

منوعات الفكر

ص 22

زايد للثقافة الإسلامية تفاعل
نظام العمل عن بعد



ص 27

مريم الخنشت:
لست من أنصار
الارتجال



نصائح بعدم استخدام
التلفاز في غرفة النوم ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 25 مارس 2020 م - العدد 12892
Wednesday 25 March 2020 - Issue No 12892

كيف تغسل ملابسك للوقاية من كورونا؟

يفضل الكثيرون عن أهمية غسل وتنظيف الملابس للوقاية من فيروس كورونا، على الرغم من أنها يمكن أن تشكل بيئة خصبة لنقل الفيروس.

وتشير الإرشادات الرسمية التي أصدرتها لجنة الصحة الوطنية في الصين، إلا أن فيروس كورونا المستجد، لا يمكن أن يعيش إذا تعرض لدرجة حرارة 56 مئوية لمدة تزيد عن 30 دقيقة.

وأوضحت الدكتورة لي لي الباحثة في الذكاء الإكلينيكي والطبية العامة في الصين، ينصح المنهج التجريبي بغسل الملابس عند درجة حرارة عالية تبلغ 60 درجة مئوية، لمدة تزيد عن 30 دقيقة.

ووفقاً للدكتور لي لي، عادة ما تولد مجففات الملابس عند الغسيل على حرارة عالية درجة حرارة تصل إلى 68 درجة مئوية. لذلك، ووفقاً للتوصيات التي قدمها مسؤولو الصحة، فإن 30 دقيقة أو أكثر ستساعد أيضاً في قتل الفيروس، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

وفيما يلي مجموعة من النصائح لتجنب التقاط العدوى بفيروس كورونا من الملابس:

- 1- عند العودة من الخارج، ينصح بخلع كامل الملابس والأحذية وغسلها على الفور.
- 2- خصص ملابس محددة للخروج من المنزل عند الضرورة، ولا تستخدم الملابس الرياضية التي يمكن أن ترتديها في المنزل.
- 3- عزل ملابسك عن ملابس الآخرين في المنزل، لتقليل احتمال نقل العدوى.
- 4- تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس إذا كان الجو صحواً، وعدم تركها لوقت طويل في الهواء الطلق.
- 5- تجنب إرسال ملابسك إلى محلات غسل الملابس طوال فترة انتشار فيروس كورونا.
- 6- كوي الملابس بعد تجفيفها يساعد أيضاً في قتل الفيروسات بسبب الحرارة العالية.



يحتفل العالم في مارس - آذار بالتغذية وعادات الأكل الصحية، وبهذه المناسبة تقدم بائنه شاهين، اختصاصية التغذية لدى "فيتنس فيرست"، نصائح ذهبية حول كيفية تناول الطعام بشكل صحيح واعتماد نظام غذائي صحي.

وأوضحت شاهين أن التغذية السليمة تركز على أهمية اتخاذ خيارات غذائية صحية وتطوير عادات أكل ولياقة بدنية منتظمة، لكن الحفاظ على نظام غذائي صحي لا يتطلب قيوداً صارمة أو الوصول إلى معايير غير واقعية للجسم، بل بتزويد الجسم بالطاقة وتحسين الصحة والمزاج. وأضافت شاهين أن أبسط تغيير في النظام الغذائي يمكن أن يكون له تأثير على الصحة مع مرور الوقت، حيث إن كل اختيار غذائي صحي يمثل خطوة نحو المسار الصحيح.

نصائح ذهبية للتغذية الصحية بالشكل الصحيح

استهلاكنا اليومي من الملح يأتي من الأطعمة الجاهزة والمعالجة، اعتن بجسدك وتعرف على عادات الأكل الصحية واللياقة البدنية واستبدل المواد الغذائية غير الصحية بخيارات صحية ذكية لجسم أكثر صحة. قلل من تناول الأطعمة المصنعة، التي تحتوي على السكريات المضافة والملح والدهون، فهناك الكثير من الوصفات البديلة والوجبات الخفيفة الصحية اللذيذة للاختيار من بينها.

تناول الكثير من السوائل
من الضروري تناول كميات جيدة من السوائل وشرب من 6 إلى 8 أونصات من الماء يومياً بحسب وزن جسمك. نصيحة: حمل معك دائماً زجاجة ماء لتتذكر شرب الماء بكثرة.

مارس الرياضة
إن التغذية الجيدة تكتمل بنظام من التمارين الرياضية، لذا حاول أن تلتزم بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة كحد أدنى، وليكن برنامجك مكوناً من تمارين القلب وبعض أشكال تمارين المقاومة مع الأثقال أو الحبال، وعدد من تمارين وزن الجسم.

الأسبوع واكتب قائمة مشترياتك لتجنب شراء الأطعمة غير الصحية.

تناول وجبة فطور صحية
يعتبر الفطور الوجبة الأكثر أهمية في اليوم ويجب عدم الاستغناء عنها لأنها تحدد مسار الوجبات لبقية اليوم وتوفر الوقود اللازم لإكمال الأنشطة اليومية. كما أظهرت الدراسات الحديثة أن وجبة الفطور تُقلل بشكل كبير من الجوع على مدار اليوم وتساعد في تجنب تناول السعرات الحرارية غير الضرورية.

إن أفضل وجبة فطور هي تلك الغنية بالألياف؛ لأنها تحافظ على الشبع خلال الصباح وتضمن عدم انخفاض مستويات السكر في الدم. كما تحافظ على مستويات الأنسولين الصحية لديك لمنع الرغبة المستمرة في استهلاك السكر أو التعب الشديد، ويمكن أن يساعد الفطور المليء بالألياف في تحسين وزنك؛ لأنه يساعد على تغيير طريقة عمل التمثيل الغذائي في جسمك على مدار اليوم.

اصنع طبقك الصحي الخاص
وفقاً للدراسات الحديثة فإن أكثر من 70% من

نوع في نظامك الغذائي

يبدأ نمط الحياة الصحي من نظام غذائي متوازن يحتوي على مكونات صحية من جميع المجموعات الغذائية، أي الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية والخضروات. يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات للطاقة والبروتين للنمو وترميم الخلايا، والخضروات للتمثيل الغذائي الصحي، بينما تساعد الدهون الجيدة مثل الأفوكادو وزيت الزيتون على امتصاص العناصر الغذائية للتغذية. نصيحة: الطبق المثالي يجب أن يتكون نصفه من الخضار وربعه من الكربوهيدرات والربع الآخر من البروتين.

تدرب على التحكم في حصصك الغذائية
لعيش نمط حياة صحي من المهم التحكم بالحصص الغذائية وتناول كميات أكبر من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضروات. استخدم أطباقاً أو أوعية صغيرة لتنظيم حصصك وتجنب الأطعمة المصنعة أو التي تحتوي على سكريات لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول. نصيحة: حضر وجباتك كل أسبوع للتأكد من أن حصصك ثابتة واختار وصفات صحية لإعدادها خلال

كيف تنجز مهام التسوق اليومية؟

مع تفشي فيروس كورونا، باتت الحاجة ملحة للبقاء في المنزل وعدم الخروج منه إلا للضرورة القصوى، مما جعل من مهمة الذهاب للتسوق مهمة محفوفة بالمخاطر. وعلى الرغم من ذلك، لا زالت الحاجة لشراء العناصر الغذائية للمنزل أمراً أساسياً وضرورياً. ومن هنا المنطلق، أوردت صحيفة "تايمز أوف إنديا" أوتلاين، مجموعة من النصائح لإنجاز المهام اليومية وخاصة التسوق دون التعرض لخطر التقاط عدوى كورونا، على النحو التالي:

- قم برحلات سريعة
- ضع قائمة بالعناصر التي ستتم شراؤها وبقم برحلة سريعة واحدة، بدلاً من القيام بعدة رحلات مختلفة. قلل الوقت الذي تقضيه في السوق والتزم ببقائك. تجنب التوقف والتحدث إلى أحد معارفك وتجنب لمس الأشياء غير الضرورية. لا تنس أن تغسل يديك فوراً بعد عودتك من السوق.
- تجنب المتاجر المزدحمة
- حاول زيارة متاجر البقالة الأقل ازدحاماً بدلاً من الذهاب إلى مراكز التسوق الكبيرة أو السوبر ماركت. الذهاب إلى الأماكن المزدحمة يزيد من فرص الإصابة بالفيروس. إذا كان ذلك ممكناً، اتصل بمحل البقالة واطلب منه توصيل المواد الأساسية على عتبه بابك. إذا كنت تعاني من السعال أو البرد، فمن الأفضل ارتداء قناع أثناء التسوق.
- ساعد كبار السن
- كبر السن أكثر عرضة لالتقاط عدوى كورونا من الشباب. إذا كان لديك أي شخص مسن في منطقتك ولا يمكنه الخروج، فليكن مد يد المساعدة. تطوع لجلب البقالة له أثناء قيامك برحلة في السوق.
- اطلب أشياء عبر الإنترنت
- مع وجود العديد من مواقع التجارة الإلكترونية التي تحتوي على عناصر تناسب جميع احتياجاتك، يجب عليك تجنب الخروج من المنزل قدر المستطاع. لن يساعدك ذلك على ممارسة التباعد الاجتماعي فحسب، بل سيشكك أيضاً في اتخاذ التدابير الوقائية المثلى.

كيف تعتين بأظفرك وشعرك؟

يوصي الخبراء بضرورة غسل اليدين بالماء والصابون للوقاية من فيروس كورونا، ولكن ماذا عن الأجزاء الأخرى من الجسم؟ ولا يقتصر خطر نقل الفيروس على اليدين، فإثناء جلوسك على الأريكة أثناء العمل من المنزل، أو العبث بشعرك وأنت تشعر بالملل، يمكن أن تنقل الفيروس إلى أجزاء أخرى من جسمك.

يقول موبين إيش راتشور، رئيس قسم الأمراض المعدية والمناعة في مستشفى ولفسون للأطفال في جاكسونفيل بولاية فلوريدا الأمريكية، إن الباحثين لا يعرفون الكثير حتى الآن عن فيروس كورونا.

لكن ما نعرفه حتى الآن هو أنه يمكن أن يعيش لمدة تتراوح بين يومين إلى 3 أيام على الأسطح الصلبة، ويمكن أن يبقى في الهواء لمدة 3 ساعات.

وإذا كان الفيروس يمكن أن يعيش لهذه المدة على الأسطح الصلبة، فكيف يمكن أن يبقى على جلدنا؟
جواب هذا السؤال لا يزال غير معروف بشكل دقيق حتى الآن، لكن الدكتور راتشور يعتقد أن من الإنصاف القول بأنه يمكن أن يبقى على الجلد لفترة طويلة بما يكفي لنقله من شخص لآخر. ويؤكد راتشور على أن تنظيف الأظافر لا يقل أهمية عن غسل اليدين، خاصة وأنها الجراثيم والفيروسات يمكن أن تعيش تحتها، وفي حال استخدام طلاء الأظافر، فمن المهم تنظيفها وتعقيمها بشكل مستمر.

وأوضحت الدكتورة إيرابيث رانوسم كبيرة الأطباء التنفيذيين في راببست هيك في جاكسونفيل أن الجراثيم والفيروسات يمكن أن تعيش تحت الأظافر حتى بعد غسل وتعقيم اليدين، وتنصح بقص الأظافر بشكل منتظم، لكن إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الأظافر الطويلة، فمن الضروري تنظيفها بشكل يومي. كما أن الأظافر الصناعية ليست مفيدة للوقاية من المرض، بل على العكس، يمكن أن تتراكم الفيروسات والجراثيم تحتها، ومن الأفضل عدم استخدامها.

