



نوكيا 5.3 الجديد

بسعر 209 يورو فقط

كشفت مجموعة HMD Global النقاب عن هاتفها الذكي نوكيا 5.3 الجديد، الذي ينتمي لفئة الهواتف ذات التكلفة المنخفضة.

وأوضحت المجموعة الفنلندية أن الهاتف الجديد يظهر بشاشة قياس 6.55 بوصة بدقة HD+، مع كاميرا سيلفي بدقة 8 ميجابكسل، وكاميرا رئيسية رباعية، المستشعر الرئيسي فيها بدقة 13 ميجابكسل، وكاميرا الزاوية الواسعة بدقة 5 ميجابكسل، ومستشعرين آخرين بدقة 2 ميجابكسل لحساب معلومات العمق ولقطات الماكرو، في حين يقع ماسح بصمات الأصابع تحت مجموعة الكاميرات.

وينبض بداخل الهاتف المعالج Snapdragon 665 مع ذاكرة وصول عشوائي (RAM) سعة 4 جيجابايت وذاكرة داخلية سعة 64 جيجابايت، والتي يمكن توسيعها باستخدام بطاقة microSD. وتبلغ سعة البطارية 4000 مللي أمبير بساعة، يتم شحنها بقدرة 10 واط.

ويعمل الهاتف بنظام التشغيل Android 10 الحالي. وينطلق الهاتف الذكي الجديد في الأسواق في مايو -آيار المقبل بألوان السيان والرمل والأسود مقابل 209 يورو فقط.

إصابة نجمة عالمية

بفيروس كورونا

أعلنت النجمة العالمية كاتي شور عن إصابتها بفيروس كورونا، مؤكدة أنها التزمت بالجرم المنزلي لمدة تصل إلى 3 أسابيع لم تخرج إلا لزيارة محلات البقالة، لأن ذلك لم يكن كافياً لحمايتها من إصابة كورونا.

وأوضحت شور أنها في الأيام الأولى من الإصابة كانت تتألم كثيراً وكان لديها ارتفاع في درجات الحرارة وفقدت حاسة الذوق والشم، مؤكدة أن الأمر غاية في الخطورة ويجب التعامل معه بجدية. وسبق أن أعلن موقع غاست غبرد عن وفاة الممثل الكوميدي الياباني كين شيمورا بشكل مأساوي عن عمر يناهز السبعين بعد معاناته من مضاعفات فيروس كورونا.

أعراض منزلية يمكن استخدامها في التمارين الرياضية

تعتبر التمارين الرياضية وسيلة جيدة للحفاظ على لياقة الجسم وصحته أثناء فترة العزل الصحي، إلا أن الكثير من المنازل قد تفتقر للمعدات اللازمة لممارسة الرياضة مما يجعل الحاجة ملحة لاستغلال الأشياء الموجودة في المنزل في هذا المجال. فيما يلي مجموعة من الطرق التي يمكن عبرها استخدام بعض محتويات المنزل لممارسة التمارين الرياضية، بحسب ما ورد في موقع "ميترو" الإلكتروني:

استخدم السلاالم كمنصة لممارسة تمارين ضغط الذراعين، وتبديل الساقين، وتمارين الركبتين.

يمكن استخدامه في العديد من التمارين، مثل تمارين الجلوس والنهوض لتقوية عضلات الساقين، وتمارين رفع الساقين والرفصاء. يمكن لزوجات المياه والمعلبات الغذائية، أن تستخدم كأثقال وأوزان لتمارين عضلات الذراعين.

من المفيد استخدام الكتب كأثقال لتمارين الذراعين والساقين. إذا لم يتوفر لديك كتاب ثقيل اجمع عدة كتب واستخدمها في تقوية عضلاتك.

قد تكون ملاءة السرير بديلاً مثالياً لحيال الشد المطاطية. قم بربط الملاءة بمقبض الباب واستخدمها في تمارين الشد.

أفضل تسع مواد غذائية

على الإطلاق . . تعرف إليها

مواد غذائية تحارب السرطان، وتقوي العظام، وتخفف الوزن، وتقوي المناعة، وتزود الجسم بالطاقة والفيتامينات، وتحمي من الأمراض والأورام. إنها موجودة في الطبيعة، نتعرف عليها في هذا التقرير.

هناك الكثير من المواد الضارة للجسم والتي ترفع من معدلات الكوليسترول و تزيد من احتماليات الإصابة بالأمراض.

أما المواد الغذائية المفيدة فهي للأسف قليلة، بل ومعدودة. موقع "مركز الصحة" الألماني المتخصص لأحصى تسع مواد ذات فائدة عالية للجسم، وهي:

1. البروكولي (أو القنبطيق أو القرنبيط الأخضر أو البروكولي): يعتبره بعض الخبراء أفضل مادة غذائية على الإطلاق، وذلك للأسباب التالية: يحتوي البروكولي على مادة "سولفورافان" الكيميائية الطبيعية المضادة للتأكسد. والبروكولي منبه قوي للإنزيمات الطاردة للسموم، ويقال من خطر الإصابة بمرض السرطان ويساعد على إنتاج إنزيمات تحمي أوعية الدم والجسم وتخفف خطر الإصابة بأمراض القلب. ويحتوي على مادة "غلوكورافانين" التي تعزز من مناعة الجسم ضد مرض السرطان. ويتميز بسرته الحرارية المنخفضة، إذ يحوي كوب واحد من البروكولي المطبوخ على نحو 40 سعرة حرارية. ويزود البروكولي الجسم بكميات كبيرة من فيتامينات "سي" وفيتامين "إيه" وفيتامين "كي"، بالإضافة إلى حامض الفوليك، ويحتوي على كمية عالية من مادة البوتاسيوم، والتي تساعد على تحسين صحة الجهاز العصبي للإنسان. كما يعد الغذاء الأمثل لتعزيز عمل وظائف المخ.
2. بذور القنب (أو بذور الهمب): لها الكثير من الفوائد الغذائية والطبية، ومن أهمها: تحتوي على أكثر من 20 نوعاً من الأحماض الأمينية، ما يجعلها بروتينا متكامل للجسم. وتحتوي على مستويات مرتفعة من الزنك والمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد. وتحتوي على عدد كبير من الدهون المفيدة للجسم، وأوميغا 6 وحامض اللينوليك. وتعمل على التوازن الصحيح للأحماض الدهنية (الكوليسترول) في الجسم، وتعد النبات الوحيد في العالم الذي يحافظ على التوازن السليم للدهون المشبعة في الجسم.
3. بذور الكتان (أو الشيا أو القمصين): تشبه حبوب السمسم وتنمو في أمريكا الجنوبية وأستراليا. وكانت الطعام الأساسي لقبائل المايا والأزتك في أمريكا الجنوبية. وتحتوي البذور على أوميغا 3 وأوميغا 6 والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والبوتاسيوم والبروتين. وأهم فوائدها هي محاربة الشيخوخة وتوفير طاقة غذائية كبيرة للجسم تكفيه لساعات طويلة وتقلل من ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب وتساعد على الهضم والحمية.
4. نبتة الهندباء (وتسمى أيضا الطرخشقون أو الطرخون أو نبتة أسنان الأسد): أعشاب نبتة الهندباء لها فوائد دوائية كثيرة وقدرة هائلة على شفاء أمراض المرارية والتهابات الكبد بسبب وجود مادة "تاراكسان" المفيدة، بالإضافة إلى مساهمتها في التقليل من الإصابة بالأمراض البولية وتخفيف ضغط الدم وعلاج انخفاض مستوى السكر في الدم.
5. جوز الهند: زيت جوز الهند هي من الدهون المشبعة المفيدة، والتي تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية. وجوز الهند يجعل التمثيل الغذائي يعمل بصورة جيدة، بالإضافة إلى كونها دهونا قليلة السعرات الحرارية. ويفيد جوز الهند أيضا في علاج الأمراض والالتهابات

