

# منوعات الفكر

ص 22

الرابطة العالمية لحداائق الحيوان والأحواض المائية «WAZA» تشيد بجهود حديقة الحيوانات بالعين

ص 27

رجاء الجدوي: الحياة مليئة بالصعوبات، والأهم هو كيف تتعلم منها



طرق التخلص من حشرات فصل الربيع

ص 23

المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 6 إبريل 2020 م - العدد 12902  
Monday 6 April 2020 - Issue No 12902

## هل يظل كورونا في جسم المصاب لسنوات؟

ظهرت مؤخرا شائعات مفادها أن فيروس كورونا الجديد، يمكن أن يبقى في جسم الشخص المصاب لسنوات، وأن علاجه ربما يستمر مدى الحياة، مثل التهاب الكبد "ب" حيث يصبح المريض "حاملا زمنا" للفيروس.

ودحض طبيب الأمراض المعدية بمستشفى نافذات في قوانغتشو، هو جينلين، هذا المفهوم الخاطئ، وقال إن فيروس كورونا الجديد، المسبب لمرض "كوفيد-19"، يعتبر مرضا حادا ومعديا، مشيرا إلى أنه يختلف تماما عن "التهاب الكبد ب"، الذي يعد من الأمراض المزمنة.

وقال هو جينلين إنه بالنسبة إلى مرضى "التهاب الكبد الوبائي الحاد ب"، يتم إنشاء الأجسام المضادة باستمرار لتحديد الفيروسات.

وأضاف أنه إذا تعذر الكشف عن الأجسام المضادة، فذلك لأن الفيروسات تتكاثر باستمرار ويتم إنشاء الأجسام المضادة لتحبيدها، وخلاف ذلك، يشير إلى أنه تم تعطيل الفيروسات.

ووفقا للمعلومات التي نشرتها منظمة الصحة العالمية فإنه بالنسبة إلى معظم الناس، لا يمكن للعلاج بالأدوية أن ينجم عنه الشفاء من التهاب الكبد المزمن ب، ولكنها تعمل على كبح تضاعف الفيروس، ولذلك يجب على معظم الأشخاص المرضى بالتهاب الكبد ب مواصلة تعاطي الأدوية مدى الحياة.

## سيليينا غوميز تكشف عن إصابتها وتثير جدلا

كشفت النجمة العالمية سيليينا غوميز عن إصابتها باضطراب ثنائي القطب، وهي حالة صحية عقلية تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة، الأمر الذي أشار جدا كبيرا بين الجمهور ووسائل الإعلام العالمية.

الجدير ذكره أن سيليينا غوميز كانت كشفت مؤخرا خلال مقابلة لها مع مقدمة البرامج والمغنية الأمريكية كيلي كلاركسون عن النجم الذي كانت محببة به في طفولتها، وقالت إنها لطلما كانت محببة ب كول سيروس الذي كان يلعب دور البطولة في مسلسل ديرني The Suite Life of Zack & Cody إلى جانب شقيقه التوأم ديلان سيروس.



## الكمامات الطبية.. كيف تساعد ضد الفيروسات ومتى؟

منها، ارتداء قفازات وبدلة كاملة تغطي الجسم كله، علاوة على الغسيل المنتظم لليدين وتعقيم المكان المحيط بك بانتظام وبشكل سليم. هذه الطريقة في الحماية، هي التي يعتمدها العاملون في وحدات العزل التي يتواجد فيها مصابون بالفيروس بالفعل، أمر يحتاج لوقت طويل وبالتالي فإن اتباع هذه الطريقة في الحماية عند استخدام وسائل النقل العام أو أثناء العمل، غير عملي بالرة.

### كمامات المتظاهرين في هونغ كونغ؟

صور المتظاهرين في هونغ كونغ بالكمامات، شجعت البعض على استخدامها كوسيلة حماية من الفيروسات وهنا يجب الإشارة إلى أن هذه الكمامات تهدف بالأساس لإخفاء هوية المتظاهرين. أما الحماية من الغازات المسيلة للدموع التي تطلقها الشرطة، فتتطلب كمامات بفلتر ولا تقيد إلا إذا تم استخدامها مع نظارات لحماية العين.

### الحل؟

الخلاصة هي أن جميع وسائل الحماية لا تفيد ما لم يتم الالتزام بمعايير النظافة الشخصية، فهما ارتدبت من كمامات، يمكن أن يضع كل تأثيرها في تلك اللحظة التي تلمس فيها أنفك أو عينك بيد غير نظيفة.

ملاحظة مهمة أخرى تخص من يعمل طويلا على أجهزة الكمبيوتر: غسل اليدين بانتظام هنا ليس رفاهية، إذ أن لوحة المفاتيح من أكثر الأشياء تقا للعدوى، لذا لا تنس غسل يديك قبل الذهاب لاستراحة الغذاء.

وعلمت مدينة ينا الألمانية أنها سوف تشتترط ارتداء السكان قناعا يغطي الفم والأنف في المتاجر ووسائل النقل العام والمباني العامة اعتبارا من الأسبوع المقبل، بعد صدور أمر من مسؤولي الصحة المحليين لحماية الأشخاص الذين ما زال يتعين عليهم الذهاب لمقر العمل.

وذكر وزير الصحة الألماني ينس شباين الثلاثاء إنه يرى الآن أنه "لا حاجة هناك للالتزام" بارتداء كمامات في بلاده. رغم أن مدينة ينا شرق ألمانيا، اتخذت قرارا محليا بفرض ارتداء بارتداء الكمامات أثناء التسوق أو استخدام المواصلات العامة في إطار تكثيف الجهود للحد من تفشي فيروس كورونا، وأصبحت بذلك أول مدينة ألمانية تتخذ هذه الخطوة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

### نصائح الهيئات الصحية

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

### عدد متزايد من الناس يستعملون الكمامة الطبية، بل إن بعض البلدان مثل النمسا جعلتها إلزامية، فيما يتواصل الجدل بألمانيا حول نجاعتها. فما هي نتيجة هذه الإجراءات الوقائية ومن تنفع في الحقيقة؟

في كثير من مناطق الصين باتت الكمامات الطبية إلزامية منذ تفشي فيروس كورونا. وبعض البلدان الأخرى تتبع هذه الإجراءات مثل النمسا التي فرضت الكمامة على الزبائن داخل متاجر التسوق. وحتى في ألمانيا يدور النقاش حاليا حول فرض الكمامة.

فقد أعرب مسؤولون ألمان الثلاثاء 31 مارس آذار 2020 معارضتهم لاشتراط وضع السكان الكمامات والأقنعة الطبية خلال وباء كورونا المستجد، وسط تحذيرات من أن ذلك قد يعطي إحساسا زائفا بالأمان.

وأعلنت مدينة ينا الألمانية أنها سوف تشتترط ارتداء السكان قناعا يغطي الفم والأنف في المتاجر ووسائل النقل العام والمباني العامة اعتبارا من الأسبوع المقبل، بعد صدور أمر من مسؤولي الصحة المحليين لحماية الأشخاص الذين ما زال يتعين عليهم الذهاب لمقر العمل.

وذكر وزير الصحة الألماني ينس شباين الثلاثاء إنه يرى الآن أنه "لا حاجة هناك للالتزام" بارتداء كمامات في بلاده. رغم أن مدينة ينا شرق ألمانيا، اتخذت قرارا محليا بفرض ارتداء بارتداء الكمامات أثناء التسوق أو استخدام المواصلات العامة في إطار تكثيف الجهود للحد من تفشي فيروس كورونا، وأصبحت بذلك أول مدينة ألمانية تتخذ هذه الخطوة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

كمامات بفلتر بالإضافة إلى كمامات غرف العمليات، هناك أيضا كمامات أكثر فاعلية وهي تلك المزودة بفلتر للحماية من الأتربة والمواد الضارة. تنتشر هذه الكمامات عادة بين العاملين في مجالات البناء والصناعة، ممن يتعرضوا للأتربة والمواد الضارة.

فيما يرى وزير الداخلية هورست زيهوفر الألماني بأن التركيز يجب أن يكون أولا على ضمان أن يكون لدى العاملين بمجال الصحة، والشرطة كمامات كافية، في حين حذر العديد من المسؤولين من إرسال إشارة خاطئة عن طريق مطالبة عموم السكان بوضعها.

وفي بيان لها أكدت المنظمة العالمية للصحة مرارا على أن استخدام الكمامات ينبغي أن يقتصر على المصابين بالفيروس، وبيان ارتداهه بالنسبة لغير المصابين لا يفيدهم من العدوى. ولتفترات طويلة اقتصر ارتداء الكمامة الطبية على غرف العمليات والهدف هو حماية المريض الذي يخضع لجراحة من الإصابة بعدوى حال سعال أو عطس أحد الأطباء أو طاقم التمريض أثناء الجراحة، لكن طريقة وقائية فعالة تمنع انتشار رذاذ السعال، لكن بشروط من أهمها تغيير الكمامة بانتظام. والتعارف عليه في غرف العمليات عادة تغيير الكمامة كل ساعتين. وفي حال ارتداء الكمامات في الحياة اليومية، فإنها تقي من يرتديها من العدوى، ولكن على نطاق ضيق جدا، ففيروسات تخترق الجسم عادة عبر الفم أو العين أو الجروح المفتوحة، أما الدور الأهم في انتقال العدوى فتلقبه اليد. النصبحة الأهم هنا من الخبراء تتمثل في عدم حك العين أو الأنف.

## احذر: الملح الزائد يضعف المناعة

أظهرت نتائج دراسة ألمانية جديدة أن تناول كمية ملح أكبر من الموصى بها يضعف قدرة وظائف المناعة لدى الإنسان. ويشكل الصوديوم العنصر الرئيسي في الملح، وتحت التوصيات على ألا يأكل الإنسان أكثر من 2.3 من هذا المعدن في اليوم، يعني ذلك أن يكون الحد الأقصى من الملح للشخص البالغ ملعقة صغيرة.