شاشة جديدة من آيسر بتصميم بدون حواف

كشفت شركة آيسر النقاب عن شاشتها CB342CKC الجديدة قياس 34 بوصة، التي تمتاز بتصميم بدون حواف ZeroFrame. وأوضحت الشركة التايوانية أن الشاشة الجديدة تزخر بلوحة IPS بنسبة باعية 21.9 وتعمل بدقة الوضوح UWQHD (3440 X 1440 بيكسل)، وتدعم تقنية DisplayHDR وتقنية Radeon FreeSync من AMD. وتروج شركة آيسر لشاشتها CB342CKC الجديدة من خلال معدل تنشيط صورة يبلغ 75 هرتز، ولكنها لم تقصص عن زمن الاستجابة لشاشتها الجديدة، وتشتمل باقة التجهيزات التقنية لشاشة آيسر الجديدة على منفذ USB-C 3.1 لتوصيل الأجهزة الطرفية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة اللاب توب، حيث يمكن نقل البيانات و شحن الأجهزة عن طريق كابل واحد. وأضافت الشركة التايوانية أن الشاشة الجديدة تأتي مزودة بحامل ثابت يتيح إمكانية تعديل ضبط الشاشة من حيث الإضاءة والتحرك والارتفاع.

علماء يدحضون أسطورة شائعة حول الجلوس!

أعرب علماء الأوبئة في جامعة جنوب أستراليا عن أملهم في دحض الأسطورة القائلة "إن الجلوس لفترة طويلة سيئ مثل التدخين" المنتشرة على نطاق واسع. وأظهرت الأدلة بالفعل أن استنشاق دخان التبغ يعزز خطر الوفاة المبكرة بنحو 180%. ومع ذلك، فإن بعض الدراسات أشارت إلى أن خطر الوفاة المرتبط بالجلوس المفرط، أي أكثر من 8 ساعات في اليوم، يزيد عن خطورة التدخين بنسبة 20%.

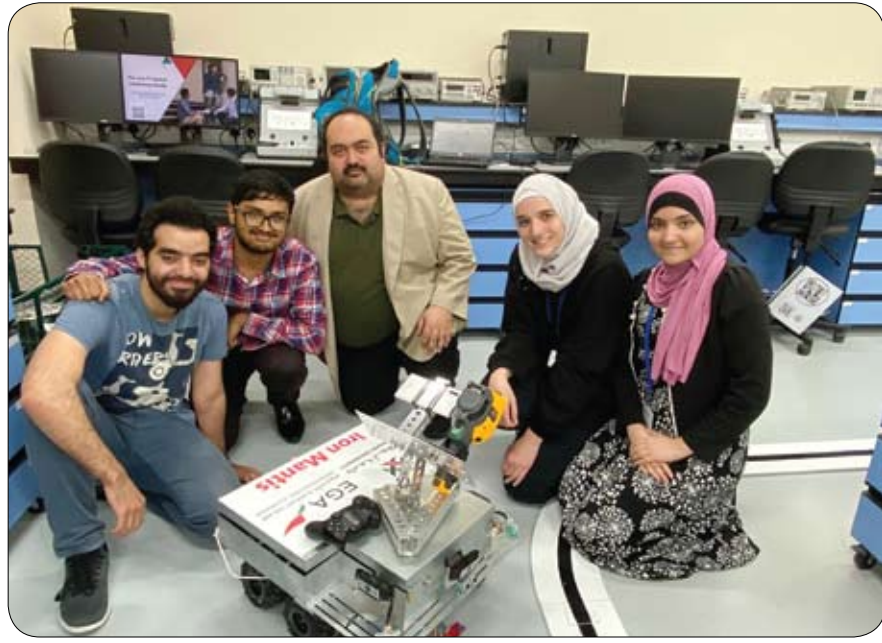
ولكن العلماء بقيادة، تيري بويل، يحذرون من المقارنة بين التدخين والجلوس المطول، حيث قال بويل: "الحقيقة البسيطة هي أن التدخين يعد أحد أكبر الكوارث الصحية العامة في القرن الماضي.. أما الجلوس فليس كذلك". ودان بويل و8 علماء من جامعات في كندا والولايات المتحدة وأستراليا، الادعاءات بشأن مخاطر الجلوس المطول، وذلك في المجلة الأمريكية للصحة العامة. وأشار فريق البحث إلى عدد المؤسسات الأكاديمية والسرييرية "المحتزمة"، التي نشرت هذه الأسطورة.

وكانت دراسة أجرتها الكلية الأمريكية لأمراض القلب في عام 2011 قد أشارت إلى أن الجلوس المطول يمكن أن يكون خطيراً، إن لم يكن أكثر خطورة من التدخين. ووجد الباحثون أن الجلوس لفترة طويلة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري والسرطان.



هذا الفحص مهم للعامل

أوصت الجمعية الألمانية لطب النساء والولادة المرأة الحامل بإجراء فحص بكتيريا المكورات العنقودية من المجموعة B بين الأسبوع الخامس والثلاثين والأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، وذلك بأخذ مسحة من الأعضاء التناسلية. وأوضح الجمعية أن العدوى بهذه البكتيريا ترفع خطر إصابة الطفل بأمراض تهدد حياته مثل تسهم الدم والالتهاب الرئوي والتهاب السحايا. وفي حال التحقق من إصابة الأم بهذه البكتيريا، فإن العلاج يتم أثناء الولادة، حيث يتم إعطاء الأم مضاداً حيوياً لحماية الطفل من العدوى إلى حد كبير. وقد يصاب الطفل بهذه البكتيريا بعد الولادة في الفترة الممتدة من اليوم السابع حتى نهاية الشهر الثالث، ومعظم الأطفال يصابون حينئذ بالتهاب السحايا. وفي هذه الحالة يتم حجز الطفل في المستشفى لعلاجها بواسطة مضاد حيوي، غير أن بعض الأطفال يصابون بأضرار مستديمة مثل تأخر واضطرابات النمو، كما يتعرض بعض الأطفال للوفاة.



في مسابقة الروبوت

طلبة جامعة أبوظبي يحصدون المركزين الأول والثاني



•• أبوظبي - الفجر

حصد فريقان من جامعة أبوظبي المركزين الأول والثاني في نسخة هذا العام من مسابقة "الروبوت" من شركة الإمارات العالمية للأنيوم، والتي تضع طلبة الجامعات ومؤسسات التعليم العالي في الإمارات أمام تحدٍ تصميم وبناء روبوتات صناعية يمكن استخدامها في مصاهر الشركة.

وحصل فريقا كلية الهندسة على دعم مبدئي بقيمة 100 ألف درهم وهي 50 ألف لكل مشروع لأغراض التطوير، كما فاز الفريقان بجوائز بقيمة 90 ألف درهم وهي 70 ألف للفريق الأول و20 ألف للفريق الثاني. وتنافس فريقا جامعة أبوظبي مع فريقين آخرين من الجامعة الأمريكية في الشارقة، وجامعة هيريوت وات في دبي.

وقال الفريق الذي يضم الطالبة عبدالله راشد ومها ياغي ورازب ساركر وتسليم بسجي، ويشرف عليه الدكتور محمد غزال، الأساتذة المشاركون في الهندسة الكهربائية والحاسوبية، بالمركز الأول عن نموذج لروبوت شبيه مستقل أطلق عليه اسم "إيرون ماتيس"، والذي يمكنه التنقل في البيئات الصعبة وسيتم استخدامه في مصاهر شركة الإمارات العالمية للأنيوم لتكنف عن أي وضع حراري غير طبيعي في أماكن يصعب عادة الوصول إليها.

وأما الفريق الذي حصل على المركز الثاني، فيضم كل من عبدالرحمن عباس، وعمار غزال، وعبدالله سامر



وفقاً لدراسة أجريت على الطلاب

46.5% من الشباب الإماراتي يعتمدون

على توصيات المؤثرين على وسائل

التواصل الاجتماعي لشراء المنتجات

•• دبي - الفجر

يميل الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة على نحو متزايد إلى شراء المنتجات بناءً على توصيات المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وفي حقيقة الأمر اقتضت نسبة 46.5% من الطلاب في إجاباتهم على أن المؤثرين يشجعونهم للإقدام على عمليات الشراء، بيد أن هذا الرقم أقل بكثير مقارنة بالولايات المتحدة حيث يثق 70% من الشباب في المؤثرين أكثر من ثقتهم في المشاهير.

خلصت الدراسة إلى أن الشباب الإماراتي يتأثرون بأراء المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي إلى حد ما، ويعتبر آخر يتابع الشباب وجهات نظر المؤثرين ولكنهم لا يعتمدون عليها بصورة كاملة، وشملت الدراسة التي أجرتها الجامعة الكندية دبي عبر الإنترنت 120 طالباً وطالبة من 64.77% من الإناث و35.23% من الذكور، النسبة الأكبر منهم "89.95%" في الفئة العمرية من 18 إلى 24 عاماً.

تم الكشف عن أرقام الإمارات العربية المتحدة في استطلاع أجراه طلاب مسجلون في مقر العلاقات العامة التطبيقية بالجامعة الكندية دبي ونوقشت في المنتدى الذي نظمه الطلاب بعنوان "لقاء الجامعة الكندية دبي مع المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي" حيث تحدثت أربعة من أشهر المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي في الإمارات إلى الطلاب واستعرضوا معهم وجهات نظرهم حول كيفية عمل المؤثرين وتأثيرهم على سلوكيات المستهلك.

المؤثرون الأربعة الذين شاركوا في المنتدى هم: سيف علي عبد الله، متحدث تحفيزي ومذيع راديو ومقدم حفلات وفاعليات بحملة بيرل 102 إف إم، ونامراتا ونانسي، من أشهر المدونين المهتمين بأسلوب الحياة وتعيشان في دبي وليانا فوربس إيفيريت، عارضة أزياء كندية تعيش في دبي وتركز في المقام الأول على تقديم محتوى خاص بالجمال والوضوء، وليان سالم، خبيرة تجميل عربية تعيش في دبي وتركز على أسلوب الحياة والجمال.

علقت الدكتورة غادة عبيد، أستاذة مساعد بكلية الاتصال والآداب والعلوم، حول هذا الموضوع قائلة: "حصل طلاب مقر العلاقات العامة التطبيقية على فرصة نقابية هائلة للمؤثرين الأربعة وجهاً لوجه، فالمؤثرون هم قادة رأي أقوى في الوقت الراهن علماً بأن هذا الدور كان حكراً في الماضي على مشاهير هوليوود ونجوم موسيقى الروك ومشاهير الرياضة، لكن وسائل التواصل الاجتماعي تسببت في إحداث تحول جذري في هذا الصدد حيث سمحت لأي شخص بإنشاء محتوى ليصل إليه ملايين الأشخاص حول العالم من خلال منصات عالية مثل فيسبوك وإنستغرام وتويتر وتيك توك وسناب شات ويوتيوب".

عندما سُئل المشاركون عن منصة التواصل الاجتماعي التي يستخدمونها بدرجة أكبر، أتى إنستغرام في المرتبة الأولى بنسبة 86.36% يليه يوتيوب بنسبة 60.23% ثم سناب شات بنسبة 51.14% ثم فيسبوك بنسبة 18.18% ثم تويتر بنسبة 13.64% ثم المدونات، وعند سؤال الطلاب عن منصة التواصل الاجتماعي التي يستخدمونها أكثر لتابعة المؤثرين، حل إنستغرام في المرتبة الأولى بنسبة 77.01%، ثم يوتيوب بنسبة 28.74% ثم سناب شات بنسبة 21.84% بينما أتى فيسبوك وتويتر في مؤخرة الترتيب.

أوضح مشروع الطلاب أيضاً أن التسويق المؤثر يمثل التحدي الأكبر في نمو والتطور في الأيام المقبلة، حيث تخصص معظم إدارات التسويق أعلى الميزانيات للتسويق عبر المؤثرين. اقتبس تقرير طلاب الجامعة الكندية دبي دراسة أمريكية حديثة "منصة أولايك 2019" تفيد بأن 64% من الشباب في الفئة العمرية من سن 16 إلى 22 عاماً بالولايات المتحدة يتابعون المؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي، وأفادت دراسة أخرى "إيه هانتشينسون 2019" أن 51% يرون أن المحتويات التي ينشرها المستهلكون الآخرون تكون أكثر مصداقية وأن 48% يشتررون منتجاً ما بعد مشاهدة فيديو للعلامة التجارية للمنتج، و29% يشتررون منتجاً ما بعد رؤية منشور حول المنتج على إحدى صفحات المؤثرين، وأخيراً تشير الدراسة إلى أن 34% من المشاركين اكتشفوا علامة تجارية جديدة بفضل منشور لأحد المؤثرين. اختتمت الدكتورة عادة حديثها قائلة "مشروع الطلاب يظهر بوضوح الأهمية المتزايدة على نحو سريع للمؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي بالنسبة للعلامات التجارية التي تسعى للتواصل مع الجمهور، حيث يشير هذا التقرير إلى أن المستهلكين يضعون ثقة أكبر في توصيات المؤثرين وأنهم على الأرجح يُقدّمون على شراء المنتجات بسبب تأثير آراء المؤثرين".

