان صغيرتان من زيت شجرة الشاي إلى عبوة ذات بخاخ، مع كوب من الماء. يرش الرذاذ في الهواء. كما تنظف أسطح المطبخ، والأرضيات، وأسطح دورات المياه، باستخدام الخليط المذكور، مع إضافة قطرات من الصابون السائل. كما يُستخدم خليط زيت شجرة الشاي والماء، في تعقيم الأسطح التي تستخدم كثيراً، كلوحة مفاتيح الكمبيوتر، وألعاب الأطفال، ومقابض الأبواب والخزائن.  
• يُعقم المنزل بالملح، وفق الآتي: يُضاف كوب من الملح إلى دلو الماء، مع إذابة الملح جيّداً، ثم،









**العديد من الأساطير عن العناية بالبشرة والشعر والأظافر لا تزال منتشرة إلى اليوم، ونقدم لك هنا قائمة تضم ٨ خرافات عن العناية بالبشرة، وفقا للكاتب روبرتو منداث، في تقريره الذي نشرته صحيفه (الإسبانيول) الإسبانية:**

## خرافات عن العناية بالبشرة والشعر والأظافر



**مرطب الشفاه**  
صحيح. أصبح استخدام مرطب الشفاه بالفعل عادة ثابتة، لأنه يترك طبقة دهنية على الشفاه لتجنب جفافها. لكن هذه المكونات ليست مسببة للإدمان. ما يحدث هو أن بعض الأشخاص لا يتحملون الشعور بالجفاف على مستوى الشفاه، لذلك يستخدمونه بشكل مكثف، لكن لا يمكن اعتباره إدماناً مادياً حقيقياً.

**6- المراهم المضادة للبواسير جيدة للهلالات السوداء**  
هناك خرافة كاذبة تدعي أن تطبيق الكريمات المضادة للبواسير يمكن أن يقلل من الأكياس والهلالات السوداء. لكن تطبيقها ليس عديم الفائدة فحسب، بل يُعتبر أمراً في غاية الخطورة. تحتوي الكريمات المضادة للبواسير على مواد تضيق الأوعية الدموية وأخرى للتخدير الموضعي، التي تهدف إلى الحد من تدفق الدم والألم المرتبط بالبواسير.

**5- طلاء الأظافر يمنحها من (التنفس)**  
لا تحتاج الأظافر إلى الأكسجين، مما يعني أنها لا تتنفس. وتتكون الأظافر من طبقات مختلفة من الكيراتين وهي مجرد خلايا ميتة، ولهذا السبب يمكن قص الأظافر دون أي ألم.

**7- استخدام معجون الأسنان لتجفيف البثور**  
إن استعمال معجون الأسنان لتجفيف البثور مجرد خرافة لا أساس لها من الصحة، ويمكن أن تسبب التهاب البشرة وتهيج الجلد. وينطبق الأمر ذاته على تطبيق معجون الأسنان على الحروق، حيث يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتهابات الجلد. وفي حالة حدوث ذلك من الضروري الذهاب إلى طبيب الأمراض الجلدية.

**8- يجب استخدام كريمات خاصة للبشرة مع التقدم في السن**  
ليس من الضروري استخدام كريمات خاصة مع التقدم في السن، لأنه ليس من الضروري أن يكون الجلد أكثر جفافاً أو دهنيًا في مرحلة عمرية محددة.

بالمقابل في هذه الحالة يجب النظر في مكونات الكريمات، فيجب أن تكون مناسبة لنوع الجلد، بغض النظر عن العمر.



## إرشادات للمرأة الحامل عن حركة الجنين الطبيعية !

في كل مرحلة من مراحل الحمل يبدأ الجنين بالنمو المستمر حتى يصل للحركة داخل الرحم، وهذا يبدأ غالباً ما بين الشهر الرابع والخامس، وحينها تربط الأم حركة الجنين بصحته، ويبدأ القلق والتوتر عند قلة الحركة.