تحذيرات إضافية للمصابين بهذه الأمراض

وجهت منظمة الصحة العالمية تحذيرات إضافية لمن يعانون بعض الأمراض المزمنة، من تعريض أنفسهم لمخاطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد، مما قد يجعل حالتهم الصحية في وضع أضعف. وقالت المنظمة في منشور بحسابها على موقع "فيسبوك" إن مرضى القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان والجهاز التنفسي، قد يكونون في حالة خطرة إن أصيبوا بفيروس كورونا. وطلبت المنظمة ممن يعانون هذه الأمراض، المداومة على تناول أدويةهم بانتظام، والمواظبة على متابعة المتابع الطبية، خصوصا في ظل تفشي فيروس كورونا عالميا. ودعت المنظمة الدولية أصحاب الأمراض المزمنة إلى تخزين أدويةهم بما يكفيهم لمدة شهر على الأقل، لضمان انتظام تناولها، خصوصا في ظل تقييد التنقل في كثير من الدول. ونصحت من يعانون أمراض القلب والجهاز التنفسي والسرطان والسكري وضغط الدم، بالابتعاد عن يشبهه بإصابتهم بفيروس كورونا، وترك مسافة كافية عند التواصل مع الآخرين بشكل عام. كما أوصت المنظمة هؤلاء المرضى بغسل أيديهم بانتظام، والابتعاد عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية، لا للآخرين من تداعيات خطيرة على صحتهم.

كثرة التحديق في الشاشات تسبب جفاف العين

قد يصاحب جفاف العينون نزول بعض الإفرازات، أو الإحساس بحرقة حول محجر العين. ويزداد هذا الجفاف عادة خلال موسم الربيع، ومع كثرة النظر إلى الشاشات الإلكترونية، وهو ما نمارسه جميعا في الوقت الحالي خلال فترة العزل والتباعد الاجتماعي. إليك علاجات منزلية لجفاف العين:

- لا تجلس تحت مروحة، أو في مواجهة فتحات مكيف الهواء، وانظر بعيدا عن الشاشة كل 20 دقيقة، لمدة 20 ثانية
- تناول ما بين 7 و10 أكواب من الماء والسوائل الخالية من الكافيين.
- تمرين العين كالتالي: النظر إلى مسافة بعيدة (20 متراً مثلاً) كل 20 دقيقة، لمدة 20 ثانية، وخاصة خلال وقت التحديق في الشاشة.
- لا تأكل حلوى أو سكريات اصطناعية، وكذلك اللحوم المصنعة مثل اللحون والسجق والبرغر.
- تناول المزيد من الأسماك الدهنية، مثل السردين والمكاريل والسلمون والتونة والأشوجة.
- إذا كنت تدخن امتنع عن السجائر أو قلل استهلاكها إلى أقصى حد ممكن.
- لا تنظر إلى شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون أكثر من 50 دقيقة متصلة، والأفضل إبعاد العين عن الشاشة كل 20 دقيقة.

ما المدة الفاصلة بين عدوى كورونا واكتشافها في الفحص؟

منذ بداية تفشي فيروس كورونا، كان هناك سؤال يشغل الباحثين في مجال الفيروسات: كم من الوقت يفتر بين الإصابة بالعدوى وظهور النتائج الإيجابية في الفحص؟

وخلصت دراسة جديدة أعدها باحثون في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية إلى أن المدة الفاصلة بين الإصابة بالعدوى وظهور نتائج الفحص الإيجابية في الفحص هي 5 أيام، على ما أفاد موقع "بيزنيس إنساير" الإخباري الأمريكي.

وقبل هذه الدراسة، كانت هناك تقديرات متباينة بشأن فترة الحضانة، وهي المسافة الفاصلة بين لحظة انتقال العدوى إلى الشخص وبيدائه ظهور أعراض الإصابة عليه.

وتقول المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن فترة حضانة فيروس كورونا المستجد المعروف أيضا بـ "كوفيد-19" تتراوح بين يومين و14 يوما.

وذكرت دراسة سابقة نشرت قبل شهرين إن فترة الحضانة تستغرق حتى 24 يوما. أما باحثي جامعة جونز هوبكنز، فقد قالوا في دراستهم التي نشرت في دورية "ناتشر أوف إنفيرنال ميديسن" العلمية، الاثنين، بأن الفيروس يظهر في الفحص في اليوم الخامس من العدوى، أما الأعراض فتظهر بعد مرور 11 يوما.

وعادة ما تتميز نهاية فترة الحضانة ببداية ظهور الأعراض الأولية كالتهاب الحلق والسعال والحمى.

معايير الأمان بالنسبة للأطعمة

هل يعيش الفيروس على أسطح المعلبات وأكياس الطعام؟ وماذا أفعل عند استلام أكل تم توصيله إلى المنزل لأحمي نفسي من فيروس كورونا؟ وهل تنتقل العدوى عن طريق أكل الطعام نفسه؟ إليك ما تحتاج معرفته عن معايير الأمان بالنسبة للأطعمة

أسطح العبوات، وفقاً للدراسة نشرت في دورية "نيونانجلاند ميديسن" يستطيع فيروس كورونا العيش في هواء به رذاذ ماء لمدة تصل إلى 3 ساعات، ويستطيع العيش على سطح نحاسي لمدة تصل إلى 4 ساعات، وعلى الورق المقوى 24 ساعة، وعلى الفولاذ المقاوم للصدأ والبلاستيك لمدة تصل إلى 3 أيام.

ويعني ذلك أنه عند شراء عبوة تعرضت لعطس مريض بفيروس كورونا، أو استلمت عليه طعام في البيت يمكن أن يبقى الفيروس عليها ليوم كامل، علماً بأن وجود الفيروس على هذا السطح يتناقص مع الوقت بشكل مطرد. إذن ماذا تفعل؟

وفقا لتوصية سلطات صحية عديدة منها الصحة الكندية، عليك إعادة تفرغ ما اشتريته في حاويات من داخل المنزل، والتخلص من الحاويات الخارجية، وغسل يديك باستمرار أثناء عملية التفرغ.