وأعلنت جامعة "هيريوت وات" في دبي عن برامجها للتعليم بعد باستخدام نظام "فيجين" والذي يعد البرنامج الأساسي لدعم فرصة التعليم عن بعد أي (بيئة التعليم الافتراضية). وتقدم جامعة "هيريوت وات - دبي" أبرز التجارب التعليمية التي تتبناها الجامعات حول العالم والتي تعدّ نموذجاً فريداً للدراسة والتعليم الذكي عبر منصتها لجمع الطلبة حول العالم.

وكانت جامعة "هيريوت وات - دبي" والتي تتخذ من مجمع دبي للجامعات مركزاً لها، من أولى الجامعات التي تبنت التعليم عن بعد والذي أظهر مؤخراً أهميته ولا سيما في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العالم مؤخراً والتحديات البيئية التي نشهدها. ولهذا تستمر جامعة "هيريوت وات - دبي" بجهودها تامة وكاملة لتوفير منصة التعليم



زايد للثقافة الإسلامية تفعل نظام العمل عن بعد



•• العين - الفجر

الاجتماعات والمناقشات ومتابعة العمل وفق الإجراءات اللازمة لتنفيذ المهام بالشكل المطلوب لتحقيق النتائج المرجوة، وسنستمر في التسجيل في خدماتنا عبر الخدمات الذكية من خلال الموقع الإلكتروني للدار (كوفيد 19)، بدأت دار زايد للثقافة الإسلامية تطبيق نظام العمل عن بعد في المركز الرئيسي للدار والبعين وفروعها بأبوظبي وعجمان.

وقالت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام للدار: سعياً لتطبيق شعار "ملتزمون يا وطن" وحرصاً على سلامة موظفي ومتعاملي دار زايد للثقافة الإسلامية قمنا بتفعيل نظام العمل عن بعد لضمان سير العمل على النحو المطلوب من خلال استخدام التقنيات والبرامج المختصة في إجراء

نصائح وطرق للوقاية من فيروس كورونا

من المهم أيضاً حماية الآخرين من الإصابة بالعدوى، لذا إذا كنت تعاني من أعراض الإنفلونزا، فالرجاء استخدام القناع الطبي وممارسة النظافة الشخصية. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المني أو بمنديل ورقي عند السعال.

الآخرين. لا يقل عن متر واحد (3 أقدام). - تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً، مثل الهواتف ولوحات المفاتيح والمفاتيح والطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والمقايض والمكاتب والمراحيض والصنابير والأحواض.

من الإصابة بالفيروس الطريقة الأولى والأكثر فعالية المعروفة حتى الآن هي غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التواجد في مكان عام أو العطس أو السعال واستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الأقل على 60% كحول. وعند استخدام الكمية الكافية لتغطية اليدين كاملة مع فركهما جيداً حتى تجف حاول ألا تلمس وجهك بما في ذلك عينيك وأنفك وفمك، إذا كانت يداك غير مغسولتين، - حاول أن تترك مسافة بينك وبين

من المعروف أن فيروس كورونا المستجد ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر. عادة ما ينتشر بين الأشخاص عند المخاطبة اللصيقة، من خلال القطرات التي تخرج من الفم أثناء العطس أو السعال. ويرى الأستاذ الدكتور حسين الرحمة استشاري، رئيس قسم الطوارئ والعناية المركزة من المهم جداً اتخاذ الاحتياطات الصحية لحماية نفسك والآخرين



جامعة هيريوت وات، دبي تستخدم نظام «فيجين» للتعليم عن بعد

من المناهج الدراسية التي تعتمد على "جامعة هيريوت وات - دبي"، إذ تعتمد هيئة التدريس والتدريب على الحد الأدنى للمطالبات المتواجدة في الحرم الجامعي. ولهذا فإن التوسع في استخدام التكنولوجيا يساهم في دعم التعليم عن بعد للطلبة ويساعدهم في إكمال فصولهم التعليمية التي لا تتطلب الحضور وتقدم تجربة تعليم كاملة. وبهذا تهدف جامعة "هيريوت وات، دبي" إلى تأهيل الطلاب على توفير الدعم اللازم وصول جميع موظفيها إلى الأجهزة والإنترنت، كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوي أو هاتف. كما يمكنهم أيضاً الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها.

أعضاء التدريس لدعم في الدراسة عن بعد. إضافة إلى هذا فإن هيئة التدريس في جامعة "هيريوت وات" في مختلف فروعها عبر العالم يعتمدون منذ سنوات على تبني ممارسات التعليم الرقمي والتي تستخدم في عدد من دورات التدريب المستخدمة حالياً وبإضافة محتوى رقمي يخدم جميع الطلاب. وأضاف السيد عمار كاكاف قائلاً: "نحرص على توفير الدعم اللازم وصول جميع موظفيها إلى الأجهزة والإنترنت، كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوي أو هاتف. كما يمكنهم أيضاً الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها.



الإلكتروني (أي التعليم عن بعد)، لمساعدة الطلاب على مواصلة دراستهم الجامعية وعدم الانقطاع من التواصل مع هيئة التدريس التي توفرها الجامعة لدعم الدراسة عن بعد. ويُعدّ نظام "فيجين" المفتاح الأساسي لبنية التعليم الافتراضية (أي التعليم عن بعد) والتي تقدمها الجامعة في مختلف فروعها لجميع موظفيها وطلابها في مختلف أنحاء العالم. إذ يستخدم الكادر التعليمي والطلاب نظام "فيجين" يومياً في مجال التعليم والتدريب وأيضاً الأمور الإدارية التعليمية. وبهذا فإن نظام "فيجين" يتيح لجامعة "هيريوت وات" في دبي تقديم محتوى فيديو للجامعة لتوفير الدعم الكامل لجميع الطلاب قائلاً: "نحن في جامعة "هيريوت وات، دبي" مجهزين بالكامل للتعامل مع التعليم الإلكتروني، ومساعدة الطلاب على مواصلة الدراسة خارج الحرم الجامعي بإشراف من هيئة

•• دبي - الفجر

وأعلنت جامعة "هيريوت وات" في دبي عن برامجها للتعليم بعد باستخدام نظام "فيجين" والذي يعد البرنامج الأساسي لدعم فرصة التعليم عن بعد أي (بيئة التعليم الافتراضية). وتقدم جامعة "هيريوت وات - دبي" أبرز التجارب التعليمية التي تتبناها الجامعات حول العالم والتي تعدّ نموذجاً فريداً للدراسة والتعليم الذكي عبر منصتها لجمع الطلبة حول العالم.

وكانت جامعة "هيريوت وات - دبي" والتي تتخذ من مجمع دبي للجامعات مركزاً لها، من أولى الجامعات التي تبنت التعليم عن بعد والذي أظهر مؤخراً أهميته ولا سيما في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العالم مؤخراً والتحديات البيئية التي نشهدها. ولهذا تستمر جامعة "هيريوت وات - دبي" بجهودها تامة وكاملة لتوفير منصة التعليم

وكانت جامعة "هيريوت وات - دبي" والتي تتخذ من مجمع دبي للجامعات مركزاً لها، من أولى الجامعات التي تبنت التعليم عن بعد والذي أظهر مؤخراً أهميته ولا سيما في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها العالم مؤخراً والتحديات البيئية التي نشهدها. ولهذا تستمر جامعة "هيريوت وات - دبي" بجهودها تامة وكاملة لتوفير منصة التعليم

أما في مجال التدريب العملي، فقد اعتمدت الجامعة على استخدام أسلوب المحاكاة الرقمية عبر الإنترنت للسماح للطلبة بمشاهدة التجارب العملية الفعلية وتعلمها عبر مقاطع الفيديو المتوفر من خلال الإنترنت. كما سيتم تزويد الطلاب ببيانات المخرجات المتوقعة لهذه التجارب وسُيطلب منهم كتابة التقارير ويصنّفون على أساسها.

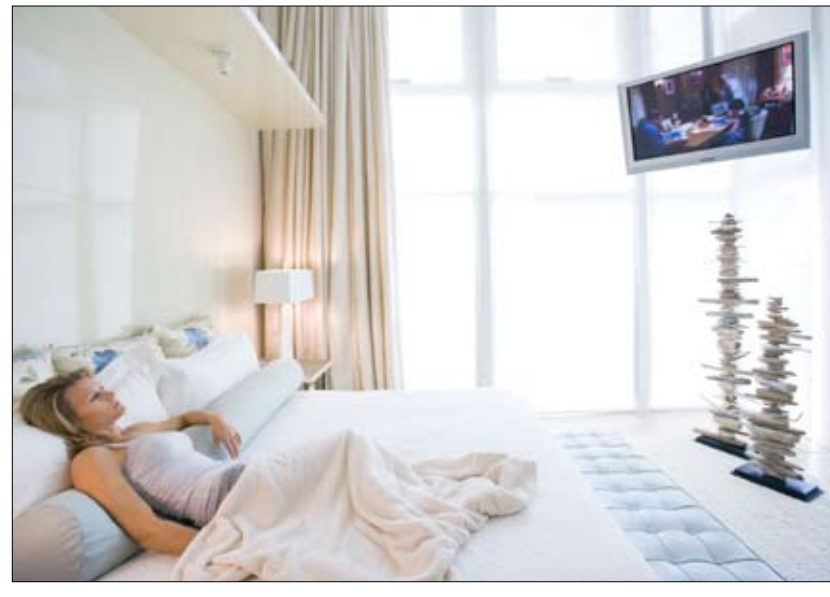
ويعد التدريس عبر الإنترنت جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية التي تعتمد على "جامعة هيريوت وات - دبي"، إذ تعتمد هيئة التدريس والتدريب على الحد الأدنى للمطالبات المتواجدة في الحرم الجامعي. ولهذا فإن التوسع في استخدام التكنولوجيا يساهم في دعم التعليم عن بعد للطلبة ويساعدهم في إكمال فصولهم التعليمية التي لا تتطلب الحضور وتقدم تجربة تعليم كاملة. وبهذا تهدف جامعة "هيريوت وات، دبي" إلى تأهيل الطلاب على توفير الدعم اللازم وصول جميع موظفيها إلى الأجهزة والإنترنت، كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوي أو هاتف. كما يمكنهم أيضاً الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها.

ويعد التدريس عبر الإنترنت جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية التي تعتمد على "جامعة هيريوت وات - دبي"، إذ تعتمد هيئة التدريس والتدريب على الحد الأدنى للمطالبات المتواجدة في الحرم الجامعي. ولهذا فإن التوسع في استخدام التكنولوجيا يساهم في دعم التعليم عن بعد للطلبة ويساعدهم في إكمال فصولهم التعليمية التي لا تتطلب الحضور وتقدم تجربة تعليم كاملة. وبهذا تهدف جامعة "هيريوت وات، دبي" إلى تأهيل الطلاب على توفير الدعم اللازم وصول جميع موظفيها إلى الأجهزة والإنترنت، كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوي أو هاتف. كما يمكنهم أيضاً الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها.

ويعد التدريس عبر الإنترنت جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية التي تعتمد على "جامعة هيريوت وات - دبي"، إذ تعتمد هيئة التدريس والتدريب على الحد الأدنى للمطالبات المتواجدة في الحرم الجامعي. ولهذا فإن التوسع في استخدام التكنولوجيا يساهم في دعم التعليم عن بعد للطلبة ويساعدهم في إكمال فصولهم التعليمية التي لا تتطلب الحضور وتقدم تجربة تعليم كاملة. وبهذا تهدف جامعة "هيريوت وات، دبي" إلى تأهيل الطلاب على توفير الدعم اللازم وصول جميع موظفيها إلى الأجهزة والإنترنت، كما بإمكان جميع طلابنا الوصول إلى "بيئة التعليم الافتراضية" الخاصة بنا عبر أي جهاز كمبيوتر لوي أو هاتف. كما يمكنهم أيضاً الاحتفاظ بالمواد التدريسية للمستقبل في حال رغبتهم، وبالتالي فإن التعليم لدى جامعنا مستمر ونحن واثقون من قدرتنا على تحقيق النتائج التعليمية المخطط لها.