زيادة الملح تقلل قدرة المناعة على محاربة الجراثيم، وتزيد ارتفاع الضغط وهو مشكلة ترتبط بمخاطر مضاعفات كورونا ويرتبط تناول الملح الزائد بارتفاع ضغط الدم، وزيادة الأعباء على الكليتين، وتزيد المخاطر على القلب. ووفقا للدراسة الجديدة التي أجريت في مستشفى جامعة يون ونشرتها دورية "ساينس ترانسليشنال ميديسن" يؤدي تناول المزيد من الملح إلى إضعاف قدرة المناعة على محاربة الجراثيم. وتحت التوصيات الوقائية من وباء كورونا ومضاعفاته على اتخاذ الإجراءات اللازمة لتقوية المناعة، وحماية صحة القلب، وضغط ضغط الدم، فقد تبين أن شدة مضاعفات عدوى كورونا تتزايد عند وجود مشاكل صحية تؤثر سلبا على المناعة مثل أمراض القلب والضغط.

## نسبة الرطوبة قد تلجم انتشار كورونا خلال الصيف

قالت نتائج دراسة أجريت في جامعة يال الأمريكية إن ارتفاع الرطوبة قد يوفر بيئة مواتية لمكافحة المناعة لفيروس كورونا. ويعتقد الباحثون أن ارتفاع حرارة الجو مع الاقتراب من الصيف قد يساعد على لجم انتشار العدوى إذا كان مصحوبا بنسبة رطوبة 50 بالمئة. بينما تقل قدرة الأهداب على إبعاد الفيروس، وكذلك تضعف قدرة المناعة على مواجهة الفيروسات التنفسية في بيئة جافة الهواء. وبحسب الدراسة التي نُشرت في دورية "ايوال ريفيناووف فيزيولوجي"، أظهرت تجارب أن الاستجابة المناعية للفيروسات تكون أقل كفاءة في الظروف الأكثر جفافا، وتحديدًا عندما تكون نسبة الرطوبة بين 10 و20 بالمئة. بينما تحسن القدرة على مكافحة الفيروسات في نسبة رطوبة بين 40 و60 بالمئة.

وتقترح الدراسة أن المناطق ذات الأجواء عالية الرطوبة لا تسمح بانتشار الفيروسات التنفسية ومنها فيروس كورونا المستجد في الهواء، فتسقط جسيمات الفيروس مع قطرات الرطوبة التي تتجمع وتصبح قطرات ماء على الأسطح والأرضيات.

لكن وفقا لهذه الدراسة، عند ارتفاع الرطوبة إلى درجات قصوى تصبح البيئة مواتية لانتشار فيروس كورونا. وضرب فريق البحث مثلا بالمناطق الاستوائية التي تشهد تجمعات سكانية كثيفة، وتتساقط فيها قطرات الرطوبة على أسطح المنازل باستمرار ما يساعد على تعديد بقاء الفيروس، وتضعف الفائدة المتوقعة من الرطوبة في لجم انتشار الفيروس.

## كيف تعمي نفسك من مخاطر الكهرباء؟

حت مجموعة من خبراء السلامة الأشخاص الذين يعلمون من المنزل على ضرورة توخي الحذر من مخاطر الأجهزة والتوصيلات الكهربائية. وحذر الخبراء على وجه التحديد من التحميل الزائد للمقابس، والتوصيلات المترعة، وشحن أجهزة اللابتوب والهواتف على السرير. وتشعر مؤسسة "السلامة الكهربائية أولا" -وهي مؤسسة خيرية بريطانية تركز جهودها للتركيز على السلامة في المنزل- بالقلق من أن الكثيرين قد يعرضون أنفسهم لمخاطر غير ضرورية بسبب التركيبات الكهربائية غير الآمنة.

ووجد استطلاع حديث أجرته المؤسسة الخيرية، أن أكثر من ثلث الأشخاص الذين يستخدمون التمديدات والوصلات الكهربائية خلال العمل من المنزل، غير مدركين للمخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها.

وقال 44% من المشاركين في الاستطلاع إنهم يستخدمون وصلات إضافية، عبر ربط وصلة بأخرى، وهي طريقة خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الحرائق.

وحذر ريك هيلتون رئيس سلامة المنازل في المجلس الوطني للإطفاء في بريطانيا "نظرا لأن العديد من الأشخاص قاموا بإنشاء مكاتب منزلية مؤقتة للتكيف مع طريقة العمل الجديدة، فمن المحتمل أن تكون هناك زيادة في الحرائق الناتجة عن الكهرباء".

## كيف تعقم جهازك دون إتلافه؟

مع تفشي فيروس كورونا الجديد، يطالب الخبراء الناس باتخاذ إجراءات وقائية خشية العدوى، ومنها بالتأكيد عدم لمس الأشياء الملوثة، بما في ذلك الهواتف الذكية التي تكون عرضة للتلوث أكثر من أي شيء شخصي آخر.

ووفقا لدراسات كثيرة، فإن الهواتف الذكية من بين أكثر الأشياء تلوثا بأيدي المستخدمين، الأمر الذي يقتضي غسل اليدين وتعقيمهما عقب الاستخدام.

ولكن مع تفشي وباء "كوفيد-19"، ما هي أفضل وسيلة لتعقيم الهاتف الذكي من دون إتلافه، وخصوصا في هذا الوقت حيث أجبر ملايين الأشخاص على ملازمة بيوتهم كجزء من الإجراءات والتدابير التي اتخذتها السلطات لمكافحة العدوى القاتلة التي أودت بحياة نحو 54 ألف شخص وأصاب أكثر من مليون في مختلف أنحاء العالم؟

وجدت بعض الدراسات أن فيروس كورونا الجديد قد يكون قادرا على البقاء على بعض الأسطح لمدة تصل إلى 9 أيام أو ربما أكثر، وهذا يشمل الهاتف الذي يتم التعامل معه باستمرار، وكثيرا ما نضغط بواسطته على وجوهنا، مما يعني أن أي بكتيريا أو فيروس أو جرثومة أخرى تشق طريقها إلى الهاتف يمكن أن تنتقل بسهولة إلى البشر.

وتقدم شركات تقنية عديدة نصائح تتعلق بكيفية تنظيف الهواتف الذكية، إذ تقول شركة آبل على موقعها على الإنترنت إنه يمكنك تنظيف جهاز آيفون الخاص بك بأمان باستخدام مناديل مطهرة.



# منوعات الفكر

22



## شرطة أبوظبي توعي أصحاب الهمم بلغة الإشارة حول الوقاية من كورونا

العين - الفجر

عززت شرطة أبوظبي التوعية لأصحاب الهمم حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19). عبر نشر فيديو توعوي بعنوان "صحتك تهمنا، بلغة الإشارة، بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم. وتضمن الفيديو التعريف بالفيروس ومجموعة من الإرشادات التوعوية ومرض الكورونا المستجد وأسباب الإصابة به وتجنب العدوى منه. وأكد العقيد جمعة سالم الكعبي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية، اهتمام شرطة أبوظبي بتوفير الرعاية والاهتمام بأصحاب الهمم من خلال برامجها ومبادراتها، وتعزيز الوعي لجميع أفراد المجتمع للوقاية من هذا الفيروس المستجد، وركز الفيديو على تقديم نصائح توعوية لفئة أصحاب الهمم بلغة الإشارة بالتركيز على الإجراءات الاحترازية للقادمين من خارج الدولة لتجنب الإصابة بالفيروس واتباع التعليمات والتوجيهات الصادرة من الجهات المختصة.



## نظمت معهد أعضاء مجالس الإدارات في دول مجلس التعاون الخليجي وشركة أبكو العالمية

## ندوة حوارية عبر الإنترنت تسلط الضوء على الأثار القانونية المترتبة من كوفيد - 19

دبي - الفجر

تسود حالة من الغموض بسبب الظروف القاهرة التي تواجهها الشركات في المنطقة حالياً نظراً إلى تفشي وباء "كوفيد 19". وأصبح من الضروري التعامل مع شروط كل عقد على حدة في هذا السياق، ما يجعل الشركات وجهات التوظيف تحت ضغوط كبيرة للتعامل بمسؤولية مع جميع أصحاب الصلحة، وخاصة الموظفين، في ظل هذه الظروف الاستثنائية. وقد تم تسليط الضوء على تلك المواضيع خلال ندوة عبر الإنترنت (ويبينار) نظمتها كل من معهد أعضاء مجالس الإدارات في دول مجلس التعاون الخليجي، المنظمة غير الربحية التي تساعد أعضاء مجالس الإدارات على اكتساب الخبرات وتسخير الأدوات لتعزيز الحوكمة الفعالة، وشركة أبكو العالمية، شركة الاستشارات والاتصال البارزة. وشهدت الندوة مشاركة 185 شخص من بينهم خبراء في شركات محلية ومتعددة الجنسيات تعمل في المنطقة، وقد تم تنظيمها بالتعاون مع شركة "التميمي ومشاركوه" (في الإمارات والبحرين) وشركة "خشم وشركاه" (في السعودية)، حيث وفرت منصة مثالية لتحسين فهم الآثار القانونية التي يسببها "كوفيد 19" في الإمارات والسعودية والبحرين. وشملت قائمة المحاورين في الندوة كلاً من زياد خشم، مدير عام شركة "خشم وشركاه" في السعودية؛ ونايف يحيى، الشريك في شركة "التميمي ومشاركوه" بالإمارات؛ وفتون حجاج، الشريك ومدير مكتب "التميمي ومشاركوه" في البحرين؛ ونيكولاس لاوشان، مدير الاستراتيجية وإدارة الأزمات بشركة أبكو العالمية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وأدار الجلسة مأمون صبيح، رئيس شركة أبكو العالمية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وركزت الحوارات على أثر الظروف الحالية القاهرة والإجراءات التي تطبقها الشركات في منطقة الخليج لاستمرار أعمالها والتزامات تلك الشركات تجاه موظفيها. كما سلطت الجلسة الضوء على ضرورة تأسيس بنية تحتية قوية لإدارة الأزمات ومواصلة عمليات الاتصال مع أصحاب الصلحة في الفترات الصعبة بهدف إدارة مثل هذه الأوضاع الاستثنائية. وفي كلمتها الافتتاحية، تحدثت جين فالز، المدير التنفيذي لمعهد أعضاء مجالس الإدارات في دول مجلس التعاون الخليجي، عن المخاطر التي يفرضها "كوفيد 19" وأكدت على أهمية منح الشركات استشارات عملية مفيدة. وقالت في هذا الصدد: "تواجه الشركات أوقاتاً صعبة وملينة بالتحديات، ومن الضروري أن يدرك أعضاء مجالس الإدارات وفرق الإدارة التنفيذية آثار هذه الفترة على العقود الداخلية والخارجية وأن يتم تحديد أهم المجالات التي يجب التركيز عليها خلال الأزمة. وقد استغلنا في ندوتنا اليوم أن نعزز الحوارات الدائرة حول الالتزامات والواجبات القانونية في وقتها المناسب وأن نلقي الضوء على بعض القضايا المهمة". وشهدت المشاركات الأخرى تركيز زياد خشم على الالتزامات التعاقدية للشركات في المملكة العربية السعودية، في حين قدمت فتون حجاج نظرة حول الآثار القانونية المترتبة على الشركات في البحرين جراء "كوفيد-19". وتحدثت نايف يحيى عن أرائه في ما يتعلق بالتعليمات الإرشادية التي أصدرتها وزارة الموارد البشرية والتوطين في الإمارات مؤخراً، بينما أكد نيكولاس لاوشان ضرورة أن تكون الشركات أكثر وضوحاً وتعاملاً في رسائلها إلى أصحاب الصلحة داخل الشركة وخارجها.