الطعام، لا توجد أدلة علمية على انتقال فيروس كورونا من الطعام إلى داخل الجسم، وتقتصر المحاذير على لمس السطح الملوثة بالطعام، والتي قد تكون أسطح حاويات طعام، بل توجد أدلة على أن الفيروس يتلاشى عند وجوده على أسطح عضوية (أورجانك)، مثل الطعام، ثم الورق.



جونسون أند جونسون تعمل على مليار لقاح

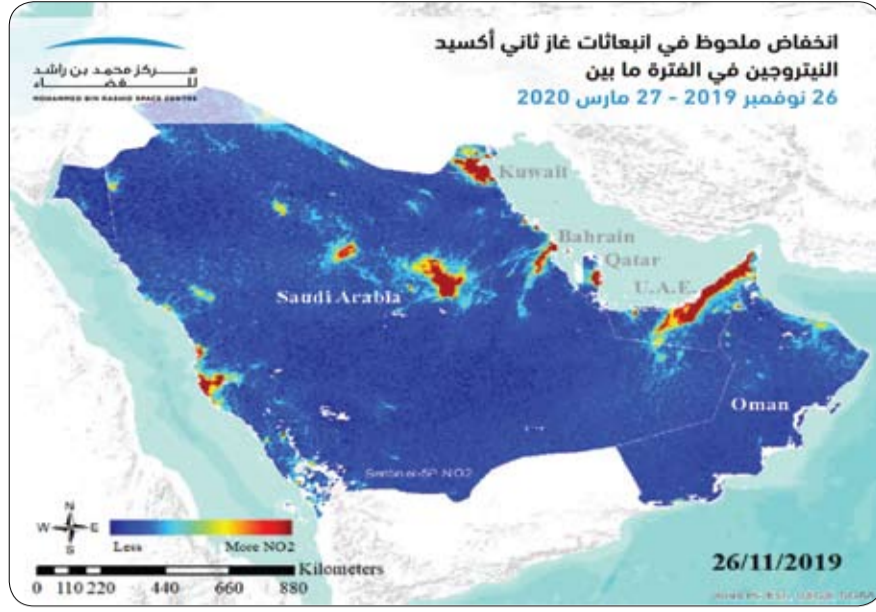
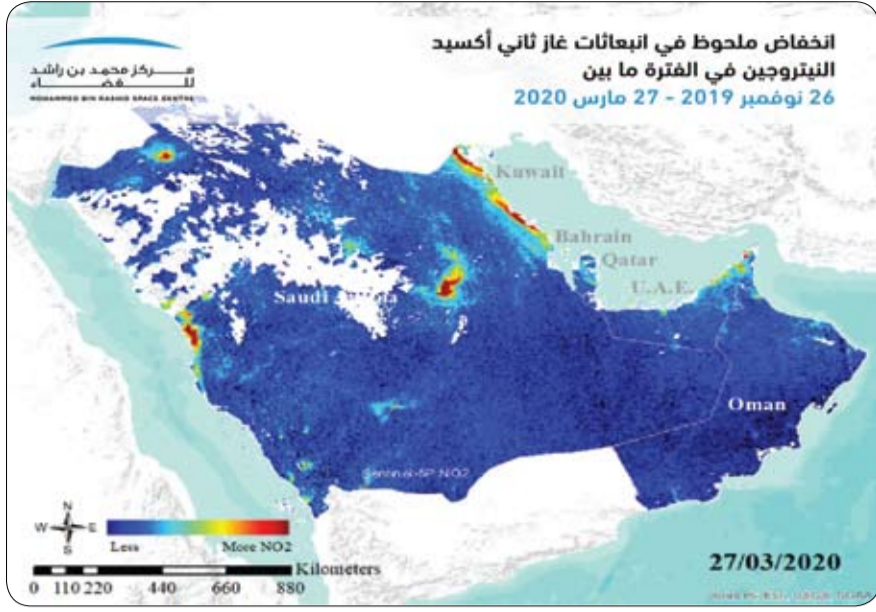
بينما تتسارع الجهود العالمية لمواجهة فيروس كورونا المستجد، كلفت الحكومة الأمريكية مع شركة "جونسون أند جونسون" العملاقة لتطوير لقاح للفيروس الذي يحبس أنفاس العالم، وذلك بمقتضى عقد تبلغ قيمته 456 مليون دولار.

العقد، الذي يعد الأكبر من نوعه في العالم، والذي كشف تفاصيله موقع "فوربس"، يتضمن كذلك بدء عمل قسم الشركة التخصصي في إنتاج الأدوية، من أجل التوصل إلى "مضاد جديد" لعلاج الفيروس سريع الانتشار.

ووفقا لما نقله موقع "ديلي ميل"، تعمل الشركة حاليا على زيادة طاقتها الإنتاجية لمراقبتها العالمية الـ125، بهدف محدد هو إنتاج "مليار جرعة" من لقاح فيروس كورونا.

والاثنين أعلنت شركة الأدوية العملاقة أن واحدا من لقاحاتها المرشحة للنجاح بمواجهة كورونا قد برز بشكل إيجابي، وسوف تمضي قدماً في إجراء المزيد من الدراسات عليه، علماً بأن تلك الدراسات قد بدأت بالفعل منذ يناير الماضي.

## شؤون محلية



أطلقها مركز محمد بن راشد للفضاء

## قراءات جديدة توضح مستوى انخفاض انبعاثات غاز ثنائي النيتروجين في الهواء

وقد أدى ذلك إلى انحسار تركيز غاز ثنائي أكسيد النيتروجين في الهواء ليصبح أكثر نقاءً. ويقوم مركز محمد بن راشد للفضاء برصد هذه التغيرات الجديدة من خلال عرض هذه الصورة لتوضيح مدى التأثير الناتج عن الإجراءات الاحترازية التي يتخذها العالم للوقاية من فيروس كورونا

وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن غاز ثنائي أكسيد النيتروجين هو ناتج من المحركات، وعمليات توليد الطاقة ومخلفات العمليات الصناعية. تلك المواد التي تقلص انبعاثاتها في الهواء على خلفية تأثيرات تعليق حركة السيارات، والطائرات، وكذلك حركة المصانع في معظم البلدان، كنوع من الإجراءات الاحترازية لمواجهة هذا الوباء.