منوعات الفكر

23



بعض الأشخاص لا يكتفون بتثبيت جهاز تلفاز في غرفة النوم لمشاهدة بعض البرامج قبل الخلود للنوم فحسب، وإنما يحملون معهم الهاتف المحمول والحاسوب اللوحي إلى السرير للترفيه عن أنفسهم قليلاً قبل النوم. وتعمل جميع هذه الأجهزة على جعل الأشخاص يسهرون لمزيد من الوقت مما يؤثر على راحتهم، ويلحق الكثير من الضرر بالعينين.

هل تعلم أن مشاهدة التلفزيون قبل النوم بشكل منتظم تؤخر الشعور بالراحة عند النوم؟ لذلك، ينصح الخبراء بعدم استخدام التلفاز في غرفة النوم.

لن يضمن لك نوما هنيئاً

نصائح بعدم استخدام التلفاز في غرفة النوم

وأضافت مارتا كالديراو أستاذة دراسات علم النفس والعلوم التربوية بجامعة كاليفورنيا أن الشخص ينبغي أن ينام بعد ساعة من إيقاف تشغيل التلفاز، واستخدام هذا الوقت لقراءة صفحات من كتاب مثلاً.

نعم هناك الأسوأ

الحواسيب المحمولة والهواتف الذكية ليست أفضل الحلول التي تساعد على الخلود للنوم. ولا ينبغي أن ن فكر أن جهاز التلفاز يعتبر من أسوأ الأشياء التي يمكن أن نضعها في غرفة النوم.

وبينت غاريسا أن التلفاز يمكن أن يتحول إلى مصدر دعم في بعض اللحظات الحيوية، أي أن التلفاز يتحول إلى سبيل هروب حتى لا يفكر الشخص في أمور تؤذي وترزعج تفكيره.

كما أن الهاتف المحمول يعتبر بمثابة جهاز آخر قد يلحق الضرر بحاسة البصر وصحة الإنسان ويمتعه من النوم. وصرحت كالديراو بأن وجود جهاز التلفاز في غرفة النوم لا يعد أمراً جيداً، ولا يمثل في المقابل خطراً كبيراً إذا كان يوجد على مسافة كبيرة من السرير ونشاهده بصوت منخفض. لذلك، يمكننا أن نؤكد أن الهواتف الذكية تؤدي أكثر بكثير من مشاهدة التلفاز.

وينصح بعدم فتح شاشة الهاتف المحمول إذا استيقظ الشخص في الليل. ومن الأفضل مشاهدة الوقت على المنبه أو الذهاب إلى الحمام أو شرب الماء قبل النظر إلى الهاتف الذكي.



وفي تقرير نشرته صحيفة (أ بي ثي) الإسبانية، قالت الكاتبة ميليسا جونزاليس إن علماء النفس وتحديدًا الخبراء في الراحة النفسية أكدوا أن الشخص الذي يمتلك شاشة تلفاز في غرفة نومه لن ينعيم بعد الآن بالظروف المثالية التي تضمن له نوما هنيئاً.

من الأخطاء الشائعة

وفي هذا الصدد، قالت أوفيانوسيا مارتين ريسيو أخصائية علم الصحة العام في مركز سيسيم النفسي (في مدريد) من الشائع للغاية أن نسمع بعض الناس يتحدثون عن أنهم يستخدمون التلفاز حتى يتمكنوا من النوم بشكل أفضل فحسب دون أن يعيروا اهتماماً كبيراً. ومع ذلك، تفعل عقولنا ذلك حتى دون أن ندرك.

ويعتبر مشاهدة فيلم أو أي برنامج على شاشة التلفاز قبل النوم مباشرة من بين الأخطاء الشائعة للغاية بين الناس. وتابعت الخبيرة: بهذه الطريقة، لا يستعد الدماغ للنوم نظراً لتغير دورة النوم والاستيقاظ. لقد تعود الإنسان على النوم في الظلام. نتيجة لذلك، تتأخر بداية الراحة لأننا نبقى متيقظين ونشطين عند مشاهدة التلفزيون قبل النوم بانتظام، بغض النظر عن نوع المحتوى الذي نراه، مما يزيد من موجات النشاط لدينا.

جدولة المشاهدة

الكثير من البرامج التلفزيونية والإعلانات التجارية تجعلنا نتذكر الاحتياجات التي نتقننا. وبهذا الإطار،

”الوقت الذي نمضيه قبل النوم ينبغي أن يكون هادئاً حتى تتمكن من تنظيم عواطفنا.

ومن المرجح أن نشعر بالجوع عند مشاهدة إعلانات الطعام المتنوعة في التلفاز.

أما على المستوى العاطفي، فيمكن أن نستحضر الكثير من الذكريات القديمة عند مشاهدة أحد البرامج أو الأفلام أو حتى نشعر بالخوف والحزن. وعموماً، تجعل كل هذه المشاعر عملية الخلود للنوم مهمة عصبية ومعقدة للغاية. ويعتبر استخدام تقنية (برمجة إيقاف التشغيل) من الحلول الفعالة التي يمكن أن نعتمد عليها حتى لا نجعل مشاهدة التلفاز قبل الذهاب للنوم أمراً مضرًا.

وبناء عليه، يوصي خبير دراسات علم النفس مالطا كالديريرو بأنه في حال عدم تمكن الفرد من الانقطاع عن مشاهدة التلفاز قبيل الخلود للنوم، من الأفضل أن يقوم بجدولة إغلاق التلفاز بعد مرور 45 دقيقة من تشغيله. وبهذه الطريقة، لن يكون نوم الشخص مضطرباً، ناهيك عن أنه سيجني نفسه من أضرار التلفاز الكثيرة.

أفكار

وتقترح الكاتبة ممارسة بعض الأنشطة التي تجعلنا نشعر بالاسترخاء والهدوء، كونها من أفضل الحلول العملية لنوم جيد خال من الاضطرابات المرعبة. وقالت جارسيا

قالت عالمة النفس إلسا جارسيا: بعض البرامج يمكن أن تجعلنا نشعر بالنشاط من الناحية الفسيولوجية والمعرفية.

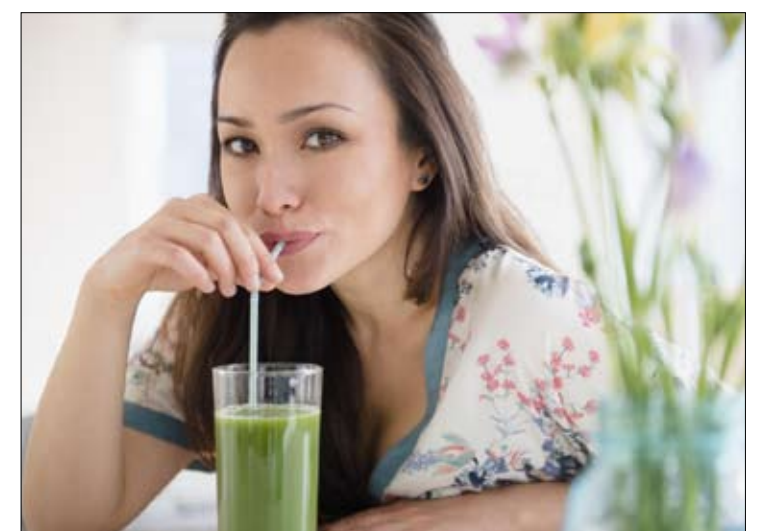


لخسارة الوزن وتحرير الجسم من السموم

طريقة عمل عصائر ديتوكس

تعمل عصائر الديتوكس على تنظيف جسمك من السموم، استعادة نشاطه، وبالتالي، خسارة بعض الوزن. عادةً ما تلجأ النساء إلى الديتوكس بعد الإفراط في الطعام أو بعد تناول وجبات غير صحية، لكن ما رأيك أن تقومي بالديتوكس هذا السنة قبل موسم الأعياد لخسارة بعض الوزن قبل مناسباتك؟ إليك 3 عصائر ديتوكس يمكنك اللجوء إليها.

شرب ديتوكس لبشرة مشرقة	كوب من الشاي الأخضر	في الوعاء	شرب ديتوكس لبشرة مشرقة
وتحرير الجسم من السموم	الطريقة	أضيفي فوق المكونات،	وتحرير الجسم من السموم
المكونات	قومي بتحضير كوب من الشاي الأخضر	أوراق النعناع	المكونات
2 لتر من المياه	بالطريقة الاعتيادية	اسكي المياه فوق المزيج واخلطه جيداً	2 لتر من المياه
نصف حبة من الخيار	قطعي الزنجبيل إلى شرائح	انقعيه مكونات الديتوكس طوال الليل	نصف حبة من الخيار
حبة الليمون	أضيفي المكونات إلى كوب الشاي	وضعيها في البراد قبل شربها	حبة الليمون
حبتان من البرتقال	الطريقة	طريقة عمل شراب ديتوكس الشاي	حبتان من البرتقال
القليل من ورق النعناع	الأخضر والزنجبيل لتحرير الجسم	الأخضر والزنجبيل لتحرير الجسم	القليل من ورق النعناع
الطريقة	10 دقائق	من السموم	الطريقة
قطعي البرتقال على شكل شرائح مدوّرة	تناولي كوب من الشراب كل يوم	المكونات	قطعي البرتقال على شكل شرائح مدوّرة
وضعيها في وعاء	طريقة عمل شراب ديتوكس	نصف حبة من الزنجبيل	وضعيها في وعاء
قومي بنفس الخطوة بالنسبة للليمون	الأناناس والجزر لتحرير الجسم من السموم	نصف كوب من عصير الليمون	قومي بنفس الخطوة بالنسبة للليمون
كذلك، قطعي نصف حبة الخيار وضعيها	تناولي العصير يومياً لمدة أسبوعين	نصف ملعقة من العسل	كذلك، قطعي نصف حبة الخيار وضعيها



منوعات الغفلة

25



خبراء التكنولوجيا يكشفون الحقيقة 11 أسطورة حول بطارية الهاتف الجوال

هل من السيء ترك هاتفك موصولا بالكهرباء طوال الليل؟ هل ينبغي عليك الانتظار حتى تنفذ بطارياتك لشحن هاتفك؟ خبراء التكنولوجيا يكشفون الحقيقة حول ذلك.



في هذا الصدد، قال فلوريس إنه (رغم أن الطاقة المستخدمة أثناء شحن الهاتف تختلف عن تلك التي تستخدمها البطارية عادة، ولكن تكون نتائج الدوائر الكهربائية وأدائها هي نفسها دائما)؛ فإن هناك تحذيرا واحدا ينبغي الانتباه إليه؛ وهو أن التطبيقات المفتوحة تستخدم الطاقة أثناء شحن الهاتف، مما يعني أن الشحن سيستغرق وقتا أطول، لذلك إذا كنت بحاجة إلى شحن كامل بسرعة، فينبغي عليك عدم العبث بهاتفك.

الأسطورة 9: ينبغي أن ادخر المال من خلال شراء شاحن مقلد
نوهدت الكتابة إلى أن شراء شاحن مقلد عن علامة تجارية معروفة قد يتسبب في تلف بطارية هاتفك. وقد أوضح نيكولز أن (أجهزة الشحن الرخيصة لا تملك بالضروة المعايير المعمول بها لشحن هاتفك باستمرار بالطاقة المطلوبة، وقد يتسبب تقلب الجهد الكهربائي في إتلاف منفذ الشاحن، وحتى إتلاف البطارية. لذلك إن أفضل رهان لك هو التمسك بالمنتجات المعتمدة من قبل الشركة المصنعة).