## الرابطة العالمية لحدائق الحيوان والأحواض المائية (WAZA) تشيد بجهود حديقة الحيوانات بالعين

العين - الفجر

وقال WAZA) منذ عام 2006 لأهميتها في أوساط حدائق الحيوان العالمية، واستحقت هذه العضوية نظراً للمعايير التي تتخذها في ممارساتها في إدارة ورعاية الحيوانات وجهودها في صون الطبيعة إلى جانب دورها التعليمي والتثقيفي في نشر الوعي. وكون الحديقة أحد أعضاء الرابطة فهي تستفيد من مزايا الأعضاء من خلال تبادل الخبرات والمعارف ونشر المعلومات المتعلقة بجهود صون الأنواع، وتشارك سنوياً أيضاً في مؤتمرات الرابطة العالمية للعمل معهم على تطوير برامج لصون الأنواع المهددة بالانقراض.

الرمال العربي منذ عام 2013 بالتعاون مع عدد من الشركاء والمعينين في مجال رعاية القطط الرملية، وحصل البرنامج على اعتماد رسمي من قبل الرابطة العالمية وبذلك فهو أول برنامج يتم اعتماده رسمياً في منطقة الشرق الأوسط. وكما ساهمت الحديقة في ترجمة استراتيجية الرابطة العالمية وصون الطبيعة إلى اللغة العربية والتي تم نشرها في الموقع الإلكتروني للرابطة ونشره لجميع أعضائها.

من خلال المشاركة في 59 برنامج إكثار يركز على الحياة البرية للأراضي القاحلة بالإضافة إلى برامج الاستراتيجيات مثل صون غزال الداما والمها العربي والمها معقوف القرنين وغيرها من الفصائل التي تشكل عنصراً هاماً في مجتمعات الحفاظ على الحياة البرية المحلية والعالمية. ومواصلة العمل واستمراره قدر الإمكان في ظل الظروف الصعبة التي يشهدها العالم لتفشي فيروس كورونا كوفيد 19.

وقد عملت الحديقة على تطوير العديد من البرامج لحماية الحيوانات منها برنامج قط

## لدمم أبحاث الذكاء الاصطناعي في أبوظبي

## جامعة نيويورك أبوظبي تتعاون مع المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي

أبو ظبي - الفجر

وقال شوايانغ يون باحث من جامعة نيويورك أبوظبي وأحد طلاب برنامج الزمالة لطلاب الدكتوراة الدوليين: "بعد الحصول على درجة البكالوريوس من جامعة ستوني بروك، تابعت دراستي في علوم الحاسوب في جامعة نيويورك أبوظبي، وبدأت التركيز على الرؤية الحاسوبية والتعلم المتعمق وخلال هذه الفترة، أصبحت عضواً باحثاً في مختبر جامعة نيويورك للوسائط المتعددة والحوسبة البصرية، وعملت مع كذب مع الأستاذ بي فانغ في الإشراف على العديد من المشاريع التي استعرضنا بعضها في المؤتمرات، ما منحني الكثير من الثقة والشجاعة، وأنا الآن طالب دكتوراة في جامعة نيويورك أبوظبي ومتخصص في مجال التعلم المعتمد على المزايا المكانية والزمانية وتطبيقاته في التنبؤ بالحركة وعمليات التنبؤ".



أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن تعاونها مع المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي. وفي إطار التعاون باحثين من الجامعة في مجال الذكاء الاصطناعي وذلك من خلال "برنامج الزمالة لطلاب الدكتوراة الدوليين" التابع له. ويركز البرنامج على تطوير أبحاث الذكاء الاصطناعي في المجالين الكهربائي والحاسوبي في جامعة نيويورك أبوظبي والمشراف على كلا الباحثين: "جاء التعاون مع المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي بعد نقاشات ركزت على سبل تعزيز التعاون البحثي بين الطرفين، والذي يتناول الإمكانيات الواسعة التي يحملها الذكاء الاصطناعي في العديد من المجالات. ونفخر بالتعاون مع هذه المؤسسة المرموقة لتوفير برنامج الدكتوراه، التي تستغل قداماً إلى العمل معهم عن كتب في المراحل القادمة من البرنامج". وأضاف فانغ: "تأمل من خلال هذه الشراكة اكتشاف آفاق البحث في مجال الذكاء الاصطناعي، ووضع الإمارات في طليعة الدول التي تتبنى هذه التكنولوجيا الرائدة على مستوى العالم، بما ينسجم مع أهداف استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي،

على الدور الرئيسي للمعهد كشريك ريادي لكافة الجهات الأكاديمية والتخصصية، وإلى جانب التمويل الدراسي، تتطلع إلى إتاحة مواردنا التقنية المتطورة وفرقنا الرائد من الباحثين العالميين أمام المشاركين في هذا البرنامج لتعزيز جهودهم من أجل تطوير أبحاث الذكاء الاصطناعي في العديد من المجالات".

والتي تتمثل في تعزيز مكانة الدولة كوجهة رائدة عالمياً في هذا المجال بحلول عام 2031. وستتمكن من تنمية وتطوير أبحاث الذكاء الاصطناعي في الدولة، عبر تعزيز الشراكات والتعاون مع مؤسسات التعليم والبحث المرموقة في أبوظبي مثل المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي".

ومن جهته، قال لينغ شاو الرئيس التنفيذي وكبير العلماء في المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي: "يتميز المعهد التأسيسي للذكاء الاصطناعي بمكانته العالمية الرائدة في مجال قيادة أبحاث الذكاء الاصطناعي، حيث يحمل في رصيده أكثر من 100 ورقة بحثية تم عرضها في نخبة من أفضل المؤتمرات والمجلات العلمية في عام 2019. ويأتي هذا التعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي ليؤكد

## من بين 600 مؤسسة تعليمية مشاركة

## جامعة أبوظبي تحصد جوائز من جمعية بيتا جاما سيجما العالمية

أبو ظبي - الفجر



الجائزة لجامعة أبوظبي لما تتيحه للطلبة من أنشطة وبرامج وفعاليات متنوعة، وتأتي جوائز جمعية "بيتا جاما سيجما" لتكرم الأقسام الأعضاء من مؤسسات أكاديمية عالمية رائدة، حيث لا تُعد هذه المرة الأولى التي تحصد فيها جامعة أبوظبي هذه الجوائز، فقد حصلت في عام 2018 على جائزة "بيتا جاما سيجما" الذهبية. كما تم اختيار الدكتوراة فوزية جابن كأفضل مستشار للعام 2020 تقديراً لجهودها المبذولة تجاه الطلبة وتكريماً لعملها المتقاني".

استطاع قسم بيتا جاما سيجما في جامعة أبوظبي أن يكمل مسيرته الأكاديمية منذ تأسيسه بحد من النجاحات المشهودة والتكريمات المرموقة من الجمعية، خلال العامين 2018 و2020. ومن جهته، قال البروفيسور وقار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "كواحدة من أبرز المؤسسات الأكاديمية التي توفر برامج إدارة أعمال بمستويات مرموقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، نلتزم في جامعة أبوظبي بتحقيق أعلى مستويات التميز في إثراء المعرفة وتعزيز الخبرات التي تحفز على التفكير الإبداعي والنمو المستدام في قطاع الأعمال. ونحن نفتخر بحصول كلية إدارة الأعمال على هذه الجائزة المرموقة، التي تؤكد على تميز برامجنا الأكاديمية وطلبتنا وكوادرنا

سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً أكاديمياً جديداً بحصول كلية إدارة الأعمال فيها على جائزة "بيتا جاما سيجما" البرونزية العالمية للعام 2020. وذلك تقديراً لتميزها الأكاديمي في برامج إدارة الأعمال، ليتم تكريمها بين 600 مؤسسة تعليم عالٍ عضو في جمعية "بيتا جاما سيجما" العالمية. بالإضافة إلى ذلك، تسلمت الدكتوراة فوزية جابن، الأستاذة المشارك في الإدارة بكلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي والمستشارة في قسم بيتا جاما سيجما في الجامعة، جائزة أفضل مستشار للعام 2020 من الجمعية للمرة الثانية، وذلك تقديراً لدعمها الكبير للطلبة وبرامج الجمعية في جامعة أبوظبي وعلى مستوى العالم، حيث يتم منحها هذه الجائزة، التي يحصل عليها عضو هيئة تدريس واحد فقط كل عام، استناداً إلى المهارات القيادية التي يتمتع بها الفرد ومدى تجسيده لأعلى مستويات النزاهة الأكاديمية وفقاً للأسس المعتمدة في جمعية بيتا جاما سيجما. وفي هذا الصدد، قالت دنيس كيج، المدير المساعد لبرامج وأنشطة الخريجين في جمعية بيتا جاما سيجما: "لقد تلقينا العديد من المشاركات المميزة، ولكن تم منح

كليات إدارة الأعمال حول العالم، ويقوم أعضاء مجلس الجمعية بإنشاء وبناء عدد من أكبر الشركات وأكثرها نجاحاً حول العالم. وقامت الجمعية بتوظيف أكثر من 830.000 عضو في جميع أنحاء العالم منذ تأسيسها في عام 1913. ويقع المقر الرئيسي للجمعية في سانت لويس في ولاية ميزوري الأمريكية.