نشرت إدارة الاستشعار عن بعد في مركز محمد بن راشد للفضاء نتائج أولية باستخدام بيانات من القمر الاصطناعي Sentinel-5P التابع لوكالة الفضاء الأوروبية، والتي تشير إلى انخفاض مستوى تركيز غاز ثنائي أكسيد النيتروجين في أواخر شهر فبراير كنتيجة لتدابير الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" من

•• دبي - الفجر

أطلق مركز محمد بن راشد للفضاء صورة رسومات متبادلة (GIF) مع التراجع المحوظ في مستوى انبعاثات غاز ثنائي أكسيد النيتروجين في الهواء لدول مجلس التعاون الخليجي في الفترة ما بين 26 نوفمبر 2019 - 27 مارس 2020. وقد

# منوعات الفكر

22

## واجب: ترويج الإشاعات مرض فتاك وخيانة بحق الوطن

•• أبوظبي - الفجر

قالت جمعية واجب التطوعية: إن ترويج الإشاعات في أوقات الأزمات، مرض فتاك قاتل، وخيانة في حق المجتمع والوطن، يتوجب على ناشريها ومروجيها معاقبته وفق القانون الإماراتي. وأكد سعادة منصور إسحاق سليمان، عضو مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، خلال مشاركته في المجلس الافتراضي الأول لشرطة أبوظبي الذي ناقش موضوع "التصدي للإشاعات"، أن المجتمع المدني، مؤسسات وفرداً، يعد أحد أهم الخطوط الأولى للتصدي للإشاعات المضبوكة، خاصة تلك المرتبطة بالأمراض والأوبئة، لما لها من خطر شديد على المجتمع.



وأوضح أن الإشاعات عادة ما تظهر لتفسير الظرف الطارئة والجديدة على المجتمع، وتميل إلى الانتشار أكثر في أوقات الأزمات وطبيعة الأعداء غير المستقرة، طناً في صحتها، وغالباً ما تكون أخباراً كاذبة وتضليلية وغامضة تتسبب في إلحاق الضرر بالصحة العامة. وعدد خطوات يتوجب على المجتمع المدني، بما فيه جمعيات النفع العام، اتباعها لمواجهة الإشاعات منها: بناء قاعدة من الكوادر المجتمعية الوطنية لواجبة التطور التقني وتوظيفها للمساهمة في التصدي لهذه الآفة، وإطلاق منصة إلكترونية للتحقق من مصداقية المعلومات، وبناء حالة من التكامل بين المنصات الإعلامية لجمعيات النفع العام على نحو تتوزع فيه المهام والأدوار بما يحقق استراتيجية مكافحة الإشاعات. وأضاف: كما يتوجب توثيق العلاقة مع الجمهور والتعامل الاستباقي في مواجهة الأزمات بالتنسيق مع مكاتب الاتصال الحكومية كونها أداة فعالة لتعزيز التواصل المباشر مع المجتمع، إلى جانب نشر المعلومات الصحيحة بصورة منتظمة وبوتيرة سريعة، كي لا تكون مرتعاً لكل من أراد استغلال الموقف وإفهام حالة من عدم الاستقرار، وكذلك ترسيخ أركان "البيت المتوحد" في مواجهة الإشاعات الهدامة، من خلال التمسك بالقيم والتقاليد الراسخة التي تعزز الولاء والانتماء للوطن. وضمن الجهود المجتمعية لشرطة أبوظبي في تنظيم مثل هذه المجالس الافتراضية التي تدعم إجراءات الدولة لمنع أي انتشار محتمل لفيروس كورونا، وحماية الوطن من شتى أنواع المخاطر، مقدراً دور وسائل الإعلام وشرائها الحقيقية مع المؤسسات الحكومية في إيصال الحقيقة وإبرازها للمجتمع في التصدي للإشاعات.

## نصائح لتجنب آلام العظام خلال العمل عن بعد

•• دبي - الفجر

مع طلب الكثيرين لتواصله معلم من المنزل، أو العمل عن بعد، تنتيجة الوضع الذي فرضته جائحة "فيروس كورونا" COVID-19، من المهم التعرف على أفضل الإجراءات التي ينبغي لها اتخاذها في المنزل، لتجنب آلام العنق والظهر.

يقول الدكتور أحمد لبيب أخصائي عظام وإصابات رياضية من مستشفى الزهراء في دبي: "يفقد الكثير من الناس إلى المقاعد المكتبية المناسبة، كما يعملون لفترات طويلة وهم ممددون في السرير، أو جالسون إلى الطاولة المخصصة للقهوة، وهذه كلها عوامل غير مساعدة للجسم وللصحة العامة. لذلك ينبغي أن يمتلك كل منا المزيد من المعرفة حول الوضعيات الأنسب للجولس أثناء العمل في البيت، حتى يتمكن من تخفيف الضغط والتوتر اللذين قد يسببهما العمل في مثل هذه الظروف".

وإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يمتلك كل منا المزيد من المعرفة حول الوضعيات الأنسب للجولس أثناء العمل في البيت، حتى يتمكن من تخفيف الضغط والتوتر اللذين قد يسببهما العمل في مثل هذه الظروف".



من المهم جداً أن تعمل على تغيير وضعيتك خلال اليوم، والأفضل كل ساعة، لأن الجلوس في المكان ذاته والوضعية نفسها طيلة اليوم يمكن أن يؤدي إلى إصابتك بآلام الظهر والعنق والكتف. يمكنك مثلاً أن تبدأ يومك بالعمل على طاولة المطبخ، تنتقل من ثم إلى العمل بوضعية الوقوف، لفض متشفة وضعها خلف ظهرك لدعم أسفل الظهر؛ لف متشفة وضعها بين ظهر الكرسي وأسفل ظهرك، إذ ثبت أن هذا الإجراء يزيد من راحتك أثناء الجلوس للعمل. أبق قدميك على سطح مرتفع، أو مدد ساقيك لتسهيل عمل الدورة الدموية والشعور بالراحة. الوضعية المثالية تكون بتشكيل الوركين والخصدين زاوية 90 درجة عند جلوسك على الكرسي، مع تحريك قدميك من وقت لآخر إذا كنت تمضي الكثير من الوقت أمام الكمبيوتر المحمول، فيجب أن يكون الجزء العلوي من شاشته أدنى بقليل من مستوى العينين، بحيث لا تعاني من الضغط على عنقك أثناء القراءة. ضع الكمبيوتر فوق أشياء مثل مجموعة من الكتب أو على الكرسي، لتصبح شاشته بمستوى عينيك. وعند الطباعة على مفتاحه، يمكنك خفضه إلى مستوى يسمح ببطئ ذراعيك انحن نفسك فترات للراحة من 3 إلى 5 دقائق. انهض وامش في البيت أو مارس بعض تمارين الإطالة وأنت جالس إلى مكتبك. فمن المهم جداً القيام بتمارين منتظم، حتى ولو كان نشاطاً خفيفاً، للحفاظ على صحة الجسم وتجنب آلام الظهر والعنق.

## برعاية محمد بن حم

## عونك يا وطن التطوعي يدعم توجهات الدولة بمبادرات تفاعلية عن بعد



الاحترازية المعمول بها واستقاء جميع المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا من المصادر الرسمية والخوشة ونوه على ضرورة الابتعاد عن الشائعات والعمل على استغلال جميع الموارد المتاحة في دعم جهود القيادة الحكيمة الرامية إلى الخروج من هذه الفترة منتصرين بزعامة عيال زايد والمقيمين .