الأسطورة 10: لا فائدة من النقر على (إخراج)
تجدر الإشارة إلى أن فصل هاتفك عن جهاز الكمبيوتر الخاص بك دون النقر على عبارة (إخراج) قد يؤدي إلى تلف ملفاتك. من جانب، قال نيكولز إنه (في حال نزع الهاتف من الحاسوب قبل نقل الصور أو البيانات، فقد يؤدي إلغاء توصيلها إلى تعطيل هذا الاتصال بسرعة). وقد ينتهي بك الأمر مع ملفات تالفة أو امتناع هاتفك من إجراء نسخ احتياطي كامل.

الأسطورة 11: البحث عن شبكة واي-فاي يقتل البطارية
أفادت الكتابة بأن البحث عن شبكة واي-فاي يستهلك الطاقة، ولكن ليس بالقدر الذي يمكن ملاحظته. عندما يبدأ هاتفك في البحث عن شبعة واي-فاي، فإنه يبحث عن إشارات من نقاط الوصول ويرسل إشارات الخاصة لإعلامها بوجوده في المكان نفسه، لكن هذا لا يعني أنك بحاجة إلى إيقاف تشغيل شبكة واي-فاي في كل مرة تغادر فيها المنزل.

تنفذ البطارية
من الأفضل شحن بطارية أيون الليثيوم في هاتفك قبل أن تنفذ طاقتها تماما. وحسب فلوريس فإن (هذا النوع من البطاريات يقصد مستوى سعته الكاملة عند نفاذ الشحن، وبالتالي عند إعادة شحنها، فإنها لا تعود إلى المستوى نفسه الذي كانت عليه في البداية).

الأسطورة 6: التطبيقات لا تستهلك طاقة كبيرة
ذكرت الكتابة أنه يمكن لتطبيق واحد فقط أن يستهلك قدرا كبيرا من طاقة بطارية هاتفك. ولعل أبرز مثال عن هذه التطبيقات هو فيسبوك، حيث أكد نيكولز أن (هذا التطبيق يبحث باستمرار عن الرسائل وتحديثات الحالة). كما أن بعض مستخدمي أندرويد أفادوا بأن حذف تطبيقات فيسبوك من الهاتف ساعد ببقية التطبيقات على العمل بسرعة أكبر بنسبة 15%، كما وفر 20% من عمر بطارية هواتفهم.

الأسطورة 7: لا جدوى من إيقاف تشغيل هاتفك
بينت الكتابة أن إعادة ضبط هاتفك قد يساعد في الحفاظ على البطارية. لكن معظم الأشخاص لا يغلغون التطبيقات تماما عند الانتهاء من استخدامها، لذلك تبقى مفعلة. قد لا تستخدم كل تطبيق الكثير من الطاقة، ولكن كلما زاد استهلاكها قصر عمر البطارية. بعبارة أخرى، إذا كنت معتادا على ترك التطبيقات مفتوحة، فقم بإعادة ضبط هاتفك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمنع التطبيقات من امتصاص الطاقة.

الأسطورة 8: لا ينبغي استعمال الهاتف أثناء شحنه
لا تتردد في فتح التطبيقات أو تلقي المكالمات أثناء شحن هاتفك.

يتمكن المخترعون من الوصول إلى أي شيء في هاتفك، بما في ذلك رسائل البريد الإلكتروني والنصوص والصور. وفي حال كنت مضطرا إلى شحن هاتفك في الأماكن العامة، فإن الشاحن المحمول يعد خيارا أكثر أمانا).

الأسطورة 4: شحن الهاتف الجديد بالكامل
أوردت الكتابة أن الهاتف الجديد يحتوي على بعض الطاقة، لذلك لن يؤثر استخدامه على دورة حياته على المدى الطويل. والسبب الوحيد الذي يدفع بعض المصنعين لاقتراح شحنه أولا قبل استعماله هو ترك انطباع أولي جيد. بحلول الوقت الذي يصل فيه الهاتف الجديد إلى يدك، تكون الاختبارات وعملية التصنيع قد استنزفت بالفعل ما يصل إلى نصف طاقة البطارية. حيال هذا الشأن، أورد نيكولز أنه (في أغلب الأحيان تهدف هذه التوصيات إلى جعل المستخدمين يشعرون كأنهم يحصلون على الجهاز بالجودة التي وعدوا بها).

الأسطورة 5: لا تشحن الهاتف حتى

الأسطورة 1: التوصيل بالكهرباء طوال الليل
في تقريرها الذي نشرته مجلة (ريدز دايجست) الأمريكية، قالت الكاتبة ماريسا لالبيرت إن التكنولوجيا الذكية تمنع الهاتف من مواصلة الشحن بمجرد اكتمال الشحن بالكامل. وحسب سيرجيو فلوريس، وهو مهندس الإلكترونيات في شركة سامسونغ، فإنه في حال انخفاض شحن البطارية مرة أخرى إلى نقطة معينة في الوقت الذي لا تزال فيه موصولة بالكهرباء، فإن الهاتف يدرك متى يبدأ الشحن مرة أخرى.

الأسطورة 2: الوضع الموفر للطاقة
ذكرت الكتابة أن إبقاء هاتفك في الوضع الموفر للطاقة بعد شحنه لن يضر برمجة الهاتف، ولكنه قد يؤدي إلى تجربة رديئة للمستخدم. من جهته، أوضح براد نيكولز، وهو فني في شركة (ستاي موبايل) لخدمات الصيانة، أن (الهواتف قد صممت لتكون مبهرة بالفعل وتمنحك تجربة رائعة، ولكن عندما تضعها في الوضع الموفر للطاقة، فإنها تتخلص من كل الأشياء الزائدة عن الحاجة، وقد تجعل إضاءة شاشة الهاتف منخفضة الرؤية صعبة، وقد تلاحظ أن الصوت ليس عاليا كما تريد).

الأسطورة 3: الأمان في منفذ الشحن العام
إن استخدام منفذ عام قد يعرض معلوماتك الشخصية للخطر، على عكس مقبس الكهرباء الخاص بك الذي تقوم بتوصيل الشاحن به، فإن هذه الأسلاك التي تشاهدها في المطاعم والمطارات تنشئ مسارا سهلا لنقل البيانات. في هذا السياق، قالت أيضا فيلاسكيز، الرئيسة التنفيذية ومديرة مركز موارد سرقة الهوية، إن (من المحتمل أن



5 برامج لمكافحة الفيروسات لعام 2020

بينما أصبحت البرامج الضارة ومحاولات قرصنة معلوماتك الشخصية أكثر تقدما تطورت على نحو مماثل البرامج المصممة لحمايتك، ولا تقتصر أهمية تلك البرامج على مكافحة الفيروسات، بل تشمل أيضا مكافحة البرامج الخبيثة والخداع الإلكتروني وغير ذلك. ويذكر موقع (آي جي إن) الأميركي خمسة برامج مكافحة فيروسات يعدها الأفضل في هذا المجال، وهي:



تريند مايكرو لأمن الإنترنت
برنامج تريند مايكرو لأمن الإنترنت عبارة عن مجموعة برامج فعالة وسهلة الاستخدام يمكنها حماية منزلك بالكامل من التهديدات عبر الإنترنت. ويعد هذا البرنامج رائعا للحماية من الخداع الإلكتروني والبرامج الضارة، ناهيك عن أنه يتضمن حماية مضمنة لبرامج الفدية والمراقبة الأبوية أيضا. وتعد ميزات أمن الشبكات الاجتماعية الخاصة به موضع ترحيب حتى إن لم تتبع نصيحته.

لدى هذا البرنامج الكثير من المميزات التي ستجعلك تحبه، فيمقابل 50 دولارا يحمي هذا البرنامج ما يصل إلى 10 أجهزة من كل محاولة يمكن تخيلها تقريبا لتعرض الأجهزة للخطر. وتتيح تنبيهات البريد الإلكتروني معرفة وقت حدوث أمر مريب، كما تضفي المراقبة الأبوية طبقة من الحماية كنواة أساسية أو مخففة مثلما تريد من أجل ضمان سلامة الأطفال على شبكة الإنترنت.

إلى أن تحمي نفسك من الفيروسات.
كاسبرسكي
أوضح الموقع أن برنامج (كاسبرسكي) يقوم بالعديد من الأمور على نحو جيد وبعض الأمور الأخرى على نحو جيد جدا، وهو سهل الاستخدام، وأدائه العام ممتاز. ويوفر هذا البرنامج لوحة المفاتيح على الشاشة كخيار أيضا، وعلى الرغم من أنه أعلى سعرا من العديد من معاصريه فإنك تحصل في المقابل على ترخيص لتثبيتته على ثلاثة أجهزة، لذا تعكس قيمته مقدار الحماية التي يقدمها من الدرجة الأولى.

ووفقا للموقع، فقد كان البرنامج أيضا واحدا من بين أفضل البرامج التي اختبرت لمكافحة الخداع الإلكتروني وبرنامج الفدية. ويأتي مع البرنامج أيضا ملحق مجاني للمتصفح يساعد في منع الولوج إلى المواقع الضارة، كما أن لديه الكثير من عناصر التحكم المتقدمة أيضا. أما السلبية الوحيدة فتتمثل في أن طبيعة البرنامج القائمة على السحابة تعني أنه يعمل فقط عندما تكون متصلا بالإنترنت، ولكن إذا لم تكن متصلا به فلن تكون بحاجة

ويب روت سيكيور آني وير
بحسب الموقع، يعد برنامج (ويب روت سيكيور آني وير) أفضل برامج مكافحة الفيروسات والخيار الأنسب لسبب واحد بسيط هو أنه يجري عمليات مسح بوتيرة أسرع من كل البرامج التي وقع اختبارها وبنافق كبير. وبما أن البرنامج قائم على السحابة فإنه لا يحتاج إلى تحديث نفسه، وبمجرد تثبيته فإنه يستحوذ على ميجابايت واحد من مساحة الجهاز، لكنه أثبت فعالية كبيرة حيث أحرز 10/10 في اختبار البرامج الضارة.



بيت ديفيندر
يعد برنامج (بيت ديفيندر) -بحسب الموقع- خيارا رائعا، لأنه يعمل على نظام المرشد الآلي معظم الوقت، وهو غير مزعج للغاية ويوفر حماية كبيرة بسعر تنافسي جدا. وعلى عكس معظم البرامج التي تغطي جهازا واحدا فقط للاشتراك الأساسي، يتيح برنامج (بيت ديفيندر) تثبيته على ما يصل إلى خمسة أجهزة، بما في ذلك (آي أو أس)، وأندرويد وماك أيضا. ويوفر البرنامج مجموعة من المميزات الإضافية المفيدة، مثل الحماية من الخداع الإلكتروني وإتلاف الملفات وإدارة كلمات المرور والحماية من برامج الفدية والمراقبة الأبوية أيضا.



سوفوس هوم بريفيوم

ليس هناك أي شك أن عمليات تجميل الأظفار تساعدك في الحصول على أظافر صحية وأنيقة وذات شكل أنوثي . ولكن ليست دائما هذه العمليات مفيدة ، فهي أحيانا قد تسبب بعض الأضرار للأظافر أو حتى نقل أي عدوي عن طريق الأظافر. وتعد هشاشة الأظافر أحد المشاكل التي تعاني منها العديد من النساء . ويرغب في حل تلك المشكلة في أسرع وقت ممكن . فبعض النساء بعد التردد علي صالون تجميل الأظافر قد تجد أن أظافرها هشة . وذلك قد يرجع تكرار استخدام المزيلات الصناعية القوية لطلاء الأظافر إليكم نصائح لأمكانية علاج الأظافر الهشة فالأظافر الهشة تتعرض للكسر بسهولة جداً . وذلك لأنها تفتقر المرونة والترطيب. والأظافر الصحية تكون ذات طبقة غطاء سميكة وتميل إلي ان تأخذ شكل المنحني عندما تنمو فترة طويلة . ويجب أن تنتبهي أن الأظافر الهشة قد تؤدي إلي بعض الأمراض .