1- يتحرك الجنين بصفة دائمة داخل الرحم بمعدل حوالي 15 حركة في الساعة وأقلها 7 حركات في اليوم، وما دون ذلك تحتاج الحامل إلى مراجعة الطوارئ لعمل تخطيط للجنين.

2- أقصى مدة لحركة الجنين هي ساعة ونصف، وقد يتحرك وأنت لا تشعرين لإنشغالك بأعمال أخرى في المنزل. ولذلك يجب على الحامل متابعة حركة الجنين المستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

3- في حالة تعب الجنين بدرجة متوسطة تستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

4- في حالة تعب الجنين بدرجة كبيرة يتم توليده قيصرية، وذلك لإنقاذه في أي مرحلة من مراحل الحمل.

5- في حالة تعب الجنين بدرجة متوسطة تستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

6- في حالة تعب الجنين يتم متابعتها داخل الرحم بالطرق الآتية:

- قياس حركة الجنين بحيث تكون أكثر من 7 حركات في اليوم.

- تحسين التروية للجنين بالعصر والغذاء المدعم بالبروتين والفيتامينات.

- عمل تخطيط القلب للجنين كل 3 أيام.

- موجات فوق صوتية لقياس نسبة التروية (الدم) للطفل أسبوعياً.

1- يتحرك الجنين بصفة دائمة داخل الرحم بمعدل حوالي 15 حركة في الساعة وأقلها 7 حركات في اليوم، وما دون ذلك تحتاج الحامل إلى مراجعة الطوارئ لعمل تخطيط للجنين.

2- أقصى مدة لحركة الجنين هي ساعة ونصف، وقد يتحرك وأنت لا تشعرين لإنشغالك بأعمال أخرى في المنزل. ولذلك يجب على الحامل متابعة حركة الجنين المستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

3- في حالة تعب الجنين بدرجة متوسطة تستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

4- في حالة تعب الجنين بدرجة كبيرة يتم توليده قيصرية، وذلك لإنقاذه في أي مرحلة من مراحل الحمل.

5- في حالة تعب الجنين بدرجة متوسطة تستمر متابعتها حتى يصل إلى 37 أسبوع وهي مرحلة إكمال الرئيتين ومن ثم ولادته ويفضل قيصرية لتقليل إجهاد الجنين من الولادة الطبيعية.

6- في حالة تعب الجنين يتم متابعتها داخل الرحم بالطرق الآتية:

- قياس حركة الجنين بحيث تكون أكثر من 7 حركات في اليوم.

- تحسين التروية للجنين بالعصر والغذاء المدعم بالبروتين والفيتامينات.

- عمل تخطيط القلب للجنين كل 3 أيام.

- موجات فوق صوتية لقياس نسبة التروية (الدم) للطفل أسبوعياً.



## منوعات

# الفكر

27



## شاهيناز توجل طرح ألبومها الجديد

عادت الفنانة المصرية شاهيناز منذ فترة للفن، وكانت تعمل على ألبومها الجديد، الذي اختارت له اسم (حياتي أجلي)، واتفقت مع شركة الإنتاج على تأجيل طرحه، بعد أن وجدنا أن الظروف الحالية ستؤثر على المبيعات الخاصة به، فتم قرار تأجيله إلى حين هدوء الأوضاع.

والألبوم الجديد الذي تراهن به شاهيناز على العودة، تتعاون فيه مع محمد السواف ومصطفى الريدي ومحمد عبد الحميد، وتولى وضع الألبوم آدم حسين.

من جانب آخر، تم إلغاء جميع الحفلات التي تعاقبت عليها شاهيناز الفترة الماضية، ومنها حفل خاص بعيد الأم، وذلك بعد قرار الدولة بوقف جميع التجمعات لحد من انتشار فيروس كورونا.



## التزوير يزعم الفنانة كندا حنا

فوجئت الممثلة السورية كندا حنا بأن أحد الحسابات المزورة يحمل اسمها، يقوم بالتواصل مع الناس ويضيف الفنانين والإعلاميين ويوهمهم بأنها الشخصية الحقيقية.