منوعات

الفكر

23

مع ارتفاع درجة الحرارة تزداد حركتها وفعاليتها

## طرق التخلص من حشرات فصل الربيع

ينتظر كثيرون حلول فصل الربيع، لما يحمله من دفء بعد برودة الشتاء، لكن الموسم يحمل معه أيضاً بعض الحشرات المزعجة في البيت وحديقته، ومنها النحل والبعوض التي تنطلق من ملاجئها الشتائية في رحلة البحث عن الطعام أو للتكاثر، فمع ارتفاع درجة الحرارة تزداد حركتها وفعاليتها.



• البعوض: يكثر البعوض في المواقع الرطبة، بخاصة في البرك والمستنقعات، وينقل مجموعة من الأمراض الخطرة، كالحُمى الصفراء، والملاريا، وفيرس الزيكا. • البراغيت: تنقل مرض الطاعون من الفئران والقطط والكلاب إلى البشر. إشارة إلى أن مبيدات الحشرات، هي واحدة من الطرق السهلة التي يمكن استخدامها للقضاء على الحشرات، إلا أنها قد تسبب ببعض المشكلات للعنيتين بسبب رانحتها، لذلك يمكن استخدام بعض المواد المنزلية الفعالة بدلاً منها.

فريستها حتى كيلومتر تقريباً، وتسبب وفاة الشخص الذي يتعرض إلى قرصها. • الدور الآسيوي العملاق: هو من أنواع الديابير الأكثر ضخامة، إذ يبلغ طوله 5 سنتيمترات، وجناحه 8 سنتيمترات. وتعد لسعة هذا الديور قاتلة، إذ هي تستطيع إذابة النسيج البشري بسبب التركيز الكيماوي العالي في سُمه. • الذباب: حشرات تنقل التيفويد والكوليرا والرمم الصيدي.



كَمْ من الصابون السائل في طبق عميق، ويُخلط بالماء، ويُترك الطبق في الغرفة، للتخلص من الحشرات. • يُسلق الثوم في قدر تحتوي على الماء، ثم يُفرغ الماء في عبوة ذات بخاخ، ويرش في الجو بالغرفة للتخلص من الحشرات. • تنظف البرك من الماء المتسخ، لمنع انتشار البعوض السام الذي ينقل الأوبئة والفيروسات. • يوضع مغلي النعناع (أو تقطع أوراقه) في زجاجة ذات بخاخ، ويرش في البيت، فالنعناع يطرد الناموس، ويعطر الجو في الوقت ذاته. • تُقطع ثمرة من الليمون الحامض إلى نصفين، فتُغرز مسامير القرنفل فيها، وتوضعها في مكان وجود الذباب، ممّا يدفعه إلى المغادرة بسبب كرهه لهذه الرائحة.



• تُوزع النباتات العطرية في المطبخ، كالريحان والنعناع. • تُوزع كرات النفتلين في الحمامات والمغاسل، فهي إحدى الروائح الكريهة للصراصير. • تُخلط ملعقة من بيكربونات الصوديوم مع ملعقة من السكر، فيوضع الخليط في وعاء ذي حافة قصيرة، وفي مكان الحشرات. • تُمُثل مجموعة من الحشرات، لا سيما الطائرة منها، خطراً على حياة الإنسان، وصحّته، وتُنقل إليه العديد من الأوبئة والفيروسات والأمراض. ومن هذه الحشرات: • الجراد: ينتمي إلى عائلة الجناب، وهو لا يؤدي الإنسان، لكنّه يقضي على المحاصيل الزراعية بشكل كامل. ويأتي الجراد بصورة جماعية. • نمل الترحال: ينتشر في شرق أفريقيا ووسطها، ويهاجم كل ما يعترض طريقه. وعضة نمل الترحال سامة، وهي تقضي على الحيوانات الأليفة، وتُشكل خطراً على صحّة الأفراد، الذين يشكون من ضعف في المناعة.

• النمل القافز: هو كبير الحجم، نسبياً، إذ يبلغ طوله 6 سنتيمترات تقريباً، ولسعته قاتلة. هو يحقن فريسته بسُم قوي، ممّا يستدعي علاج القرصة مباشرة، لأنها تؤدي إلى زيادة نبضات القلب، وتبدأ المنطقة المقرصة في الاحمرار. • النحلة الأفريقية أو القاتلة: هي خطيرة، وتهاجم جماعات كبيرة منها

• لا بدّ من ضمان نظافة المنزل، وحديقته، من خلال قص الحشائش، مع الامتناع عن عادة رمي الأطعمة الرطبة للطيور، لأنّ من شأن ذلك أن يجذب الحشرات. • يجب التخلص من المياه الراكدة، بالقرب من المنزل أو في الحديقة، لأنها ستكون ملاذاً لهذه الحشرات. • يُعمل على رضّ المبيدات الحشرية في حديقة المنزل وأطرافه، من أجل التخلص من الحشرات. • يوضع النعناع اليابس في كيس شفاف، في الزاوية، حتى يخرج منها النمل. • يرش الخل الأبيض على أسفل الجدران، لمنع النمل من الخروج. • يُمزج كمّ متساوٍ من السكر الأبيض وال"بايكنج صودا"، ثم يوضع المزيج في المكان الذي تخرج الصراصير منه. • يوضع



## (لا) الكلمة الأكثر شيوعاً للطفل دون الثالثة . . لماذا وما طرق علاجها؟

هي الأكثر شعبية لدى الطفل... والأكثر تردداً على لسان الأهل أيضاً؛ فأمام لمس الأطفال لكل شيء وحشر أنوفهم في كل مكان... لا يكف الأهل عن قول (لا)؛ لا تلمس هذا، لا تفعل هذا، ونظراً لفضول الطفل في هذا العمر والرغبة في معرفة إن كان بإمكانهم السيطرة على الأحداث والأشخاص فهم يكررونها عالية مدوية في كل مناسبة وأمر يوجه إليهم... عن أسلوب التربية الذكي تحدثنا الدكتورة ماجدة مصطفى أستاذة المناهج والتربية بجامعة حلوان.

فعلها... (أريد أن أطلب منك خدمة، وأريد منك أن تجيب بـ(نعم) قبل أن أعد إلى خمسة). فإذا أطاع فينتوه على تلك ال(نعم) الرائعة، وكرروا هذا التمرين خمس مرات يومياً مدة خمسة أيام، وستلاحظون ابنتكم وقد أصبحت أكثر إيجابية. • أدركوا أن من حق ابنتكم أن يقول (لا)...حتى لو كان عليه أن يتفند ما تريده منه، أو ما ينبغي عليه فعله... واشرحوا له الوضع: (أعرف أنك لا تريد تجميع أقلام التلوين الخاصة بك،

لكن يمكنك فعل ما تريد عندما تنفذ ما أطلبه منك) فيعلم الطفل أنك سمعتموه وأنكم تأخذون برأيه، وأنكم لم تعودوا أصحاب القرار وحدهم. • تذكروا أن كلمة (لا) طبيعية بالنسبة للطفل وستزول، ولكن إن غضبتهم فسيتعلمون اهتمامكم بكلمة (لا)، وهو لا يبحث إلا عن القدرة على التأثير وجذب الاهتمام، ولا تشجعوهُ أو تلفتوا نظر الآخرين -أمامه- أن طفلكم يقول (لا)، بذلك تشجعونه على الاستمرار و ينتظر رد فعلكم.

المسافة شيئاً فشيئاً بينكم وبين الطفل. • تفاضوا عن كلمة (لا)، وافترضوا أن طفلكم في الحقيقة يريد أن يقول (نعم)؛ فإذا كان لا يريد العصير مثلاً فهو لن يشربه، وهكذا ستعلمون سريعاً ما إذا كان جدياً عندما يقول (لا)... • وعليكم إظهار اهتمامكم بـ(نعم) أكثر من (لا) بمقابلة (نعم) بابتسامة وإغداق الإطراء على طفلكم.

أَنْ يصعد طفلكم إلى السيارة فلا تقولوا له: (ألا تريد الصعود إلى السيارة) وقولوا: (هيا تصعد الآن إلى السيارة...ثم اصعدوا فعلاً). • قوموا بصياغة إجاباتكم السلبية بطريقة مختلفة؛ على سبيل المثال قولوا: (توقف) عندما يرتكب طفلكم هفوة، كأن يلمس النباتات...أو قولوا: (توقف لتصبح طفلاً مهدياً لا يغضب منك أحد) إذا بدأ في شجار ما مع طفل يزورك، بدلاً من كلمة (لا) في كل تصرف أو كلمة لا تليق ينطق بها الطفل. • اجعلوا طفلكم يتوقف عن تصرف معين بأن تستبدلوه بتصرف آخر، اقترحوا عليه مثلاً تصرفاً بديلاً، استغلوا وقت الهدوء لتمسكوا بيد طفلكم ولتقولوا له: (تعال إلى هنا من فضلك)، ثم اجذبوه نحوكم واحضنوه ولتقولوا له: (شكراً، لأنك أتيت)... وكرروا هذا التمرين خمس مرات يومياً، مع زيادة

نصائح للآباء - تعلموا التعرف على شخصية طفلكم، وإذا عرفتموها جيداً فأنتم تدركون حاجات طفلكم ورغباته؛ متى يقول (لا) ويعني (نعم)، ومتى يعني (لا) فعلاً، وفكروا قبل أن تقولوا (لا). وتجنّبوا إذا كان لا يهمكم كثيراً أن يقوم أو لا يقوم بعمل ما. • تكثروا من الأسئلة التي تتطلب جواباً بـ(نعم) أو (لا)، ولا تطرحوها، اسألوه مثلاً: ما هي كمية العصير التي تريدها؟ وليس: هل تريد شرب العصير؟ وإذا أردت



- قولوا لطفلكم: (كم أنت لطيف لأنك قلت (نعم) أو: أنا مسرورة؛ لأنك قلت نعم لعمتك عندما طلبت منك شيئاً، وعلموه كيف يقول (نعم) بطريقة منهجية، بأن تقولوا له: (إنني أقدر موافقتك...إنه لشيء ممتع أن أسمعك تقول (نعم)...). مثال: قولوا له في بعض المواقف المطلوب منه

أردت تم





# منوعات العلاج

25

من منا لا ترغب في الحصول على بشرة نضرة، وفاتحة اللون، ومن منا لا تبحث دائماً عن ماسكات لتنظيف الوجه فنقع جميعاً في حيرة أمام غلاء أسعارها، وبين كيف لنا أن لا نشترى تلك الماسكات باهظة الثمن، وفي الوقت ذاته نحصل على نفس نتائجها، فإن كنتي لا تعلمين عزيزتي ما هي فوائد ماسكات الوجه، فهي من شأنها تنظيف بشرتك بعمق، بالإضافة إلى منحك بشرة موحدة اللون، ناعمة اللمس، خالية من الرؤوس البيضاء والسوداء، فإن أردتي أن تتعرفي على هذا الحل السحري، وتوفرين نقودك، وتحصلين على نتيجة مبهرة، تابعي معنا المقالة التي سنخبرك من خلالها عن ماسكات لتنظيف الوجه.