التواصل الخاصة بـ "عونك يا وطن"، وأيضاً عبر مبادرة "الإمارات لا تعرف المستحيل" التي قدمها الدكتور عبدالله أحد أعضاء الفريق وكانت عبارة عن مجموعة من الفيديوهات التوعوية عن طرق الوقاية والحماية من فيروس كورونا ودعم مبادرة "التعلم عن بعد" التي طبقتها الحكومة الرشيدة على جميع مدارس ومؤسسات الدولة التعليمية، طرح فريق عونك يا وطن التطوعي مع جمهوره مبادرة تفاعلية الهدف منها التعرف على كيفية تعاطي الطلاب مع فكرة التعلم عن بعد وما هي الدروس المستفادة من هذه التجربة والتزاماً من الفريق في ضرورة التوعية المجتمعية على البقاء في المنازل شارك "عونك يا وطن التطوعي" من خلال حسابه على استقدام بمبادرة تحت عنوان "خليك بالبيت" الهدف منها حث الأطفال على الاستفادة من الوقت بأشياء مفيدة وذلك عن طريق إرسال المشاركين لقطع مصورة تظهر كيف يقضون وقتهم داخل المنزل؟

نشرها على حسابات وسائل التواصل الخاصة بالفريق كذلك الاحتفال باليوم العالمي للأمن، وجه "عونك يا وطن التطوعي" في اليوم العالمي للأمن الذي صادف 21 مارس رسائل شكر وامتنان إلى جميع الأمهات العاملات في الفريق وذلك تقديراً وعرفاناً بالجهود المتميزة والفعالة التي قدموها في سبيل إنجاح فعاليات "عونك يا وطن" على مستوى الدولة الاحتفال في يوم المياه العالمي، شارك الفريق متابعيه على وسائل التواصل الاجتماعي في يوم المياه العالمي الموافق 23 مارس بمسابقة ترفيهية لمدة 24 ساعة الهدف منها إرسال اقتراحات حول أهمية ترشيد استهلاك المياه ليقوم الفريق فيما بعد بتقديم شهادات شكر وتقدير لأصحاب أفضل 5 اقتراحات وعملاً بتوجهات الشيخ الدكتور محمد بن حم العمري في ضرورة استغلال قنوات الاتصال الحديثة المتوفرة لدى الفريق في نشر النصحائح الطيبة والوقائية من فيروس كورونا المستجد، وكذلك في زيادة الوعي المجتمعي في ضرورة البقاء في المنازل، قام الفريق بمبادرات في هذا السياق وذلك من خلال نشر العديد من النصحائح الطبية والإجراءات الاحترازية اللازمة للحد من انتشار الفيروس على جميع وسائل

•• العين - الفجر

انطلاقاً من توجهات القيادة الرشيدة ودعمًا للإجراءات الاحترازية التي تتبناها الدولة في ضرورة التباعد الاجتماعي والالتزام بالبقاء في المنازل في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" التي تضرب جميع دول العالم، وبرعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العمري قام فريق عونك يا وطن التطوعي بالعديد من المبادرات التوعوية والفعاليات التعليمية "عن بعد" إيماناً منه بأهمية الاستمرار بالعمل ومضاعفة العمل في وقت الأزمات وتنوعت هذه المبادرات وعددها 12 فعالية التي اعتمدت في طرحها على وسائل الاتصال الحديثة بين مبادرات توعوية وأخرى تعليمية وذلك عن طريق التواصل والتفاعل بين أعضاء الفريق والمشاركين "عن بعد" الاحتفال في يوم السعادة العالمي، شارك فريق عونك يا وطن التطوعي في الاحتفال بيوم السعادة العالمي الذي يصادف 20 مارس في كل عام وذلك من خلال مبادرة "عن بعد" تهدف إلى إدخال الفرح والسرور في القلوب عن طريق الطلب من المشاركين توجيه رسائل سعادة إلى أشخاص عزيزين على قلوبهم ليتم إعادة



## بلدية مدينة العين تواصل أعمال التعقيم

تواصل بلدية مدينة العين أعمال التعقيم التزاماً مع برنامج التعقيم الوطني، والتي تضمنت يوم أول أمس تعقيم مناطق سكنية متفرقة في المدينة بالإضافة لمشي عشارج و ممشي حديقة الوادي ومنفذ المضيف ومنذ هيلي الحدودي، بالإضافة لجميع مراكز الشرطة والدفاع المدني، وعدد من المراكز التجارية في المدينة، كما وعمل فريق التعقيم على إعادة تعقيم صناعية هيلي للمرة الثانية، فيما تستمر أعمال التعقيم خلال الأيام القادمة لتشمل مناطق وسط المدينة

## لمحاربة كورونا

## إنتاج أقنعة الجراحة وأدوات الحماية الطبية



فيروس كورونا، تقوم لأمبورغيني بإدارة المبنى التاريخي لمتزها الرئيسي في سانتا أغاتا بوليتيبيزي بأنوان العلم الإيطالي.

الأمامية لمواجهة هذا الوباء كل يوم. وكذلك على الوحدة الوطنية والدعم المقدم على هذا المستوى في مواجهة الحالة الطارئة التي فرضها

البحوث والتطوير. وقد حصلت هذه العملية على موافقة ودعم منطقة إيميليا-رومانا وهي تقام بالتعاون مع جامعة بولونيا. ويشرف قسم العلوم الطبية والجراحية والجامعة على اختبارات التحقق والمصادقة على الأجهزة الطبية التي تصنعها "لامبورغيني" وذلك قبل تسليمها إلى المستشفى. حول هذا، قال ستيفانو دومينيكالي، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة أوتوموبيلي لامبورغيني: "خلال هذه المرحلة الطارئة، نشعر بالحاجة للمساعدة بشكل قوي. إن مستشفى سانتا أوسولا-مالبيني عبارة عن مؤسسة تربطنا بها شراكة تعاونية منذ سنوات طويلة، وذلك عبر الاستشارات الاحترازية في الترويج للبرامج الرامية لحماية صحة موظفينا، وكذلك في مشاريع الأبحاث. وسوف نتكمن من تحقيق النصر في هذه الحركة معاً من خلال العمل بشكل متحد وتوفير الدعم اللازم لأولئك الأشخاص العاملين في الصفوف

## للمساعدة على مواجهة أزمة فيروس كورونا

## مجموعة في بي إس للرعاية الطبية تطلق خدمة الاستشارات والرعاية النفسية على الإنترنت

•• دبي - الفجر

أدى ارتفاع عدد الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا إلى إثارة التوتر والقلق بين الكثيرين. لذا، وفي محاولة لمساعدة أولئك الذين يكافحون الاكتئاب والذعر وغيرها من المشكلات، ارتبطت مجموعة "بي إس للرعاية الصحية" VPS Healthcare بمجموعة "كادابام" Cadabam، وهي مركز لإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي في الهند، وذلك بهدف تقديم دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت للجميع في الإمارات