وقالت كندا حنا إنها حاولت تنبيه الناس من هذا الحساب المزور والذي هو أمر مزعج بالفعل، لأن الناس وبعد كل هذه الكوارث التي تصيب الأرض مازالوا يفكرون بإيداء غيرهم.

يشار إلى أن كندا حنا ستغيب عن الموسم الدرامي الرمضاني للموسم الثاني على التوالي، علماً أنها خلال هذه الفترة شاركت في مسلسل "ممالك النار" الذي عرض قبل فترة، كما شاركت في فيلمي "الاعتراف" و"مشق حلب".

## غادة عبد الرازق تنتقد بعض المصريين

سخرت الممثلة المصرية غادة عبد الرازق من طريقة تعاظم بعض المصريين باستهتار مع الإجراءات التي اتخذتها الحكومة بهدف الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا، من خلال صورة نشرتها عبر حسابها الخاص على شبكة الانترنت، إذ كشفت من خلالها عن مجموعة من المواطنين في زحام شديد من دون أخذ أي إجراءات احترازية للوقاية من فيروس كورونا،



سعيدة بتكريمها من مهرجان الأقصر

## زينة: أبحث عن الداخل أكثر من المشهد الخارجي

حلمت الممثلة المصرية زينة منذ صغرها أن تكون ممثلة، وأخذت كل الخطوات لهذا الأمر على الرغم من أن والدتها رفضت هذه الخطوة، بل حاولت بكل الطرق أن تبعد عنها هذا الطريق، ولكن زينة صممت على حلمها والتحققت بالمعهد العالي للسينما، واستطاعت في وقت قليل أن تضع اسمها بين الكبار في المجال، وشاركت في العديد من الأعمال المهمة.

كوّنت زينة تاريخاً ومشواراً فنياً استحققت عليهما التكريم، لذلك حرص مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية على دعم مسيرتها وتكريمها خلال دورة هذا العام.

زينة في هذا الحوار تحدثت عن تكريمها من مهرجان الأقصر، وكشفت عن بدايتها وما تعرضت له في أول مسرحية شاركت فيها مع ابن الممثل المصري عادل إمام، كما كشفت لنا عن تفاصيل أحدث أعمالها وما تستعد له خلال الفترة القادمة.