## ماسكات طبيعية لتنظيف البشرة



**ماسك العسل والليمون**  
اعصري ليمونة كاملة وضيفي إلى العصير الناتج ملعقة صغيرة من عسل النحل، قلبي حتى يمتزجا معاً، طبقيه على الأذن وأماكن البثور السوداء، بعد 10 دقائق يشطف بالماء الدافئ ثم البارد، لغلق المسام، وعدم تكون الزيوت بداخلها من جديد.

**ماسك ماء الورد**  
يمزج ملعقة كبيرة من الزنجبيل المطحون، مع ملعقتان كبيرتان من ماء الورد، يطبق هو الآخر على أماكن الرؤوس السوداء في الجسم، أو على الوجه، ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يغسل بالماء البارد، ومن ثم اغمسي قطعة قطن نظيفة في ماء الورد، ومرريها على وجهك.

**ماسك الليمون وبياض البيض**  
يمزج عصير نصف ليمونة مع بياض بيضة، ويضربا معاً بالشوكة، ادھني المزيج على بشرتك، وبعد عشر دقائق، أو بعد أن يجف يشطف بالماء الفاتر جيداً، يكرر الماسك مرتين خلال الأسبوع الواحد، ومع الوقت سوف تلاحظين النتيجة.

**ما هي الرؤوس السوداء**  
الرؤوس السوداء هي عبارة عن بثور صغيرة، أو نتوءات سوداء اللون، تظهر على جلد البشرة، بسبب انسداد مسامها، أو نتيجة الإصابة بحب الشباب، وهي تقع تحت نوع حب الشباب من الدرجة المتوسطة، وهي من الأمراض الجلدية الشائعة، وأماكن ظهورها في الوجه، والظهر، والأكتاف، والعنق، والصدر أيضاً، وتنتج بسبب تكون خليط من الزيوت وخلايا الجلد الميتة، فتتسبب في سد مسام الجلد، ومع تعرضها للهواء تتأكسد وتكتسب اللون الداكن.  
لذا من المهم تنظيف البشرة، وعمل الماسكات التي تزيل الرؤوس السوداء.

**ماسكات لازالة الرؤوس السوداء**  
**ماسك الجلاتين**  
يخلط ملعقة كبيرة الحجم من الجيلاتين مع ملعقتان من اللبن، في إناء، ثم يوضع على نار هادئة، وبعدها بثواني يزال من عليها، ثم يقبل، وبعد أن يبرد يطبق على الأنف، والمناطق الأخرى التي تحتوي على الرؤوس السوداء، بعد مرور 20 دقيقة تزال الطبقة التي تكونت برفق، وهكذا تخرج الرؤوس السوداء مع طبقة الجيلاتين.

**طريقة التطبيق:**  
كل ما عليك هو خلط المكونات، ثم طبقيها على بشرتك، وتركيها من 20، 30 دقيقة، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

**ماسك القرفة والعسل**  
**المكونات:**  
- ملعقة كبيرة الحجم من عسل النحل.  
نصف ملعقة من مسحوق القرفة.  
ربع ملعقة من جوزة الطيب.

**الطريقة:**  
في طبق صغير اخلطي العسل، مع مسحوق القرفة، مع جوزة الطيب، وافردي الخليط على بشرة نظيفة، يترك لمدة ربع ساعة، ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ، وبعدها مباشرة بالماء البارد، وتجفف البشرة بفضة قطنية نظيفة، ثم تدن بكمز مرطب مناسب لنوع بشرتك، يجدر الإشارة إلى أن تطبيق ذلك الماسك قد يشعرك بالخوخ، نتيجة المكونات الموجودة بالماسك، لذا يطبقه على جزء من يدك قبل الوجه، حتى تعري على مدى قابلية بشرتك لذلك الماسك، وإن لم يسبب التهابات طبقيه على وجهك كما ذكرنا.  
جوزة الطيب، والقرفة، يعملان على تنظيف البشرة بعمق، وزيادة نشاط الدورة الدموية، وتنقية المسام، حتى تبدو بشرتك أنقى، وأكثر نضارة، كما يخلصك الماسك مع الاستمرار عليه من البثور، والحبوب.

**ماسك صودا الخبز والعسل الأبيض**  
**المكونات:**  
2 ملعقة صغيرة الحجم من صودا الخبز.  
3 ملاعق صغيرة الحجم من العسل.

**طريقة تطبيق الماسك:**  
يخلط كل من الصودا مع عسل النحل مع بعضهم البعض، ثم يفرغ الخليط على بشرة الوجه، ويفرك قليلاً، وبعد مرور خمسة دقائق، دلكيه مرة أخرى وبعد دقيقتين اشطفيها بالماء الفاتر.

**ماسك عسل النحل والحليب**  
نمزج المكونات التالية معاً، وهي ملعقة كبيرة من اللبن، مع إضافة ملعقة صغيرة من عسل النحل، قطرات من غسول الوجه، يفرغ الماسك على بشرة الوجه، وتدلك برفق، ثم يغسل بالماء البارد.  
من أفضل الماسكات التي تفيد أصحاب البشرة الجافة، حيث يتأثر ذلك النوع من البشرة بالعلامات الدقيقة والتي تعكس تقدم السن سريعاً، عن أنواع البشرة الأخرى، فالعسل مضاد للبكتيريا ومرطب قوي للبشرة، والحليب يتخلص من الشوائب، ويمنحها النعومة، والنظافة، فهو يحتوي على حمض اللاكتيك.

**ماسكات لتنظيف البشرة بعمق**  
يترك المكياج آثاره على بشرة الوجه، بعد إزالته، ومع إفراز الدهون من البشرة، وتعرضها إلى الأتربة، تصبح تربة خصبه للبكتيريا، وتحتاج إلى التنظيف بعمق لتنقية المسام من الشوائب، ومنع ظهور البثور والحبوب، غسول البشرة لا يقدر وحده على محاربة كل الآثار التي تخلفها تلك الأشياء، لذا عليك عمل ماسكات اسبوعية لتنظيف البشرة بعمق من الداخل.

**ماسك الكاكاو والقهوة**  
القهوة من المشروبات اللذيذة، ويمكن عمل ماسكات من مسحوقها، وذلك لأنها تخلص البشرة من خلايا الجلد الميتة، وتعمل على تنقية المسام، أما الكاكاو يساعد الجلد على التخلص من البقع وفتيح لونه، ومحاربة التجاعيد، والخطوط الدقيقة.

**المكونات:**  
- ملعقة صغيرة من عسل النحل  
- ملعقة صغيرة من اللبن.  
ملعقة صغيرة من اللبن.  
ملعقة صغيرة من الكاكاو.  
قطرات من الليمون.

**ماسك الزبادي والليمون**  
تمزج ملعقتان كبيرتان من الزبادي، مع قطرات من الليمون، يدلك الوجه بالزجاج، ويترك على الوجه 5 دقائق، ثم يغسل الوجه.

ذلك الماسك يفيد أصحاب البشرة الدهنية، والمعرضين لإملاء البشرة بالحبوب، أو لعلاج البشرة التي تعاني من آثار الندوب بالإضافة إلى علاج البقع الداكنة الناتجة عن تقدم العمر أو الناتجة عن التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس، ومن فوائد الليمون للبشرة هو أنه مضاد للعدوى، ويساعد في استعادة الكولاجين التي فقدها البشرة، أما عن الزبادي فهو يستعيد توازن البشرة، لاحتوائه على إنزيمات تقتل البكتيريا الموجودة في البشرة.

**ماسك الكركم والحمص**  
يخلط جيداً 4 ملاعق كبيرة من دقيق الحمص مع ملعقتان صغيرتان من اللبن، ثم يفرغ الماسك على كامل الوجه والرقبة، ويترك لمدة 4/1 ساعة حتى تتشرب البشرة فوائد الماسك، يغسل الوجه بالغسول المناسب والماء الفاتر.  
يحتوي دقيق الحمص على مكونات تفيد في نضج البشرة، حيث يعمل كمنظف طبيعي، ويزيل البقع الداكنة، التي تجعل بشرة الوجه تعاني من اختلاف الدرجات، ويمنح الوجه النضارة، يحارب البثور.

**ماسك دقيق الشوفان**  
ضعي في طبق صغير ملعقة كبيرة الحجم من دقيق الشوفان، وملعقة حليب، وملعقة صغيرة من العسل الأبيض، امزجي جميع المكونات جيداً، حتى تتشكل عجينة لينة، افرديها على وجهك ورقبتك، وبعدها دلكي بأطراف أصابعك برفق، في حركة دائرية، ثم اغسلي الوجه بالماء الفاتر.  
من المقشرات اللطيفة على البشرة هو الشوفان، فهو ينظف البشرة ويظهر المسامات من البكتيريا والشوائب، وما يميزه أنه مناسب لجميع أنواع البشرة، حتى البشرة الحساسة، كما أنه يعمل كمضاد للإلتهابات ويخفف من احمرار الوجه، ويزيد من قدرة البشرة على إنتاج الكولاجين.



## طرق وحيل للتخلص من لمعان الوجه رسم العين بالكحل الأزرق لتبضي جاذبية

بعيداً عن الشكل التقليدي للكحل الأسود، بات الكحل الأزرق من صيحات المكياج الرائجة التي بإمكانك اعتمادها والتألق بها في كل إطلالاتك بدون استثناء، واليوم سنوافيك بطريقة رسم العين بالكحل الأزرق لتبضي جاذبية.

أن تعتمد أي شيء معه، لذا قومي برسم خط رقيق من الكحل الأزرق تحت الرموش السفلية، أو حدي العين من الداخل بالكحل الأزرق وكثفي الأزرق بداخل العين.