لإعادتها إلى حالتها الصحية

وصفات طبيعية للعناية بجمال أظافر



- إبقاء أظافر خالية من طلاء الأظافر والأظافر الصناعية .
- الحد من تعرض أظافر للمواد الكيميائية القاسية .
- تجنب ترك يدك كثيرا من الوقت في الماء لأنه يمكن أن تجعل أظافر ضعيفة ، مما يؤدي إلى كسرها بسهولة .
- عند العمل بيدك ، عليك ارتداء القفازات لحماية أظافر .
- إبقاء أظافر قصيرة .
- تجنب التقاط الأشياء والأسطح الصلبة بأظافر .
- التوقف عن قضم أظافر .
- تجفيف أظافر الرجلين واليدين جيدا بعد السباحة أو الاستحمام والتأكد من وضع مرطب .
- وضع المانكير وعمل والبيادكير مرة واحدة في الشهر على الأقل للحفاظ على أظافر صحية وقوية .

علاج الأظافر عن طريق وصفة الثوم

الثوم علاج فعال للعديد من مشاكل الأظافر كالتهتك، التقرص، كما يستخدم كمطهر ضد الجراثيم والبكتيريا لذلك يعالج الالتهابات الفطرية أيضا.

بواسطة الثوم يمكن تحضير مقوي رائع للأظافر، يتميز عن المقويات التجارية بفعالته، ويكون له آثار جانبية ضارة؛ لخلوه من الكحول والمواد الكيميائية.

كيفية تحضير خلطة مقوي الثوم للأظافر لتطويل الأظافر

المكونات:
- فسان من الثوم.
- ملعقتان من زيت القرفل أو زيت الزيتون.
- القليل من الفازلين.

طريقة التحضير:
- قشري الثوم، ثم قومي بفرمه.

الطريقة :
- فرك بعض زيت بذور الكتان على أظافر وتدليكها بلطف لبضع دقائق قبل الذهاب إلى الفراش وارتداء قفازات للاحتفاظ بالرطوبة .
- أيضا يمكن إضافة بذور الكتان إلى نظامك الغذائي اليومي .
- ويمكن إضافة 2 ملعقة طعام من بذور الكتان إلى الحبوب أو العصائر .

5. زيت فيتامين E :
فيتامين E هو علاج جيد لأظافر قوية وصحية لأن له خصائص مرطبة تساعد في الحفاظ على أظافر رطبة وصحية .

الطريقة :
- فتح كبسولة فيتامين E لاستخراج الزيت .
- وضع الزيت على أظافر وتدليكها بلطف لبضع دقائق .
- تكرار ذلك يوميا قبل الذهاب إلى الفراش لبضعة أسابيع .
- فوائد إضافية ، أخذ كبسولات فيتامين E عبر الفم بعد استشارة الطبيب .

6. خل التفاح :
خل التفاح يحتوي على العديد من المواد الغذائية المختلفة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد التي تعزز صحة الأظافر بالإضافة إلى ذلك طبيعته الحمضية تعالج الفطريات التي تصيب الأظافر .

الطريقة :
- خلط كميات متساوية من خل التفاح والماء في وعاء صغير نقع أظافر في هذا الحل لمدة 5 إلى 10 دقائق ، يكرر مرة واحدة يوميا لبضعة أسابيع .
- ثمة خيار آخر هو مزج ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء وشربه 3 مرات في اليوم .

7. تدليك أظافر :
تدليك الأظافر طريقة سهلة وفعالة من حيث التكلفة للحصول على أظافر قوية وجميلة كما أن التدليك يحسن الدورة الدموية ، مما يجعل أظافر أقوى وأكثر صحة . يمكن استخدام لوسيون الترطيب ، أو كريم الأظافر، أو زيت اللوز أو زيت جوز الهند للتدليك والحفاظ على رطوبة الأظافر .

الطريقة :
- وضع المنتج الذي تختاره على كل ظفر .
- تدليكه بلطف لمدة 5 إلى 10 دقائق .
- لبس قفازات من القطن والذهاب إلى النوم .
- في صباح اليوم التالي غسل أظافر بالماء الدافئ .
- اتباع هذا العلاج يوميا لعدة أسابيع .

8. البيوتين :
- للتمتع بأظافر قوية وجميلة عليك زيادة تناول البيوتين وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء يساعد على بناء الأظافر وزيادة صلابتها ، وتقليل تعرضها للتكسر و من ناحية أخرى، نقص البيوتين يؤدي إلى هشاشة الأظافر وجفافها وتكسرها .
تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبيوتين، مثل السلمون والذرة والجزر وصفار البيض، والحبوب المدعمة، وفول الصويا والعدس، والفول السوداني، والبطاطا الحلوة واللوز .

يمكنك أيضا تناول مكملات البيوتين لتقوية الأظافر الضعيفة ولكن عليك استشارة طبيبك عن الجرعة الصحيحة الخاص بك،

9. البروتين :
للحصول على أظافر قوية وصحية ، يقترح الخبراء زيادة كمية البروتين التي تتناولها وذلك لأن الأظافر مكونة من الكيراتين وهو نوع من البروتين لذلك فإن الأطعمة البروتينية أساس لتوفير لبنات صحية لنمو أظافر قوية و من ناحية أخرى فإن نقص البروتين يمكن أن يسبب ظهور بقع بيضاء على الأظافر وجعلها ضعيفة .
تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين في النظام الغذائي الخاص بك،
مثل الدجاج، والبيض، واللحم الخالية من الدهن، الألبان قليلة الدسم، المكسرات والمأكولات البحرية، وفول الصويا، الكينوا، والفاصوليا، والتوفو .
يمكنك أيضا شرب مشروب البروتين أو إضافة مسحوق البروتين لكوب من الحليب ولكن قبل أخذ أي بروتين يجب عليك استشارة الطبيب .

نصائح إضافية :
- التحلي بالصبر لأنه لا يمكن التخلص من الأظافر الضعيفة والهشة في يوم واحد وإتاحة الوقت لأظافر لاسترداد صحتها .
- البدء في تناول الأطعمة الصحية في كثير من الأحيان .

و ملعقة صغيرة من عصير الليمون ووضع هذا المزيج على أظافر باستخدام قطعة من القطن وتركه حتى يجف ، ثم لبس زوج من القفازات القطنية وتكرار ذلك يوميا قبل الذهاب إلى الفراش ، وفي الصباح الباكر ، وشطفه بالماء الدافئ .

2. الشاي الأخضر :
الشاي الأخضر يمكن أن يجعل أظافر قوية وصحية لأنه غني بالواد المضادة للأكسدة التي تساعد على منع هشاشة الأظافر وكذلك تعزيز صحتها و في نفس الوقت الشاي الأخضر يساعد على التخلص من إصفرار الأظافر .

الطريقة :
- تحضير فنجان من الشاي الأخضر وتركه حتى يبرد و نقع أظافر فيه لمدة 10 إلى 15 دقيقة ، مرتين في الأسبوع .
- بدلا من ذلك ، وإعداد خليط مكون من 2 ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر ، وقليل من الملح وبضع قطرات من زيت جنين القمح و نقع أظافر في هذا الخليط لمدة 5 دقائق ، ثم مسحه بقطعة قماش جافة وتكرار هذا الإجراء مرتين في الأسبوع .
- يمكن أيضا مزج بضع قطرات من الزيت العطري للشاي الأخضر مع زيت جوز الهند أو هلام الصبار وتدليك أظافر بهذا الخليط مرة أو مرتين في الأسبوع .

3. زيت شجرة الشاي :
زيت شجرة الشاي هو عنصر يمكن أن يساعد على إصلاح وتقوية الأظافر التالفة ، حيث أن له خصائص مطهرة تساعد على منع وعلاج الالتهابات الفطرية التي غالبا ما تكون سبب في الأظافر الضعيفة والهشة ، كما يمكن أن تساعد على التخلص من الندبات التي توجد في الأظافر .

الطريقة :
- وضع بضع قطرات من زيت شجرة الشاي في وعاء صغير من الماء الدافئ ، ونقع أظافر في هذا الحل لمدة 3 دقائق ، وتكرار ذلك بضع مرات في الأسبوع .
- بدلا من ذلك، يتم تحضير خليط مكون من نصف ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E أو زيت الجوجوبا و 4 أو 5 قطرات من زيت شجرة الشاي

4. بذور الكتان :
يمكن لبذور الكتان أن تجعل أظافر أقوى والمغذيات الدقيقة في بذور الكتان مثل الفيتامينات B، و المغنيسيوم، و البوتاسيوم، و الليسيثين والزنك والبروتين ضرورية لصحة الأظافر وبالإضافة إلى ذلك تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 اللازمة لأظافر صحية .

نصائح للعناية بالأظافر الهشة وإعادتها إلى حالتها الصحية وذات مظهر رائع وقوي .
- استخدام الزيوت النباتية . وذلك بتدليك أظافر بها فهذا يعمل على تقويتها .
- استخدام البيكنج صودا لتنظيف أظافر وتعقيمها . وذلك بغمس فرشاة الأظافر في البيكنج صودا ثم تنظيف أظافر بها .

- وضع القليل من الملح في الماء الفاتر. ثم نقع أصابعك في هذه المياه لبعض من الوقت . ثم مسحها وتنظيفها ووضع كريم الترطيب عليها . ويمكنك أيضا القيام بنفس الخطوات مع إضافة زيت شجرة الشاي من أجل تحقيق أفضل نتائج .
- عمل خليط من قطرات زيت الزيتون وعصير الليمون مع ملعقة كبيرة من العسل ، ثم وضع هذا الخليط على أظافر قبل النوم .
- فهو يعمل على علاج هشاشة الأظافر .
- دهن القليل من جيل الفازلين يوميا على أظافر قبل النوم وتركه طوال الليل على أظافر .
- زيادة تناول كميات كثيرة من الفواكه والخضروات وذلك لعلاج الأظافر والحفاظ عليها صحية وذلك لأنها تحتوي على كميات كثيرة من فيتامين أ والحديد والكالسيوم وهي عناصر مفيدة جدا في النظام الغذائي .
- تناول أسماك السلمون والماكريل وغيرها من الأسماك التي تحتوي على الأحماض الدهنية التي تعتبر مفيدة جدا لتقوية الأظافر .

- إرتداء القفازات دائما لحماية يديك وخاصة عند القيام بالأعمال المنزلية وخاصة غسل الأطباق ويفضل إرتداء قفازات المطاط وذلك حتى تبقى يديك في مأمن عن المواد الخشنة .
- تجنب كثرة استخدام الأستون عند إزالة طلاء الأظافر فهو يعمل على سرعة إزالة الطبقة الرطبة على أظافر ويجعلها تبدو جافة .
- الحفاظ على بقاء أظافر في طول مناسب قصيرة نوعاً ما لأن الأظافر الطويلة تكون أكثر هشاشة وعرضة للكسرة بسهولة عن القصيرة .