• في البداية..كيف رأيت تكريمك من مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية؟  
- أنا سعيدة للغاية بهذا التكريم، خاصة أنه من مهرجان بلدي، ولم أصدق حينما اتصل بي سيد فؤاد رئيس المهرجان وأخبرني بالتكريم، وقلت له أنا ما زلت صغيرة وقال لي لا، أنت تستحقين الجائزة هذا العام.  
• ماذا يمثل لك المهرجان؟  
- أحبه كثيراً خاصة أنه تم إصداره في وقت الثورة، وبإمكانيات صغيرة جداً، وما زال القائمون عليه قادرين على أن يقدموا الكثير من خلال المهرجان، وأصبح غالباً على أكثر بعدما تم تكريمي به هذا العام.  
• هل هذه هي المرة الأولى لك في الأقصر؟  
- نعم، ولكن سأعود مرة أخرى مع ولدي لأنني لا أكون سعيدة إلا حينما يكونا معي، وآخر مرة سافرنا سوياً إلى دبي.  
• حدثنا عن مسلسل (جمع سالم).. هل من الممكن أن نراه في رمضان المقبل؟  
- منذ أكثر من عام ونحن نحضر للمسلسل، وكان فيه الكثير من التعديلات في السيناريو، وإذا انتهينا من تصويره قبل رمضان لا مانع في المشاركة به في الموسم، وأنا أحب أن تخرج الأعمال التي أشارك فيها بشكل جيد، لذلك لا تتسرع.  
• ما الذي حُسنك لكي تتواجد في العمل؟  
- الأبطال المشاركون به، إذ معي كوكبة كبيرة من النجوم منهم سلوى خطاب، ميدي عادل، دلال عبد العزيز، أحمد صيام، وغيرهم وهم أساتذة كبار وممثلون جيدون إلى جانب أن شخصيتي جديدة، وستال إعجاب الجمهور.  
• ماذا عن التجربة المسرحية التي لا تنسىها؟  
- هي مسرحية قدمتها مع رامي إمام في مركز الهناجر وكان مخرجاً للعرض، وكنت أريد أن أمثل فذهبت إليه وقلت له أنا أريد أن أكون بطلة، وبالفعل أخذني لأمثل معه وكان عرضاً جيداً جداً وكنت وقتها في أول ثانوي، وكانت معنا أمينة المطرية.  
• كيف بدأت علاقتك بالسينما؟  
- وأنا صغيرة كنت أريد أن أكون ممثلة، وكنت أذهب إلى معهد السينما وأقرأ الكتب وأشاهد العديد من الأفلام، وتم قبولي في قسم الإخراج بالمعهد من بين الكثيرين من المتقدمين، ووالدتي لم تكن تريدني أن أكون ممثلة فقامت بسحب أوراقتي، وقدمت لي كي أذهب إلى كلية التجارة.  
• هل تهتمين بترتيب اسمك على التترات؟  
- نهائياً، لا يهمني هذا الأمر، فمن يفعل هذا ليس واثقاً من نفسه، وهناك من يقول إنني أطالب بهذا، ولا أعرف من أين يأتي بهذا الإدعاء غير الحقيقي.  
• من وجهة نظرك من أجمل ممثلة عربية؟  
- (ضاحكة) أنا، والجمال بالنسبة لي مختلف، فأنا أبحث عن الداخل أكثر من المشهد الخارجي، وعلى مستوى العالم أحب بينيلوبي كروز لأنها تشبهني، وأحب تمثيلها بالفعل وبيننا أشياء مشتركة فنياً.



## شيرين رضا في إجازة من تصوير (ليه لأ)

حصلت الفنانة شيرين رضا على إجازة إجبارية من تصوير دورها في مسلسل (ليه لأ) بسبب عدم تعايفها كلياً من إصابتها بكسر قدمها الذي تعرضت له منذ فترة، إذ صورت يومين فقط من العمل وأنهت عدداً من المشاهد التي لا تتطلب الوقوف والمشي، على أن تعود مرة أخرى لاستئناف مشاهدتها بعد أسبوعين على أقل تقدير.

ونفت شيرين رضا صحة ما تردد في اليومين الماضيين حول إصابتها بفيروس (كورونا)، وقالت: (شائعة يا جماعة أنا بخير الحمد لله وربنا يشفي الجميع).

وكشفت مصدر من داخل مسلسل (ليه لأ) أن الفنانة شيرين رضا أصيب بنزلة برد مؤخراً المنصرم وحصلت على إجازة من تصوير دورها، وتم الاطمئنان عليها من المشاركين في العمل، مؤكدة لهم أنها أصبحت بصحة جيدة.



# الفكر

## إصابة الطفل بفيروس كورونا تظهر عبر أعراض طفيفة



دعّر في العالم أجمع من فيروس كورونا المستجد (كوفيد19)، لكن العديد من الأبحاث والدراسات الطبية أشارت إلى أن الأطفال ليسوا في خطر شديد من هذا الفيروس، حيث تكون مناعتهم أقوى، ما يساعد أجسادهم على مقاومة العدوى. وفي دراسة أولية مصغرة أجريت على 10 أطفال صينيين أصيبوا بالفعل بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19)، 6 ذكور و 4 إناث، تتراوح أعمارهم بين شهرين و 15 عاماً، وجد الباحثون الصينيون أن أعراض إصابة الطفل بفيروس كورونا المستجد تكون بسيطة وغير خطيرة، وفي معظم الأوقات لا يمكن الكشف عن إصابة الطفل بهذا الفيروس سوى عبر التحاليل. الدراسة التي نُشرت في دورية "نيتشر ميديسن"، أشارت إلى أن أحد الأطفال العشرة محل الدراسة، أُصيب بالفيروس دون أن تظهر عليه أي أعراض على الإطلاق، وأن الأطفال التسعة الباقين ظهرت عليهم أعراض خفيفة. وأشار الباحثون إلى أن عينات البراز هي التي تحدد الفترة الكافية لعزل الأطفال عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد، حيث يواصل الفيروس الظهور في عينات البراز بعد وقت طويل من اختفائه من عينات الحلق والأنف.