**طريقة رسم العين بالكحل الأزرق**  
-دمج الكحل الأزرق مع ظلال العيون الترابية قومي بتطبيق ظلال العيون الترابية بدرجاتها المختلفة التي تناسب إطلالتك، ومن ثم ضعي الكحل الأزرق داخل عينيك بشكل خط بدءاً من الزاوية الداخلية وصولاً للخارجية، ويفضل أن تختاري الكحل الأزرق الداكن الذي سيبرز جمالك ورونق عينيك، وأخيراً ضعي طبقة كثيفة من الماسكارا على رموشك.

**الكحل الأزرق بدلاً من الأيلانتر**  
- هناك أكثر من طريقة بإمكانك اعتمادها في تطبيق الكحل الأزرق كبديل عن الأيلانتر. مثلاً بعد أن تطبقي ظلال العيون الترابية على كامل جفحك العلوي والسفلي وبالطريقة التي تفضلينها، بعدها قومي بتحديد الجفن العلوي بدءاً من الزاوية الداخلية وصولاً إلى الخارجية باستخدام الكحل الأزرق، أو اكتفي برسم خط عريض من الكحل الأزرق من منتصف الجفن ومدية نحو الزاوية الخارجية قليلاً، حيث يمكنك تطبيق الكحل الأسود بعد ذلك داخل عينيك أو الاكتفاء بتحديد الجفن العلوي، وانهي مكياجك بالماسكارا.

**الكحل الأزرق لوحده**  
- إذا أردتِ يمكنك الاكتفاء بالكحل الأزرق فقط بدون

بينما يعبر لمعان الشعر عن صحته وجماله بينما يحكي لمعان الوجه الكثير من المشاكل التي تعاني منها بشرتك، ولا فأنت مصرة على التخلص منه بشتى الطرق، ولذا تعري معنا على حيل التخلص من لمعان الجبهة والأنف عبر السطور القادمة

الأقل 2% ولديك بشرة دهنية، فيجب عليك إعادة النظر فيه، فهذه المكونات سوف تيساعدك في التخلص من الزيوت الزائدة دون أن يجفف لك بشرة أيضاً، اغسل يدك قبل غسل وجهك لتجنب وضع الزيوت من أصابعك على جلدك.

**- تأكدي من أن غسول وجهك يساعدك في التخلص من لمعان الوجه**  
إذا لم يكن لديك منظف بمادة حمض الساليسيليك أو حمض الجليكوليك أو البنزويل بيروكسايدي على

الاحتكاك معك يوماً بتمرير مكعب من الثلج على وجهك كل يوم في الصباح بعد تنظيف البشرة وقبل تطبيق المكياج، فهذا الأمر سوف يؤدي إلى إغلاق المسام الواسعة والتخفيف من ظهور الزيت على الوجه وبالتالي تجنب لمعان البشرة والوجه.  
- لا تستغني عن البرايمر قبل تطبيق المكياج  
يعتبر البرايمر المثالي للتخلص من لمعان الوجه هو الذي يساعد في امتصاص الزيت الزائد على الفور ومنع بشرتك لسة ناعمة مخملية. وكما يفضل اختيار البرايمر الذي تحتوي على السيليكون، حيث يقلل من مظهر الخطوط وحجم المسام والتحكم في الزيت ويساعد على دوام الماكياج على مدار اليوم، وكما يعمل بمثابة حواجز بالنسبة لأولئك الذين لديهم حساسية تجاه مستحضرات التجميل أو مستحضرات التجميل.

**المهمان في الجبهة والأنف**  
من المتعارف عليه بأن استخدام منظفات المينة على



يشكل البريد الإلكتروني عصب الاتصالات على الإنترنت، سواء كان للأغراض الخاصة أو العمل أو التسوق عبر الإنترنت أو الإجراءات الإدارية، ولذلك يتعين على المستخدم اختيار عنوان البريد الإلكتروني بعناية.

وأوضح ماركوس بريتش من هيئة اختبار السلع والمنتجات بالعاصمة الألمانية برلين أن الأمر يتوقف على الغرض الذي يتم فيه استخدام البريد الإلكتروني، ولذلك فإنه من الأفضل إنشاء بريد إلكتروني رئيسي للاستفسارات الرسمية و بريد إلكتروني للأصدقاء والعائلة ليتمكن المستخدم من تسجيل الدخول لدى الشركات المهمة، مثل خدمات الدفع عبر الإنترنت.

## نصائح ذهبية لحماية بريدك الإلكتروني من الاختراق

العديد من الشركات تدعم وظيفة نقل الرسائل بنفس بنية المجلدات، إلا أنه يتعين على المستخدم الكشف عن كلمة المرور الخاصة بالبريد الإلكتروني القديم، ويجب تغييرها بعد ذلك على الفور. بالإضافة إلى أن هناك بعض برامج البريد الإلكتروني مثل أوتلوك وندرد بيرد تتيح إمكانية دمج عنوان البريد الإلكتروني الجديد مع العنوان القديم، وبالتالي للحساب الجديد فإنه يجب إنشاء نفس بنية المجلدات للرسائل الإلكترونية حتى يمكن نقل الرسائل بسهولة.

المستخدم وطلب شراء المنتجات على حسابه، ولذلك يتعين على المستخدم إنشاء كلمات مرور قوية ومعقدة يصعب اختراقها مثل اختيار الحروف الأولى من جملة يحفظها جيدا، في حين تشتمل بقية كلمة المرور على أرقام وعلامات خاصة. وإذا كان عنوان البريد الإلكتروني متوفرا مجانا فإنه يمكن مواصلة استخدامه لتلقي النشرات الإخبارية حتى يتم الاحتفاظ بالرسائل الإلكترونية التي تم جمعها. وأكد الخبير الألماني بريتش أنه يمكن أيضا نقل أرشيف الرسائل الإلكترونية إلى الخدمات الجديدة، وهناك

ينصح المكتب الاتحادي لأمان تكنولوجيا المعلومات بتشفير رسائل البريد الإلكتروني بشكل أساسي، وهناك الكثير من الحلول التي تعتمد على مفهوم التشفير مثل بريتي غود برايفاسي (Pretty Good Privacy) المعروف اختصارا باسم (بي جي بي)، ولا تعمل تقنية التشفير من النهاية إلى النهاية إلا إذا قام المرسل والمستلم بإعداد نفس نظام التشفير، إلى جانب التعديلات التقنية الأخرى التي تجعل المستخدم العادي يتخلى عن تشفير الرسائل الإلكترونية بالكامل. وأوضح جو باجر من مجلة الحاسوب (سي تي) الألمانية أن هناك شركات صغيرة تهتم بجوانب الخصوصية وحماية البيانات بدلا من الشركات الكبيرة المقدمة لخدمات البريد الإلكتروني.

ما بين المستخدم ومراكز الحوسبة. وأشار بريتش إلى أنه إذا تم إرسال الرسالة الإلكترونية بهذه الطريقة فإنها تكون مشفرة، إلا أن الشركة المقدمة للخدمة يمكنها الاطلاع عليها إذا رغبت في ذلك. ويمكن منع ذلك من خلال الاعتماد على تقنية التشفير من المرسل إلى المستلم، وذلك عند التعامل مع البيانات الحساسة والمعلومات المهمة، حيث لا يمكن قراءة محتويات الرسائل إلا لدى المرسل والمستلم.

الخصوصية وحماية البيانات وأكد بريتش أنه يجب الاهتمام بموضوع الخصوصية وحماية البيانات عند إنشاء البريد الإلكتروني الرئيسي، ومن العوامل الحاسمة مقر الشركة المقدمة لخدمات البريد الإلكتروني، حيث يسمح القانون في الولايات المتحدة الأمريكية للسلطات هناك بالوصول إلى جميع بيانات المستخدم، في حين لا ينطبق نفس الأمر على الشركات الأوروبية. وهناك العديد من الشركات المقدمة لخدمات البريد الإلكتروني تعتمد على تقنية تشفير عملية نقل البيانات



وإذا كان المستخدم يولي أهمية كبيرة للخصوصية وحماية البيانات فإنه يمكنه الاعتماد على شركات مثل بوستيو (Posteo) أو ميل بوكس.أورغ (Mailbox.org)، لأنها تهتم بجوانب الأمان مع عدم إظهار أي إعلانات مخصصة، وتبلغ تكلفة الحساب يورو واحد شهريا على الأقل.

وأوصى بريتش بإنشاء عناوين إضافية لاستلام النشرات الإخبارية أو التسوق عبر الإنترنت. وشدد الخبير الألماني على ضرورة فصل المتاجر الإلكترونية الصغيرة التي قد تكون معرضة لخطر القرصنة والاحترق عن عنوان البريد الإلكتروني الرئيسي.

وللحصول على نظرة عامة أكثر وضوحا يجب إعادة توجيه كل الرسائل إلى البريد الرئيسي وتجميعها وإدارتها عن طريق برامج البريد الإلكتروني المختلفة مثل ثندربيرد (Thunderbird).

وأضاف باجر أن هناك إمكانية تتبع للمستخدم التخلص من بعض العناوين حتى لا يتكدس صندوق البريد بالرسائل المزججة، ويمكن الاعتماد في ذلك على الخدمة سيامغورميت. كوم (Spamgourmet.com) المجانية.



كلمة مرور آمنة ومن الأمور المهمة أيضا تأمين حساب البريد الإلكتروني بكلمة مرور آمنة، لأن الأمر لا يقتصر على حماية البيانات والمعلومات الشخصية فحسب، بل إنه يرتبط بالوصول إلى الخدمات الأخرى. وهناك العديد من الخدمات تتيح إعادة تعيين كلمة المرور عن طريق البريد الإلكتروني، فإذا تمكن القرصنة من اختراق الحساب فإنهم سيتمكنون من إعادة تعيين كلمة المرور في المتجر الإلكتروني، والاستحواذ على حساب

## كيف تتخلص من بيانات هاتفك القديمة بأمان

من وقت لآخر يحتاج المرء لتغيير هاتفه الذكي، وذلك للحصول على إمكانيات أعلى ودقة أعلى في التصوير أو تصميم أفضل أو حتى لكثرة أعطال الهاتف القديم، لكن ماذا عن الصور والبيانات الشخصية الأخرى الموجودة في الهاتف القديم؟



إذا كانت وظيفة البحث عن آيفون (Find my iPhone) (المتوفرة حتى إصدار iOS 12) أو أين هو (Where is) (بدء من iOS 13) فعالة، فإنه يجب إلغاء هذا خاص. وللقيام بذلك، يتم توصيل الهاتف بالحاسوب بواسطة (كابل). وحتى يتمكن المستخدم الجديد من تشغيل الهاتف الذكي، يجب أيضا إزالة حسابات المستخدمين، حيث يتعين على مستخدمي أندرويد تسجيل الخروج عن طريق الإعدادات الموجودة ضمن (الحسابات)، أما مع أجهزة آبل فإنه يتم في البداية فصل جميع الأجهزة المرتبطة. ومن جانبه، أوضح باتريك بيلمر من موقع التكنولوجيا (مهايزه أونلاين) الألماني أنه

أوضحت مديرة تحرير موقع التكنولوجيا (موبيل زيشر-دي) الألماني ميريام روهنشتروت، أن البيانات لا يتم محوها من رقاقات الذاكرة الحديثة عند إجراء عملية (الحذف)، لكن كل ما يتم فعله هو تصنيف الذاكرة بأنها خالية، كما أنه يمكن استعادة البيانات ببعض الإجراءات البسيطة مرة أخرى، وهو ما قد لا يرغب فيه مالك الجهاز القديم.