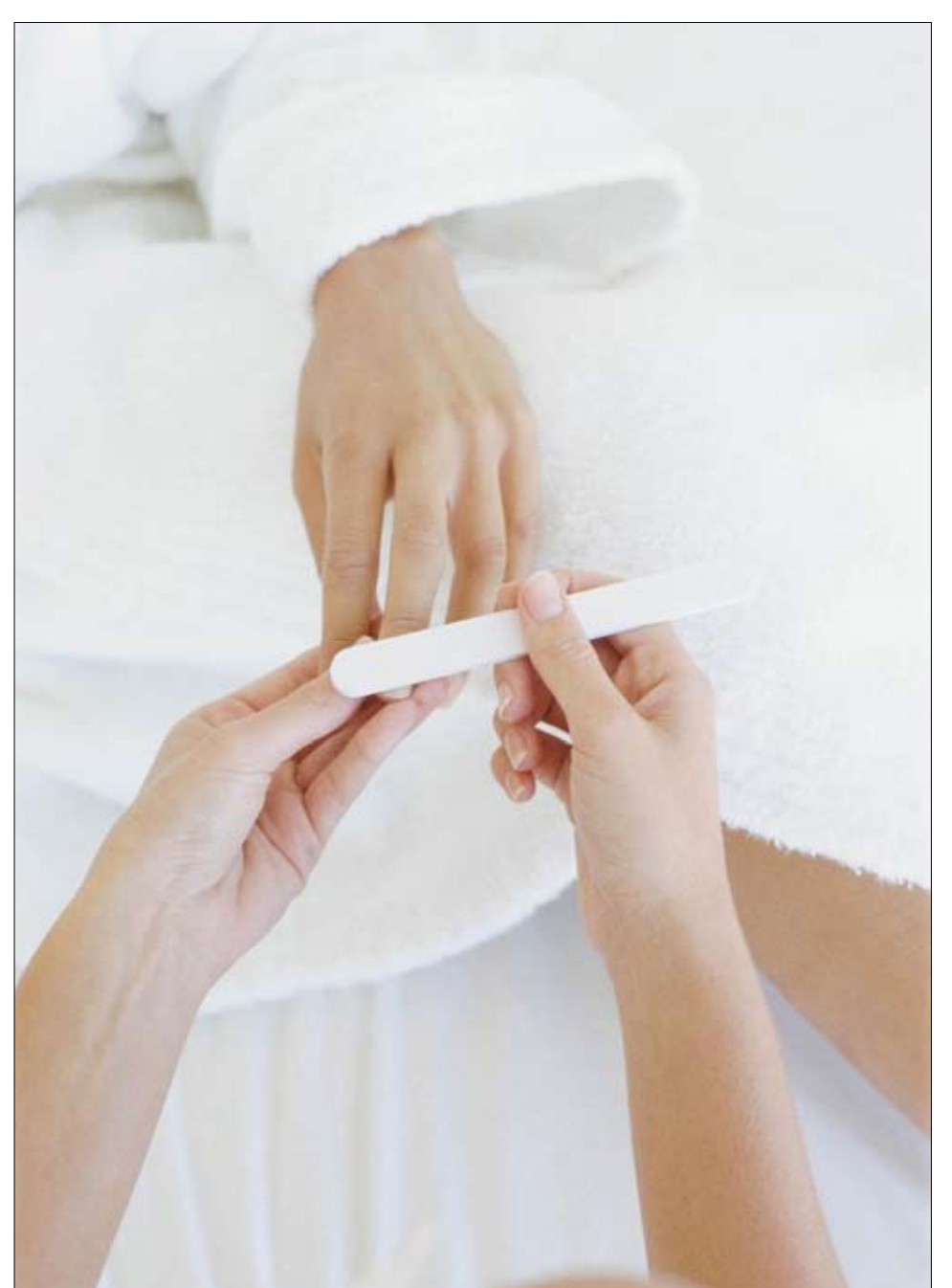
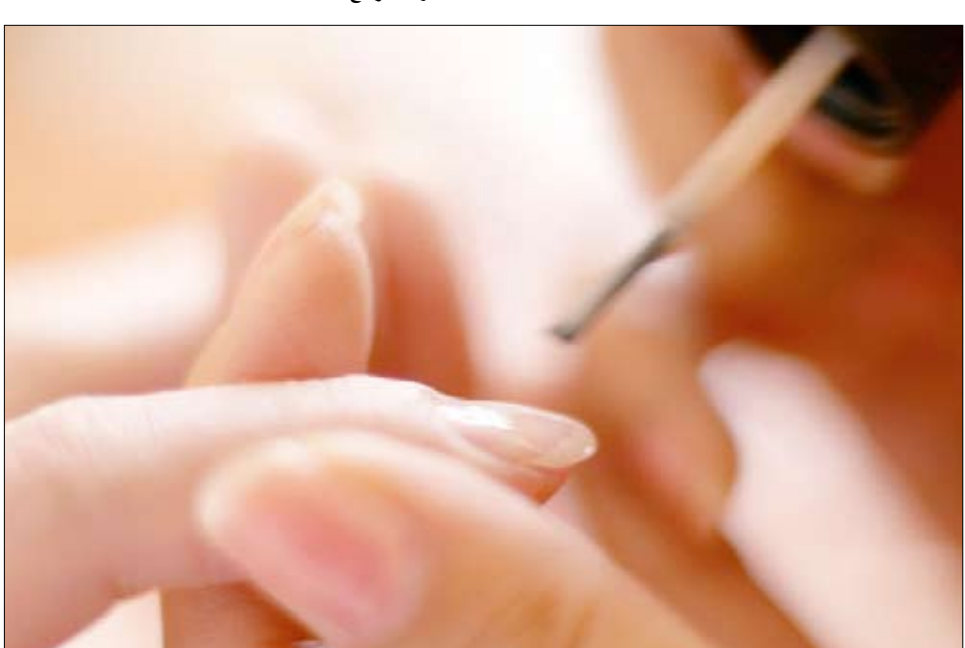
فيما يلي أهم الطرق العناية بالأظافر

1. زيت الزيتون ،
زيت الزيتون وسيلة ممتازة لعلاج الأظافر الضعيفة ويساعد زيت الزيتون على ترطيب الأظافر كما أنه يساعد على إصلاح الأضرار وتنقية الأظافر والبشرة ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقوية الأظافر وجعلها صحية .

الطريقة :
تدليك أظافر جيدا ببعض زيت الزيتون الدافئ والذي يشمل الجزء العلوي والسفلي من أظافر والانتظار 15 دقيقة ، ثم غسله بالماء والقيام بذلك 2 أو 3 مرات يوميا .
بدلا من ذلك مزج 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون الدافئ

- ضيفي زيت القرفل أو زيت الزيتون للثوم المقروم .
- ضيفي القليل من الفازلين .
- اخلطي المكونات جيدا بشوكة أو بالخلط .
- يستمر الخلط مدة 5-10 دقائق، أو حتى يتحول الخليط لسائل كريمي ناعم .
- ضعي السائل في زجاجة بلاستيكية محكمة الغلق .

طريقة الاستخدام ،
- ضعي القليل من مقوي الثوم على قطع قطن نظيفة .
- قومي بمسح أظافر بهذه القطنة برفق .
- اتركي المقوي على أظافر لمدة 15-20 دقيقة .
- اغسلي يديك بالصابون والماء الفاتر .
- بعد الانتهاء، ضعي طبقة من ملمع الأظافر وشاهدي أظافر تتوهج .



منوعات

الفكر

27



درة بطلانة الجزء الثاني من مسلسل (الحرملك 2)

تواصل الفنانة درة، تصوير دورها في مسلسل "الحرملك 2"، الذي من المقرر أن تخوض به السباق الرمضاني 2020، ويشاركها البطولة النجوم جمال سليمان، سامر المصري، باسم ياخور، احمد فهمي وهبة نور، ومن تأليف سليمان عبد العزيز وإخراج تامر إسحاق. وتجسد درة دور البطولة النسائية المطلقة، من خلال شخصية "حنّة" التي قلبت الأحداث رأساً على عقب في الجزء الأول عندما انتقمت من قمر واسترجعت الخان، حيث تلعب أحداث الجزء الثاني بشكل أساسي على وتر الاستغلال، وحصد الفرص، بطرق شرعية وأخرى ملتوية. يذكر أن "الحرملك 2" مسلسل سوري لبناني، وهو عمل تاريخي يحكي عن الحقبة التي كان يعيش فيها العثمانيين، وتتطرق أحداث الجزء الثاني للعديد من التفاصيل التاريخية ومنها خلع السلطان عبد العزيز وإفلاس الدولة العثمانية، واستغلال الفرص بطرق غير شرعية.

لا أستطيع مشاهدة أدوارى للتعلم من أخطائي

مريم الخشت: لست من أنصار الارتجال

استطاعت أن تترك أثراً في نفوس المشاهدين بما قدمته من أدوار، خصوصاً في دور (عالية) بمسلسل (الآنسة فرح)، فرغم قلة مشاهدتها فيه، لكنها منحت الجمهور الضحك والبهجة، كما حظيت بإعجاب الجمهور في مسلسل (لا تطفئ الشمس)، رغم وجود الكثير من الممثلات ذوات الحضور الطاغي. عن دورها في (الآنسة فرح) كيف جهزت له، جديدها، كان مع الممثلة الشابة مريم الخشت، هذا الحوار:

• ما رأيك في شخصية (الدكتورة عالية)؟
- شخصية موجودة في الواقع، لكن لا يتم تناولها كثيراً في الدراما والسينما، لأنها طبية، ويفترض أن تكون أكثر اتزاناً وعقلانية، لكنها في حقيقة الأمر مثل الطفلة أو المراهقة إذ لم تكبر عقلياً، أي ليست ناضجة بما يكفي، مشتتة الفكر والاختيار، يسهل إبهارها مثل الأطفال، كما جسدها في مسلسل (الآنسة فرح).
• هل تشبهك في الواقع؟
- نعم كثيراً، قالت لي الفنانة أسماء أبو اليزيد (أخيراً وجدتي دوراً يشبهك)، أنا مثل (عالية) في طفولتها، قدمت حلقة كاملة في الإذاعة عن الأشياء الصغيرة التافهة التي لا يستطيع أحد الحديث عنها، تلقيت العديد من الاتصالات من أشخاص جال في ذهنهم نفس الأسئلة التافهة، لكن الخجل تمنعهم من السؤال بشكل علني، كما تلقيت اتصالاً من شخص قال لي أنه ينتظر موعد نوم أبنائه حتى يشاهد الكارتون، لأنه لا يستطيع الإفصاح عن حبه له أمامهم.
• هل أثرت شخصيتها في حياتك؟
- ليس كثيراً، أثناء التصوير تعاملت بشخصية

(عالية)، ما أن انتهينا منه حتى بدأت أمارس حياتي بشكل عادي، عدت إلى نفسي مرة أخرى.
• هل سبق وتأثرت بشخصية فمت بتجسيدها؟
- شخصية (نبيلة) في مسلسل (ليالي أوجيني)، تأثرت بها، كنت أكثر ملاحظة للأخطاء وأغضب بشكل أسرع، أحد طابع شخصيتها، عكس طبيعتي.
• هل ارتجلت بعض المواقف في دور (عالية)؟
- نعم، لكنني لا أستطيع التذكر، لأنه بعد قراءة المشاهد وقبل التصوير نعقد اجتماعاً لمناقشة الحلقات، قد نرتجل بعض المواقف ويتم تثبيتها، لكنه ليس ارتجالاً أثناء التصوير، فأنا لست من أنصار الارتجال.
• هل خشيت من تقديم الكوميديا؟
أرى إن الكوميديا امتحان صعب، بل قد تكون الأصعب بين باقي أنواع التمثيل، شاهدت منذ فترة بعيدة أحد اللقاءات لممثل كوميدي أجنبي شهير يقول (إن أهم ما في الكوميديا إن الممثل يقدمه بشكل جدي ويشعر من داخله بجديته ما يقوله حتى يستطيع أضحاك المشاهدين، وإن لم يصدق الممثل شعوره سيكون استخفافاً وليس ضحكاً وقد يضحك المشاهد على ضحكات الممثل وليس على الموقف نفسه)، لذلك حرصت على تصديق (عالية) وفهمها حتى أستطيع تأديتها.
• هل شاهدت النسخة الأجنبية من المسلسل؟
نعم، لكن منذ فترة بعيدة في أول عرض له، أحببت شخصية (لويزا) في النسخة الأجنبية، لكنني لم أفكر مطلقاً في إعادة مشاهدتها أثناء التحضير لها حتى لا أتأثر بها بشكل غير واعي أو أقلدها.
• هل جال في بالك أنك يوماً تمثلين في مسلسل تم تصديره؟
- لم أفكر يوماً في إمكانية تصدير المسلسل، فالفكرة جريئة جداً، في العموم لا أحب مشاهدة الأعمال الأصلية التي اقتبس العمل منها، حتى أثناء التحضير لمسلسل (لا تطفئ الشمس)، لم أعد مشاهدة الفيلم الذي كنت شاهدته أثناء طفولتي.
• هل ساعدت الكوميديا في طرح قضية المسلسل بشكل أفضل؟
- بالتأكيد، قضية المسلسل الرئيسية مهمة وشائكة، في المطلق إذا أراد أحد لفت انتباه الأشخاص لشكرة معين

على الرغم من غيابها عن الحفلات والمهرجانات في القاهرة، وظهورها الأخير كان داخل المملكة العربية السعودية في إحدى الفعاليات الفنية، يبدو أن النجمة شيرين عبد الوهاب تحن إلى السينما، فقد علمنا من مصادر مقربة منها أنها ستدخل تجربة سينمائية جديدة، تحمل عنوان "حبيبي"، وهو فيلم جديد كتبه للسينما الشاعر الغنائي المعروف أمير طعمية وهي المرة الثانية التي يدخل ضمنها طعمية في كتابة سيناريوهات وقصص للسينما المصرية، ويبدو أن الفيلم سيصور قريباً ريثما يجهز لمرحلة عيد الفطر، أي مع بداية شهر 6 حزيران/يونيو المقبل.