القلق ونوبات الهلع والذعر والاكتئاب خلال هذه المحنة بمساعدة أخصائي النفس. وسيستفيد نظام الدعم عبر الإنترنت على مدار اليوم وطيلة أيام الأسبوع من خدمات فريق متخصص من أخصائي النفس الذين سيساعدون كل شخص من خلال مكالمات الفيديو. حيث يمكن لأخصائي النفس ذوي الخبرة الواسعة أن يتعاملوا مع أي حالات تتعلق بعلاج الإدمان، وعلم النفس للأطفال والمراهقين، والطب النفسي للمسنين والبالغين. كما يمكن الاستفادة من الخدمات عن طريق التواصل على الرقم المجاني 8005546 لتحديد موعد.

العربية المتحدة. من خلال إطلاق خدمة "حوارات الذهن" من بي إس كادابام VPS Cadabams Mindtalk عبر الإنترنت. إن فرض تدابير أكثر صرامة مثل البقاء في المنزل، والحفاظ على مسافة جسدية بين الناس، والحجر الصحي، وقيود السفر، وغير ذلك، دفع بالكثيرين إلى الوقوع تحت وطأة الاكتئاب. علاوة على حالات الذعر التي تصيب البعض حين تظهر لديهم أي أعراض مثل الأنفلونزا الخفيفة أو السعال، خوفاً من الإصابة بالفيروس. وقد أفادت منظمة الصحة العالمية بدورها أن

# منوعات الفكر

23



كشفت دراسة حديثة من جامعة بانغور البريطانية أنه من المرجح أن يوفر التفكير والتحدث بصوت عال عددا من الفوائد من حيث التركيز وتحقيق المهام المتعددة والسيطرة على العواطف.

كما أثبتت الدراسة أن التحدث إلى نفسك قد يكون علامة على الذكاء.

## التفكير بصوت عال . . علامة ذكاء وحماية للعقل من الشيخوخة

الكاتبة إلى الدور الذي يلعبه التفكير بصوت عال عندما يتعلق الأمر بالتوقيت والدقة. فعلى سبيل المثال، ركزت إحدى الدراسات على تأثير استخدام التفكير بصوت عال باعتباره أداة تحفيزية لتحسين الأداء في كرة السلة، ووجدت أن اللاعبين الذين تلقوا تعليماتهم شفويا كانوا قادرين على تمرير الكرة وتسديدها بشكل أدق. وعموما، لاحظت الدراسة على وجه التحديد أن الحديث الذاتي التعليمي يحسن من مهارات الدقة، في حين يساعد الحديث الذاتي التحفيزي في المهام القائمة على السرعة. ويستخدم الحديث عن النفس بشكل شائع في علم النفس الرياضي.

المشاركين الذين يتحدثون عند القيام بمهام معقدة كانوا أفضل بكثير في حل المشاكل. وفي الواقع، ارتكب المشاركون في هذه الدراسة أخطاء أقل بنسبة 78%، مقارنة بالمشاركين الذين طلبوا إكمال المهام من خلال حل الأمور في صمت، ومن شأن التفكير بصوت عال أن يلفت انتباهك ويحسن قدرتك على التركيز مما يسهل عملية حل المشاكل.

تحسين إدارة الوقت  
أشارت

### تعزيز الذاكرة

يستخدم المتقدمون في العمر التفكير بصوت عال للتأكد من حفظهم للمعلومات بشكل صحيح.

وتنجم هذه الطريقة عندما يتعلق الأمر بالاحتفاظ بالمعلومات التي نقرأها، وذلك لأن الذاكرة تتحسن من خلال مشاركة الدماغ بنشاط مع ما نقوم به.

وعلى هذا النحو، يمكن أن يكون للتفكير بصوت عال فوائد محتملة مع تقدمنا في السن، كما يمكن أن يساعدك التأكد من مشاركة عقلك بنشاط أكبر في مهام أخرى، لتجنب بعض الآثار الضارة للشيخوخة على العقل.

وأوضحت الكاتبة أن التفكير بصوت عال لطالما أثبت بأن له ضررا كبيرا،

لكن مع إظهار مزيد من الأبحاث للفوائد المتعددة للتحدث عن أفكارنا بصوت عال،

سيكون من الجيد محاولة التعود على هذه الممارسة في حياتك اليومية.



الحاسوب لما يريدون أن يحققه الكود، وذكر التفاصيل المتعلقة بكيفية قيامه بذلك أثناء التحدث بصوت عال، سرعان ما سيجدون الإجابة عن أسئلتهم. وتدعم هذه الفكرة دراسة أجراها الدكتور، كريستوفر أتكين لجامعة نو نغهام ترينت التي وجدت أن

الإيجابي عن النفس أن أفكارنا يمكن أن تكون لها انعكاسات هائلة على عواطفنا ودوافعنا وإنجازتنا، ويمكن أن نحقق تأثيرا أكبر من خلال التفكير بصوت عال. في الواقع، عند الإصغاء للمقابلات، من المستحسن ألا تفكر بشكل إيجابي في نتيجة المقابلة فحسب، بل حاول أن تخبر نفسك بالفعل بأنها ستسير على ما يرام. وإذا كنت تشعر بالضعف، سينعكس إخبار نفسك بأن الأمور ستكون على ما يرام وامتداح نفسك على شيء قمت به اليوم على حالتك المزاجية. ومع ذلك، يجب أن تكون متأكدا من عدم السماح للحديث السلبي عن نفسك، بإفساد حياتك.

### تحسين المعالجة الحسية

إنه من السهل علينا أن نعالج الإشارات الصوتية مقارنة بالإرشادات التي نقرأها أو نذكر فيها بصمت من خلال الحديث الداخلي. وتدعم هذه الفكرة دراسة أجرتها جامعة ويسكونسن، حيث قدمت للمشاركين تعليمات مكتوبة أو طلبت منهم قراءة التعليمات بصوت عال عند البحث عن صورة. وكان أولئك الذين قرؤوا التعليمات بصوت عال أكثر قدرة على العثور عليها. وفي الواقع، أدى قول الكلمة إلى تحسين قدرة المشاركين على تصور ما يبحثون عنه، مما يشير إلى زيادة في قدرة الدماغ على المعالجة.