نسخ احتياطي إذا لم يرغب المستخدم أن تخفى البيانات الشخصية مع الجهاز، فيمكن تأمينها، وذلك بنقلها مباشرة إلى جهاز جديد أو إجراء نسخ احتياطي بمساعدة خدمات التخزين

تطبيقات تنظيف الذاكرة وأعلنت بعض الشركات عن تطبيقات تقوم بتنظيف ذاكرة الهاتف تماما، لكن ميريام روهنشتروت تعتبر برامج الحذف هذه غير ضرورية، كما أن المكتب الاتحادي لأمان تكنولوجيا المعلومات (BSI) يرى أن مسح هذه البرامج للبيانات من الهواتف ليس بالأمر المؤكد، والأسهل هو الكتابة فوق الذاكرة ببيانات غير مهمة، مثل تسجيل فيديو حتى تمتلئ الذاكرة مرة أخرى، ثم إعادة تعيين الهاتف مرة أخرى، ويوصي المكتب الألماني بهذه الخطوة بشكل خاص مع الهواتف الذكية الأقدم.



## منوعات

# الفكر

27



تعيش الفنانة رجاء الجداوي حالة من السعادة بعد تكريمها مؤخراً في مهرجان أسوان لسينما المرأة عن مسيرتها السينمائية. وفي هذا الحوار نتحدث رجاء عن التكريم ومسيرتها الفنية، وغيرها من التفاصيل، فماذا قالت؟



علينا ان نستفيد من كل شخص يمتلك خبرة وموهبة في المجال الفني

## رجاء الجداوي: الحياة مليئة بالصعوبات، والأهم هو كيف تتعلم منها

– بالفعل هذا الأمر صحيح، لكني من عائلة متوسطة ولست من عائلة ارستقراطية، ولكن انتقالي للإقامة مع خالتي الراحلة نحية كاريوكا نقلني إلى الطبقة الارستقراطية، والتحت بمدرسة الراهبات التي شكلت شخصيتي بالفعل، لكن بعد ذلك تعرضت لصعوبات كثيرة في حياتي، خصوصاً في الفترة التي عارضت فيها خالتي عملي بالفن لرغبتها في إكمال دراستي بالخارج، فالحياة دائماً مليئة بالصعوبات، والأهم هو كيف تتعلم منها.

• هل ترين أن وصفك بالارستقراطية حصرك في أدوار محددة؟  
– قدمت أدواراً مختلفة في حياتي، لم أكن فيها الارستقراطية فحسب، حتى شخصية السيدة الارستقراطية في كل مرة كنت أقدمها لم يكن بها تكرار لأدوار سابقة، فمثلاً دور في (حنفي الابهة) يختلف عن شخصيتي في (الزعيم)، والعملاق مع الفنان الراحل عادل إمام، فلم أسع لاستغلال نجاح شكل محدد لي لأقوم بتكراره.

• كيف ترين مسيرتك الفنية الآن؟  
– أراها جيدة، فيها نجاحات وإخفاقات أيضاً، لكن النجاحات فيها من وجهة نظري أكبر، وأصبح لدي الجمهور ثقة فيما أقدمه، الأمر الذي يجعلني أحرص في اختياري دوراً مما تكون هذه الثقة في محلها، وألا أشارك في عمل لا يناسب تاريخي وما قدمته من قبل، فكلما يكون لديك رصيد لدى الجمهور يزداد الموضوع تعقيداً، واعتبر نفسي من الفنانة اللاتي حاولن التواصل مع الجيل الجديد حتى أكون قريبة منهم، وهو ما المسه من ردة فعل ما أقدمه حتى في أطلائي التلفزيونية والإذاعية.

• هل لهذا السبب دشنت صفحة على (انستغرام) وتردين فيها على الجمهور؟  
– بالتأكيد وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت مسألة مهمة اليوم لأي فنان، واتبع ما يكتب فيها من وقت لآخر عبر حسابي، صحيح أن هناك بعض التجاوزات التي تحدث أحياناً في التعليقات لكنني لا أزد عليها، وأحياناً أقوم بالتعليق بشكل إيجابي للمسيء لعله يغير سلوكه، فطريقتي وأسلوبتي تمنعني من الرد بخلاف ذلك، وجمهوري تعليقاته إيجابية حتى لو كانت تحمل لوماً أو عتاباً.



• كيف وجدت تكريمك في مهرجان أسوان لسينما المرأة مؤخراً؟  
– سعدت جداً بالتكريم والحنافاة التي قوبلت بها على مدار أيام المهرجان، سواء من زملائي وأصدقائي الفنانين، أو من الجمهور وأهل مدينة أسوان الذين أسعدوني خلال فترة وجودي، فبخلاف جمال المدينة وطقسها المعتدل يأتي الكرم والندوة العالي، ففترة المهرجان كانت من الأيام الجميلة في حياتي.

• هل ترين أنه من الأفضل تكريم الفنان في حياته؟  
– بالتأكيد، حتى يرى حب الناس لما قدمه، فالعمل الفني صعب لا سهل كما يعتقد البعض، والتحديات التي تتعرض لها كثيرة، وبالتالي عندما يكون هناك تكريم يجب أن يراه الفنان وهو على قيد الحياة حتى يشعر أن ما قدمه ترك أثراً لدى الجمهور ويظل يتذكره باستمرار.

• مسيرة فنية طويلة قمت خلالها بالشاركة في مئات الأعمال، ما الذي تغير في الوسط الفني؟  
– ثمة تغيرات كبيرة حدثت بالفعل، وللأسف أغلبيتها كانت سلبية، فالوسط الفني في السابق لم يعد كما هو الآن، فأنما من جيل اعتاد أن يسأل كل العاملين فيه على بعضهم البعض، وأن يكون هناك تواصل حقيقي باستمرار، والعلاقات التي جمعتنا كانت قوية بالفعل، وما زالت موجودة حتى الآن في جيلنا، لكن الأجيال الجديدة ينقصها هذا الأمر، كما أن دعم الكبار للفنانين الشباب الذي كان موجوداً في الماضي لم يعد هو الموجود الآن، فهناك قامات فنية كبيرة بلا عمل، ولا يوجد ترشيحات لها بأدوار تناسب خبرتهم، مما يجعلنا لا نراهم على الشاشة، وهذا الأمر يشعرني بالحزن، خصوصاً أننا لا نعرف قيمة الفنان إلا بعد رحيله، وهو ما حدث مع كثيرين بالفعل.

• هل ترين أن هذه المشكلة مرتبطة بشخصيات محددة؟  
– لا أتحدث عن أسماء بعينها، ولكنني أتحدث عن الاستقادة من خبرات الفنانين الحقيقيين الذين لا نراهم يعملون سواء في السينما أو الدراما أو المسرح، فالمسألة بالنسبة لي ضرورة أن نستفيد من كل شخص يمتلك خبرة وموهبة في المجال الفني، لاسيما أن هؤلاء الفنانين لديهم جمهور ينتظر إطلائهم بالفعل.

• إلى أي مدى استغدت من التجارب التي شاركت فيها؟  
– كل مرحلة في حياتي أفادتني كثيراً، وكل فنان وقفت أمامه تعلمت منه شيئاً أضاف لي، ففي تجربتي مع فانت حمامة بفيلم (دعاء الكروان) تعلمت منها كيفية الإحساس بالشهد الذي أقدمه، وفي فترة ما عشت ظروفها صعبة مادية اضطررتني إلى العمل في عدة مهن مختلفة، وكذلك تعلمت من عمر الشريف عندما عملت معه في بداياتي بفيلم (إشاعة حب)، وكل مخرج شاركت معه أثر في مسيرتي، فبالرغم من أن هناك تجارب لا أشعر بالرضا عنها لكنني استغدت أيضاً منها.

• ربما لا يعلم كثيرون عنك سوى أنك من عائلة ارستقراطية؟  
– لا أتحدث عن أسماء بعينها، ولكنني أتحدث عن الاستقادة من خبرات الفنانين الحقيقيين الذين لا نراهم يعملون سواء في السينما أو الدراما أو المسرح، فالمسألة بالنسبة لي ضرورة أن نستفيد من كل شخص يمتلك خبرة وموهبة في المجال الفني، لاسيما أن هؤلاء الفنانين لديهم جمهور ينتظر إطلائهم بالفعل.