## فوائد الأناناس للصحة: يقوي المناعة ويحسن الهضم

الأناناس من الفواكه اللذيذة الغنية بالعناصر الغذائية الهامة لصحة الجسم، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والمركبات المضادة الأخرى، مثل الإنزيمات التي يمكن أن تحارب الالتهابات والمرض. والأناناس له فوائد عديدة منها بما في ذلك المساعدة على الهضم، وتعزيز المناعة وتسريع الشفاء من الجراحة. فوائد الأناناس الصحية

1 - غني بالمغذيات  
الأناناس من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية ولكن يحتوي على كم هائل من المغذيات مثل البروتين والكربوهيدرات وفيتامين سي وفيتامين ب والثيامين والنحاس وحمض الفوليك بالإضافة إلى الحديد، كما يحتوي الأناناس أيضاً على كميات من الفيتامينات A و K والفوسفور والمزك والكالسيوم.  
غني بفيتامين سي وهو ضروري للنمو والتطور، ونظام مناعة صحي ومساعدة على امتصاص الحديد من النظام الغذائي، وفي الوقت نفسه يحتوي على المنجنيز وهو معدن يساعد على النمو ويحافظ على التمثيل الغذائي الصحي وله خصائص مضادة للأكسدة.  
2 - يحتوي على مضادات الأكسدة لمكافحة الأمراض  
ليس الأناناس غنياً بالعناصر الغذائية فحسب ولكنه غني بمضادات الأكسدة الصحية وهي  
جزئيات تساعد الجسم على مكافحة الإجهاد التأكسدي التي تسبب الالتهاب المزمن، وضعف جهاز المناعة والعديد من الأمراض الضارة.

3 - المساعدة على الهضم  
يحتوي الأناناس على مجموعة من الإنزيمات الهضمية المعروفة باسم بروميلين والتي تحلل جزيئات البروتين إلى كتل البناء الخاصة بها، مثل الأحماض الأمينية والبيبتيدات الصغيرة، بمجرد تحطيم جزيئات البروتين، يتم امتصاصها بسهولة أكبر عبر الأمعاء الدقيقة، يمكن أن يكون هذا مفيداً بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من قصور البنكرياس، وهي حالة لا يستطيع فيها البنكرياس إنتاج ما يكفي من الإنزيمات الهضمية.

4 - قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان  
السرطان هو مرض مزمن يتميز بنمو الخلايا غير المنضبط، يرتبط تقدمه بشكل عام بالإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن، وأظهرت العديد من الدراسات أن الأناناس ومركباته قد تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وذلك لأنها قد تقلل من الإجهاد التأكسدي وتقليل الالتهاب.

5 - يقوي المناعة  
كان الأناناس جزءاً من الطب التقليدي لعدة قرون لما يحتويه من مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن والإنزيمات مثل البروميلين التي قد تعزز بشكل جماعي المناعة وتمنع الالتهابات.



عضو فرقة موسيقية أوركسترا تشيكي يؤدي عزفاً خلال حفل موسيقي مخصص للمستشفيات التي تكافح فيروس كورونا في براغ. (رويترز)

## قرأت لك

التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية، إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت. وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم. ويقول البروفيسور كبير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

## سؤال وجواب

### مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جداً ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه  
- من هو مكتشف النيتروجين؟  
هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا.  
هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفي عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المتهوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.

## قصة الحمامة المخادعة

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لانلقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .  
عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدها ابن يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغضبن فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكنكن الان باقيات ايها الحمامات المخادعات .

## مساحة للتلوين