التفكير بصوت عال يساعدك في تنشيط الذاكرة وحماية عقلك من الشيخوخة (بيكساباي)

### مهارات حل المشاكل

يستخدم مبرمجو الحاسوب عادة طريقة تعرف باسم "تنقيح البسيطة المطاطية" للتغلب على المشاكل الأكثر صعوبة. ويشير هذا المصطلح إلى التحدث عن المشكلة في أبسط أشكالها خطوة بخطوة مع أقرب شيء موجود على مكتبك، مثل بطة مطاطية. ومن خلال شرح مبرمجي

### التفكير بصوت عال

في تقريرها الذي نشره موقع (لورنينغ مايند) الأميركي، قالت الكاتبة، لوتي مايلز، إن دراسة منفصلة وجدت أن المشاركين الذين طلب منهم قول كلمات عشوائية بصوت عال وبشكل متكرر أثناء محاولتهم تنفيذ مجموعة متنوعة من المهام، لم يتمكنوا من تحديد ما يجب عليهم القيام به لإنجاز هذه المهام.

وفي الواقع، يعمل نتائج هذه الدراسة على إظهار التأثيرات السلبية للتحدث بصوت عال، ولكن ما فوائد التفكير بصوت عال؟

بحسب الكاتبة فإن للتفكير بصوت عال خمس فوائد هي:

### الدافع الذاتي

ذكرت الكاتبة أنه من الممكن في بعض الأحيان ألا نجد دافعا للتعامل مع مهمة صعبة. ومع ذلك، يمكن أن يساعدنا التحدث مع أنفسنا في تحقيق ذلك، حيث تظهر دراسة حول الحديث



### تؤثر على صحتك النفسية والجسدية

## سبعة فوائد صحية للسعادة

يؤثر شعور المرء بالسعادة على صحته الجسدية والنفسية، لا سيما أن الأشخاص السعداء عادة ما يلتزمون باتباع نظام غذائي صحي وتناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة. وفي تقريره الذي نشره موقع (أف بي ري) الروسي استعرض الكاتب فلاديسلاف سوبريتسكي

### فوائد السعادة:

داخل الحديقة أو الاكتفاء بالمشي فقط، علما أن قضاء 30 دقيقة فقط في منطقة خضراء يشعر المرء بتحسن كبير.

والتييس المرتبط بهذه الحالة، فضلا عن ذلك، تسمح السعادة بزيادة النشاط البدني بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل.

### طرق لتكون أكثر سعادة

يما أن السعادة لا تؤثر فقط على الصحة النفسية، يتساءل الكثيرون عن الطرق التي تساعد على الشعور بالسعادة والتي تشمل الآتي:

-الامتنان والتركيز على الأمور التي يمتن لها المرء.

-الحفاظ على النشاط، لا سيما أن تمارين القلب تزيد بشكل فوري من مستوى السعادة.

-قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق عن طريق القيام

بجملة من الأعمال

أظهرت الدراسات أن السعادة تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي، مما يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بنزلات البرد والالتهابات.

4 - تخفيف التوتر: يؤدي الإجهاد المفرط إلى زيادة مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يسبب العديد من الآثار الضارة، بما في ذلك اضطرابات النوم وزيادة الوزن. وأظهرت العديد من الدراسات أن مستويات الكورتيزول تكون أقل لدى الأشخاص الأكثر سعادة.

5 - حماية القلب: فالسعادة يمكن أن تحمي القلب عن طريق خفض ضغط الدم، وهو العامل الرئيسي لتطوير مرض القلب والأوعية الدموية. كما يمكن أن تحمي السعادة بشكل غير مباشر من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، التي تعد حاليا أكثر أسباب الوفاة شيوعا في العالم.

6 - زيادة متوسط العمر: إذ أفاد الكاتب بأن دراسة طويلة الأجل دامت 30 سنة نشرت في عام 2015، بحثت في آثار السعادة على متوسط العمر المتوقع عند 32 ألف شخص. ونتيجة لذلك، تبين أن خطر الوفاة ارتفع بنسبة 14% عند الأشخاص غير السعداء.

7 - الحد من الألم، إذ أظهرت العديد من الدراسات أن الاستمتاع بالحياة يمكن أن يقلل من الألم

1 - الشعور بالسعادة يساعد على تعزيز جودة النوم والتركيز وزيادة معدل الإنتاجية وتحسين الأداء العملي.

كما أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات منخفضة من السعادة يواجهون مشاكل في النوم بنسبة 47%.

2 - السعادة تؤدي إلى تغييرات في حياة الناس، وتحفزهم على ممارسة الرياضة في كثير من الأحيان، ومراقبة النظام الغذائي وتحسين جودة النوم.

3 - تحسين المناعة، إذ







حوّلي المياه التي تشربينها كل يوم إلى مستحضر جماليّ من خلال إضافة سائل أخضر إليها يُعرف بالكلوروفيل. هذه المادة التي في الواقع تعطي اللون الأخضر إلى النباتات ستجعل بشرتك أجمل وستساعدك في خسارة الوزن. كل ما عليك فعله هو ابتلاع هذا السائل الأخضر أو الذي يأتي على شكل بودرة من أي محلّ للمنتجات العضويّة وإضافته إلى كوب الماء لشربه في أي وقت خلال اليوم. إليك في ما يلي فوائد الكلوروفيل على بشرتك ورشاقتك:



## الكلوروفيل . . تمتعي ببشرة نضرة ورشاقة دائمة

من ناحية أخرى، إن كنت لا تريد شراء سائل الكلوروفيل من أي محلّ للمنتجات العضويّة، بإمكانك أن تحصل عليه من خلال تناول بعض الأطعمة الغنية به.

**لائحة بالأطعمة الغنية بالكلوروفيل**

- البقدونس
- الجرجير
- الأعشاب البحرية الصالحة للأكل
- السبانخ
- البروكلي
- الملفوف الأخضر
- نبات الهليون
- الفاصوليا الخضراء والبازلاء
- شاي الماتشا الأخضر

**3 منتجات للبشرة تحتوي على الكلوروفيل**  
JOANNA VARGAS Daily Serum  
يحتوي هذا السيروم من جوان فارغاز على الكلوروفيل الذي يزيد نضارة البشرة ويرطبها من العمق. كما يحتوي على حمض الهيالورونيك الذي يحمي البشرة من العوامل البيئية التي تضر الوجه.

LILFOX Chlorophyll & Tourmaline Brightening Mask  
يعمل هذا الماسك من ليلفوكس على مادة الكلوروفيل والتورمالين، ما يساعد في تنظيف الوجه من الأوساخ، كما يحارب التجاعيد لإعادة الشباب إلى البشرة من جديد.

NATIVE NECTAR BOTANICALS Siren of the Sea Salt Scrub  
يحتوي هذا السكراب من نايفت نيكتر بوتانيكالز على الكلوروفيل، الفيتامين ب والليبيد، ما يساعد في إعادة النضارة إلى الوجه من خلال إزالة الجلد الميت.