## فيفي عبده تحض المصريين على الحجر المنزلي

أطلت الفنانة المصرية فيفي عبده على جمهورها من خلال مقطع فيديو ناشدت فيه كل متابعيها البقاء في بيوتهم، وتوجهت للأهل وللأولاد على حد سواء محذرة إياهم من مخاطر الخروج والاختلاط الذي سيعرضهم لانتقال عدوى فيروس كورونا. وتحدثت فيفي عبده في الفيديو فقالت: (مساء الخير يا جماعة أنا عايزة أقولكم إنني ملتزمة في البيت، علشان خايفة على نفسي، الموضوع جد جدا بدليل إن المطارات كلها مغلقة، بدليل إن في حوادث كثير بتحصل للناس بسبب فيروس الكورونا ولا مش الكورونا، في كل أنحاء العالم، يا رب اللطف بينا). وتابعت: (يا جماعة اقعداوا ادعوا كدا إن ربنا يلفظ بينا يا جماعة، بلاش تنزلوا يا جماعة إلا للضرورة القصوى، واهو هيعملوا حظر تجول، البلد كلها فاضية، حرام عليكم اقعداوا في البيت، اقعداوا في البيت وأنا هتراسل معاكم من البيوت، كلنا نتراسل مع بعض من البيوت، علشان خاطرني بقي ولا كورة ولا مش كورة). وكانت عبده نشرت قبل يومين مقطعاً آخر ظهرت فيه وهي تضع كمامة على وجهها وطلبت أيضاً من مواطنيها البقاء في المنازل وعلقت عليه: (المره ده خطر اوي بيعرض بني آدم للموت ما في السهولة يعني ما فيش الذي لك سكوزي يعني اقعدي في البيت بقي ربنا يستر علينا يا رب). الفنانة شمس الكويتية علقت على الفيديو فكتبت: (صح كلامك ربي يديم عليك الصحة والعافية يا فافا يا قمر يا طاقة إيجابية). أما الممثلة المصرية غادة عبد الرازق فعلقت بإيموجي تظهر يدين تصفقان.

## ديانا كرزون: الوعي هو السلاح الذي سنحمي به بلدنا

وجهت النجمة الأردنية ديانا كرزون، مجموعة من النصائح التوعوية لمحاربة فيروس كورونا المستجد، وقالت في فيديو موجّهة نصائحها للشعب الأردني: (لميوك يا أردن إحنا معك). وأكدت ديانا أن الوعي هو السلاح الذي سنحمي به بلدنا، مشددة على كل الرسائل التوعوية بالتزام الجميع بمنزلهم، وعدم الخروج منها متعاً لانتشار الفيروس. وقدمت الشكر لأبناء الشعب الأردني، ولكل المبادرات، كما خصت الحكومة الأردنية بالشكر على ما تقوم به من إجراءات للحفاظ على أبناء الشعب الأردني، وكذلك لكل أفراد الجيش العربي الأردني، والأجهزة الأمنية التي تواصل عملها الليل بالنهار للحفاظ على سلامة الأردن وشعبه من هذا المرض، واختتمت رسالتها (لا تخافوا الأردن بخير يعون الله وجهود ملكنا عبدالله). وظهرت ديانا في فيديو آخر، وهي تحاول أن تحبس دموعها تتوسل فيه إلى أبناء الشعب الأردني، بضرورة الالتزام في منازلهم، وعدم الخروج حتى تتمكن كل الكوادر الطبية من العمل والقضاء على فيروس كورونا والحد من انتشاره في المملكة الأردنية.



# الغبار

## خطوات التنظيف للتخلص من الغبار في البيت

4. تُكس الأرضية، وفي هذا الإطار يُفضل استخدام المكسبة الكهربائية التي تشفط الغبار إلى الداخل، ولا تنقله إلى مكان آخر كما تفعل المكسبة اليدوية.  
5. تُمسح الأرضيات بالماء، لضمان التخلص من الغبار. وفي هذا الإطار، يُضاف القليل من سائل تلميع البلاط، مع رائحة معطرة.  
6. ينقل الغبار في الداخل، عن طريق عدم فتح نوافذ المنزل بصورة دائمة.  
7. تُغطى الأسطح والطاولات بمفارش، بعد مسح الغبار عنها.  
8. يتم التخلص من الكتب واللوازم غير المستخدمة، حتى لا يتراكم عليها الغبار، أو هي تلتف وتُخزن في مكان مغلق.  
9. يُحافظ على نظافة الأسطح، باستخدام منفضة الغبار (الريش)، للتخلص من الغبار يوميا ومن دون عناء، أو الحاجة إلى إزالة القطع من محلها وإرجاعها.

في التدبير المنزلي، معلوم أن الغرف بحاجة إلى التهوية، ولكن قد يتسبب تراكم الغبار في المنزل بأمراض تنفسية وتحسسية، مع جزيئاته المحملة بالجراثيم والفطريات.  
ولذا، من الضروري تنظيف المنزل دورياً، من خلال اتباع خطوات التدبير المنزلي الآتية:  
1. يُنفض الغبار عن الأقمشة والستائر والمفارش والأغطية، وذلك باستخدام المضرب أو بالفيصل.  
2. تُنظف الثريات ووحدات الإضاءة، بنفض الغبار عنها بواسطة قطعة من القماش، مع مسحها بقليل من الماء.  
3. يُنظف الأثاث المرتفع (الطاولات والرفوف والخزانة والأغراض المعلقة)، بمسحها بقطعة قماش مبللة بقليل من الماء، أو يُستخدم رذاذ الأثاث الخاص بالخشب، فهو يتمتع بقدرة كبيرة على تنظيف الغبار عن الأثاث وتلميعه، كما هو يصنع طبقة عازلة نوعاً ما، تحول دون تكوّن الغبار بشكل سريع.



## اختاري لطفلك الرضيع وسادة مريحة ومرحة

طفلك الرضيع بحاجة إلى النوم بعمق، لهذا احرصى على إعداد فراش مريح وآمن له، ومن أهم عناصر الفراش المريح الوسائد.  
الطفل الرضيع لا يحتاج إلى وسائد عالية، ولكنه يحتاج إلى وسائد مريحة، لذا اختاري له وسائد مريحة من مكان موثوق به، وبالطبع بما أنك تختارين أغراض طفل، حاولي اختيار تصاميم مرحة بألوان هادئة ومريحة للأعصاب.

## اليكم نصائح توزيع الإضاءة في الديكور الداخلي

تُغني الإضاءة المدروسة الديكور الداخلي، فهي تلعب دوراً رئيسياً في إبراز جمالية التفاصيل في المساحات. وفي هذا الإطار، مهندسة الديكور ريهام فزان تطالعكم على أبرز النصائح المساعدة في توزيع الإضاءة بالشكل الصحيح.  
• في المنازل، قد يكون السقف مشغولاً من الجبس بورد أو السقف المستعار أو مزوداً بألواح من الخشب أو بكرانيش، من ضمنها إنارة يمكن اختيارها من ثلاثة أنواع: المباشرة والخفية والشريات. لا تبرز الإنارة الخفية التفاصيل بل تضيئ تأثيراً جمالياً على الديكور والجدران. وهي تتوافر على هيئة "سبوتات" ذات أشكال متعددة، فمنها التي تُضاء بالطول على الجدران، وتلك على شكل أقواس أو مثلثات أو دوائر...  
• استخدام 18 وحدة من "السبوتات" الصغيرة في غرف النوم كاف، أما ضمن المكاتب ومراكز التعليم فيفضل استخدام "السبوتات" الكبيرة، إشارة إلى أن الغرف تحدد عدد "السبوتات" الموزعة فيها. مثلاً: من غير القبول تثبيت 30 "سبوت" في غرفة لا تتعدى مساحتها الـ 5.4 أمتار.  
• تمّ الإنارة الخفية التي تأتي على هيئة حبال ضمن الكرائيش أو في السقف المستعار والوضوح والقوة، وتتوافر بنوعين: الضوء القمري والشمسي. لإبراز جمالية الديكور، تستخدم الإنارة الشمسية. وفي غرف النوم، للحصول على راحة النظر والهدوء، تستعمل الإضاءة القمرية.  
• إنارة الثريات قابلة للتحكم في قوتها، فهي المساحة يمكن تثبيت ثريا تحمل 20 لمبة.  
• لإبراز يكور معين على الجدران التي تحمل تصميماً معداً من الخشب أو المرابا، أو تحمل اللوحات، تثبت الإنارة الخفية بين السقف والجدار وتسلط إضاءتها حصراً على الديكور.  
• في المطابخ، من غير المستحب استخدام "السبوتات" الصغيرة المشغولة من الـ "كروم"، وباللون الذهبي، بل يمكن تصميم كرائيش نافرة فوق درفات الخزائن تحمل "سبوتات" صغيرة تسلط إنارتها حصراً على الدرف لتبرز جمال الخزائن.  
• في المنازل، لا يجب استخدام "السبوتات" في الأرضيات، بل يعتمد هذا المبدأ في الأماكن العامة، لا سيما في مداخل وممرات المطاعم وصالات الحفلات.



امرأة تاكل غداءها في المنزل وتطمع القطط في باتوك، حيث أوصت الحكومة بالبقاء في المنزل للحد من انتشار فيروس كورونا. أ ف ب

## قرأت لك

### شرب الماء



يستعرض موقع "هيلس لاين" مجموعة من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم نتيجة شرب المياه، ويبلغ المعدل المطلوب يومياً 8 أكواب على الأقل.  
ومن فوائد شرب المياه المساعدة على فقدان الوزن حيث يعد من أهم الآليات المتبعة للريجيم كونه يقلل من الشعور بالجوع ويحول الدهون المتراكمة في الجسم إلى طاقة ويمده بالحيوية والنشاط.  
كما يساعد الماء على علاج مشاكل المعدة كالاضطرابات الهضمية والإمساك والإسهال وتقليل الشعور بالانتفاخ كما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمثانة.  
ويعمل الماء على تنقية الجسم من السموم وتخليصه منها أولاً بأول.  
ويعد الماء عامل وقاية يمنع تكون حصوات الكلى، وهو مفيد بشكل خاص للحوامل والمرضعات حيث ينصح بشرب ما لا يقل عن 10 إلى 13 كوب مياه يومياً. ويقلل الماء من الشعور بالتوتر ويحافظ على نضارة البشرة ويحمي الإنسان من الجفاف، كما أنه مفيد للقلب والدماغ وتحفيز الذاكرة وغيرها من الفوائد التي لا حصر لها.

## سؤال وجواب

### • ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لاحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تتعرض لطريقها وتحمله إلى البحر.  
• من هو الموسيقي الإيطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا.  
هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفي عن 55 عاما مؤلف موسيقي إيطالي وضع أكثر من 100 أوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

### • لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدد الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأرض

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن - الدافنين - هو أذكى الحيوانات الشديدة
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجرى فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكسل في هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض

## قصة أرانب جحا

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانشى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بازواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصير عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشتري زوجا من البيط لبييض ويفقس ببط صغيرا ويكبر لبييض ايضا وسيشتري بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلوياء وتلد ايضا وتمتلئء الغرفه لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعاه ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرابع لمرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البيط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا . واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك ولد ويكتاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لا حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبيط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