شيرين عبد الوهاب إلى السينما بـ (حبيبي)



جديد شيرين شيرين كانت وكأنها معتكفة عن الغناء، وعلمنا أنها تعيش هذه الأيام إلى جانب ابنتها، وتتحضر لإصدار جديد غنائي، لكن هذا لا يمنعها من العودة بعد حوالي 20 عاماً إلى السينما حيث كان آخر فيلم مثلته مع أحمد حلمي بعنوان "ميدو مشاكل" ونال انتقادات واسعة، وأدت قبل سنوات قليلة بطولة مسلسل "طريقي" الذي لاقى صدى إيجابياً من قبل المتابعين والمنتجين. إلى حلّ
إلى ذلك، علمنا أن أزمة شيرين ومنعها من الغناء في القاهرة ستحل قريباً بعدما جرت مفاوضات بين الفريقين من شيرين وبين نقابة الفنانين ليرفع الحظر عنها، في الوقت نفسه أكدت معلومات خاصة أنها تحاول دائماً أن تكون في بلدنا برفقة زوجها بعيداً عن المزايدات والمشاكل، لكن القرارات الحاسمة تصدر لأسباب بسيطة جداً ولا تدخل في إطار القصد الذي يوحى به المترصون لتصريحاتها كما حصل في قضية النيل وغيرها من سبق لسان تتمتع به صاحبة "أه يا ليل"، ما يجعلها محط انتقادات واسعة.



الفكر

مواد غذائية غنية بالبروتينات تحرق الدهون

يعلم كل من يريد أن يحافظ على رشاقة جسمه، أن البيض يعتبر أفضل مادة غذائية متوازنة تحتوي على المواد الغذائية الضرورية لبناء العضلات. واستناداً إلى الاستنتاج الذي توصل إليه علماء جامعة ميشيغان الأمريكية، الذي يفيد بأن تناول الأغذية الغنية بروتين سيسترين، تساعد على تخفيض الوزن بفعالية، لأنها تحفز عملية حرق الدهون. ولهذا السبب يتناول الرياضيون البيض بكميات كبيرة وفي فترات الاستراحة يتناولون مشروبات من مكملات غذائية أساسها هذا البروتين. ولكن اتضح مؤخراً وجود بدائل غذائية تحتوي على نسبة عالية من البروتين أكثر من البيض. وأول هذه المواد هي بذور اليقطين، حيث تحتوي 100 غرام منها على 24 غرام بروتين وفي 100 غرام من الفول السوداني 25 غراماً من البروتين، وفي نفس الكمية من اللوز 20 غراماً من البروتين وفي رقائق الصويا 40 غراماً. وللمقارنة، تحتوي البيضة الواحدة على 13 غراماً من البروتين، ولكن من أصل حيواني، وليس نباتي كما في المواد المذكورة أعلاه. لذلك لكي لا نحرم الجسم من الأحماض الأمينية يجب تناول صدر الدجاج مع البيض، الذي ربيعه من البروتين وكذلك جبن بارميزان الذي يحتوي 100 غرام منه على 38 غرام بروتين. وهذا التنوع في النظام الغذائي هو أكثر فائدة للجسم من تناول البيض بكميات كبيرة. مع العلم أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 80 غرام من البروتين.

كيفية وفي فترات الاستراحة يتناولون مشروبات من مكملات غذائية أساسها هذا البروتين. ولكن اتضح مؤخراً وجود بدائل غذائية تحتوي على نسبة عالية من البروتين أكثر من البيض. وأول هذه المواد هي بذور اليقطين، حيث تحتوي 100 غرام منها على 24 غرام بروتين وفي 100 غرام من الفول السوداني 25 غراماً من البروتين، وفي نفس الكمية من اللوز 20 غراماً من البروتين، وفي رقائق الصويا 40 غراماً. وللمقارنة، تحتوي البيضة الواحدة على 13 غراماً من البروتين، ولكن من أصل حيواني، وليس نباتي كما في المواد المذكورة أعلاه. لذلك لكي لا نحرم الجسم من الأحماض الأمينية يجب تناول صدر الدجاج مع البيض، الذي ربيعه من البروتين وكذلك جبن بارميزان الذي يحتوي 100 غرام منه على 38 غرام بروتين. وهذا التنوع في النظام الغذائي هو أكثر فائدة للجسم من تناول البيض بكميات كبيرة. مع العلم أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 80 غرام من البروتين.

كيفية وفي فترات الاستراحة يتناولون مشروبات من مكملات غذائية أساسها هذا البروتين. ولكن اتضح مؤخراً وجود بدائل غذائية تحتوي على نسبة عالية من البروتين أكثر من البيض. وأول هذه المواد هي بذور اليقطين، حيث تحتوي 100 غرام منها على 24 غرام بروتين وفي 100 غرام من الفول السوداني 25 غراماً من البروتين، وفي نفس الكمية من اللوز 20 غراماً من البروتين، وفي رقائق الصويا 40 غراماً. وللمقارنة، تحتوي البيضة الواحدة على 13 غراماً من البروتين، ولكن من أصل حيواني، وليس نباتي كما في المواد المذكورة أعلاه. لذلك لكي لا نحرم الجسم من الأحماض الأمينية يجب تناول صدر الدجاج مع البيض، الذي ربيعه من البروتين وكذلك جبن بارميزان الذي يحتوي 100 غرام منه على 38 غرام بروتين. وهذا التنوع في النظام الغذائي هو أكثر فائدة للجسم من تناول البيض بكميات كبيرة. مع العلم أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 80 غرام من البروتين.



5 أطعمة تخفض الكوليسترول أهمها الكمون وبذور الكينا

هل سئمت من إخبارك بتناول الشوفان والمكسرات وفول الصويا لخفض الكوليسترول؟ هل تعتقد أنه يجب أن تكون هناك أطعمة أخرى لخفض الكوليسترول؟ إذا عليك معرفة أن هناك بالفعل الكثير من الأطعمة التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم. فوفقاً لموقع طبي بريطاني، دعمت الأبحاث قدرات خفض الكوليسترول في عدد من الأطعمة الغنية بالدهون، لذلك فكر في إضافة الأطعمة الخمسة المدرجة هنا إلى نظامك الغذائي ومشاهدة انخفاض الكوليسترول في الدم.

1- الكيوي: إذا كنت بحاجة إلى خفض الدهون الثلاثية الخاصة بك، الكيوي هو ثمرة بالنسبة لك، حيث إن واحدة من الكيوي فقط في الأسبوع يقلل بشكل كبير من الدهون الثلاثية، ولكن أكثر هو الأفضل. وفي إحدى الدراسات، ثبت أن اثنين أو ثلاثة من الكيوي في اليوم يقللون بشكل كبير من الدهون الثلاثية بنسبة 15% لدى المشاركين من البشر الأصحاء. ويحتوي الكيوي على نسبة عالية جداً من فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) والبوليفينول، كما يوفر فوائد أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، فهو يزيد بشكل كبير من نسبة الكوليسترول الجيد في الدم ويقلل من ميل الدم إلى التجلط.

2- عصير أخضر: إذا كنت لم تجرب عصيراً طازجاً يحتوي على مزيج من الفواكه والخضار الورقية الخضراء، فيجب عليك! العصير الأخضر الطازج ذو مذاق لذيذ، ويخفض الكوليسترول في الدم. كلما كان العصير أعذب وأكثر خضاراً، قد تكون نتائجه أفضل، فقم بتضمين التمش أو الكرفس والزنجبيل والخضروات الخضراء الصليبية على الأقل، مثل اللث، في المزيج الخاص بك للحصول على قدر أكبر من العصير الذي يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

3- الكيمتشي: الكيمتشي يمكنه خفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار بنسبة 8% إلى 10%. وليس ذلك فحسب، يساعد الكيمتشي على تقليل الدهون في الجسم ونسبة السكر في الدم، وضغط الدم.

4- الكينا: الشوفان ليس الحبوب الكاملة التي تحارب الكوليسترول، لكن الكينا عبارة عن حبوب قديمة وعالية البروتين وخالية من الجلوتين، وقد انضجرت شعبيتها مؤخراً. تشير الدراسات الأولية إلى أن إضافة الكينا إلى نظامك الغذائي يخفض نسبة الكوليسترول بشكل ملحوظ.

5- الكمون: فقط نصف ملعقة صغيرة في اليوم من هذا التوابل اللذيذ يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، حيث كشفت دراسة حديثة شملت 88 امرأة مصابة بالوزن الزائد أو السمنة أن 3 جرامات (حوالي نصف ملعقة صغيرة) من مسحوق الكمون تقلل من الكوليسترول والدهون الثلاثية.



الدكتورة كريستينا آدمز تطرح الألقعة التي تبرع بها أعضاء المجتمع بعد أن أصبح منزلها موقعاً للتبرع بحكم الواقع، أثناء تفشي فيروس كورونا في سياتل، واشنطن. رويترز

قرأت لك

الأناناس



أوضح الموقع الطبي الأمريكي "Health"، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناس من الأغذية القوية التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما يعملان على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة والأعضاء في الجسم. ولفتحنا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على ببطء عملية الهضم وتقليل الشعور بالامتلاء.

سؤال وجواب

- من أول من صنع الكعك؟
- هم القدماء المصريين
- من أول من استعمل الساعة اليدوية؟
- هم الجنود البريطانيون.
- من بنى حدائق بابل المعلقة؟
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
- من أول من عرف السيرك؟
- هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة؟
- هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طوابع البريد؟
- هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القبط يقوس ظهره عند الخوف.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيوض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الشدية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحياناً فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.

مساحة للتلوين



قصة وردة وعازف المزمار

كثيراً ما مشى إبراهيم عبر شوارع البلدة وهو يمسك مزماراً ويعزف عليه ألحانه الجميلة فيبتسم له الناس ويلتفت حوله الأطفال وربما سمعنا بعض تغريد الطيور يصاحبه.. في صباح كان جميلاً رائعاً خرج الأطفال يلعبون ويضحكون ويجرون هنا وهناك حتى داخل الغابة الجميلة كنا نسمع اصواتهم وضحكاتهم وعندما حان موعد الغداء عاد الجميع الا وردة.. اوين وردة.. من رأى وردة.. تلك الجميلة اين تكون لم تعرف امها او تسمع اجابة فقد اجاب الجميع بانهم لم يروا وردة منذ الصباح فقد تفرقوا عند الغابة ولم تظهر مرة أخرى.. خرج الجميع كباراً وصغاراً للبحث عن وردة قبل ان يحل الظلام وقد حزن الجميع لغياب تلك الطفلة الرقيقة واخذ الجميع ينادي- عند الغابة وعند النهر وعند سفح الجبل لكن اين وردة؟. وجاء ابراهيم بمزمراه الجميل القوي ودخل الغابة وسار يمشى واصدقائه وهو يعزف الحانه الجميلة ويقول لو سمعتها وردة ستادي علي فهي دائماً تفعل ذلك.

مر وقت طويل اصاب الجميع القلق فيه قبل ان يسمع ابراهيم صوتاً ضعيفاً يأتيه من بعيد فيسير تجاهه ويعزف ويعزف ويستمتع حتى اقترب الصوت اكثر وبالفعل كانت وردة بصوتها الصغير الرقيق لكنه متعب، لقد وقعت في حفرة لاحد الصيادين وبدلاً من ان تصطاد الحفرة حيواناً صغيراً اصطادت وردة.

تعاون الجميع في اخراجها وحملها إلى امها والحمد لله فقد كانت الحفرة لينة ومليئة بالطين فلم تصب وردة بأذى لكنها اصيبت بالخوف والذعر الذي زال مع سماعها صوت المزمار وقالت عندما سمعت صوت المزمار عاد الي الامم وردت لي رويحي.. كم اعشق صوته حتى ولو كان داخل حفرة من الطين.