**فوائد الكلوروفيل للرشاقة**  
يعمل الكلوروفيل على كبح الشهية والشعور بالشبع حتى الوجبة الثانية، الأمر الذي يساهم في عملية إنقاص الوزن. أشارت إحدى الدراسات إلى أن مادة ثايلاكويد التي يحتويها الكلوروفيل هي المسؤولة عن إعطاء عملية الهضم ممّا يزيد من الشعور بالشبع. إضافة إلى ذلك، أكدت أنّ بعد 12 أسبوع من تناول مياه الكلوروفيل ستلاحظين أن الكيلوغرامات الزائدة ستختفي تدريجياً شرط اتباع حمية غذائية صحيحة.

**فوائد الكلوروفيل للجسم**  
لا يساعد الكلوروفيل في إعادة الشباب إلى البشرة وخسارة الوزن فحسب، إذ لديه بعض الفوائد على الجسم:

- الكلوروفيل يزيل رائحة الجسم والتم الكريهة
- يساعد الكلوروفيل في التخلص من رائحة الفم والجسم الكريهة، إذ يعمل كمضاد للميكروبات والبكتيريا.

**الكلوروفيل يزيل السموم من الجسم**  
- تعمل مياه الكلوروفيل كديتوكس للجسم، فتخلصه من السموم كما تحسن من قلوبية الجسم Alkaline، بسبب احتواء الكلوروفيل على المغنيسيوم.

**3- الكلوروفيل يعزّز الكولاجين في البشرة**  
الكلوروفيل غنيّ بالمواد المضادة للأكسدة التي تعزّز إنتاج الكولاجين في البشرة، الأمر الذي يساهم في محاربة التجاعيد والخطوط الرفيعة لتعيد الشباب إلى بشرتك.

**4- الكلوروفيل يحمي البشرة من أشعة الشمس**  
يحمي الكلوروفيل البشرة من أشعة الشمس التي قد تسبب حروقاً وتصبّغات في الوجه. من هنا، إن إدخال الكلوروفيل إلى روتينك الجمالي، سيساعدك في الحد من البقع السوداء وسيجعل بشرتك أكثر نفاوة.

**5- الكلوروفيل يحارب حبوب الوجه**  
يساعد الكلوروفيل في مكافحة حبوب الوجه وخصوصاً تلك الملتببة، كونه يحتوي على مواد مضادة للبكتيريا. هذا الأمر يساعد في التقليل من التهاب الجلد، ليؤدي ذلك إلى التخلص من البثور رويداً رويداً.

إلى جانب تناول مياه الكلوروفيل، بإمكانك أيضاً أن تستخدم منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على هذا المكون الطبيعي، لتحصلي على كل فوائده. جمعنا لك 3 مستحضرات:

**فوائد الكلوروفيل للبشرة**  
في الواقع، هناك العديد والعديد من الأسباب التي تخوّلك شرب مياه الكلوروفيل لتمتّع ببشرة صحية وأجمل، الا وهي:

**1- الكلوروفيل يربط البشرة**  
يحتوي الكلوروفيل على المغنيسيوم الذي يساعد في ضخ الأوكسجين إلى الأنسجة والخلايا الموجودة في البشرة، فيغذيها من الأعماق ويرطبها. إضافة إلى ذلك، تم ربط مشاكل الجلد مثل الإحمرار والحكة بمستويات منخفضة من المغنيسيوم. ليؤدي هذا التراجع إلى التقليل من مستويات الأحماض الدهنية التي تسبب بدورها جفاف البشرة.

**2- الكلوروفيل يغذي البشرة**  
بما أن جسمك بحاجة إلى الفيتامينات أ، سي، هـ وك لتغذية بشرتك، فالكلوروفيل غنيّ بهذه العناصر الغذائية! لهذا السبب، إن أدخلته إلى روتينك الجمالي فستضفي مواد صحية وغذائية إلى بشرتك، ممّا تعمل بدورها على تنشيط الجلد وتجديد شبابها.



## 3 ماسكات طبيعية من النعناع لبشرة مشرقة وخالية من آثار حب الشباب

تحتل عشبة النعناع مكانة بارزة في روتين العناية بالبشرة نظراً لفوائدها المتعددة، إذ تساعد في علاج حب الشباب والتخلص من آثاره. يحتوي النعناع على مركبات طبيعية ومضادات للأكسدة مثل حمض الساليسليك، الفلافونويد والفينوليك التي تعمل على منع انسداد المسام وتحد من الأنشطة الميكروبية، الالتهابات وجفاف حبوب الوجه والشفاء منها بسرعة.

في ما يلي سنقدّم لك في هذا المقال فوائد النعناع وطرق للاستفادة من أوراقه في علاج آثار حب الشباب.



**طريقة الإعداد والتطبيق**  
- قومي بطحن أوراق النعناع ومزجها مع ماء الورد جيداً للحصول على عجينة ناعمة.

- ضعي القناع على المنطقة المصابة بالحبوب، واتركيه لمدة 30 دقيقة حتى يجف.

- اغسلي وجهك بالماء.

- كرري هذه العملية مرة واحدة يومياً.

**هذا القناع يحافظ**  
على درجة حموضة البشرة ورطوبتها، كما يتحكّم بنسبة إفرازات الزيوت الطبيعية في البشرة ويحميها من البكتيريا المسببة لحب الشباب.

**المكونات**  
- بين 10 و15 ورقة من النعناع الطازج  
- ملعقة صغيرة من ماء الورد

**طريقة الإعداد والتطبيق**  
- اطحن النعناع والعسل جيداً حتى تحصلي على عجينة ناعمة ثم ضعها على المنطقة المصابة واتركيها لمدة 30 دقيقة على الأقل.

- اغسلي وجهك بالماء العادي.

- كرري هذه العملية مرة واحدة يومياً.

**ماسك للبشرة الدهنية ولعلاج حب الشباب**

في وقت وجيز،

**مركبات الفلافونويد والفينوليك وهي خصائص**  
مضادة للأكسدة، تمنع نشاط الجذور الحرة الضارة والتي تسبب ظهور علامات الشيخوخة المبكرة كما تحارب البكتيريا المسببة لحب الشباب.

- يعتبر النعناع من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في تفتيح البشرة والحفاظ على نضارتها ونعومتها. كما يحد -النعناع من نمو البكتيريا المسببة للحبوب وبالتالي علاج آثار حب الشباب

**فوائد النعناع لعلاج حب الشباب**  
- تحتوي أوراق النعناع على حمض الساليسليك وهو عامل مضاد للالتهابات.

- يستخدم لإزالة الشوائب العالقة بالمسام وبالتالي يمنع انسدادها.

- يساهم النعناع في الحد من الإجهاد التأكسدي للبشرة وبالتالي يعالج حب الشباب والبقع الداكنة. بالإضافة إلى ذلك، يحتوب النعناع على



**المكونات**  
- بين 10 و15 ورقة من النعناع الطازج  
- بعض قطرات من الماء

**طريقة الإعداد والتطبيق**  
- اطحن أوراق النعناع مع الماء للحصول على عجينة ليّنة.

- ضعها على المنطقة المصابة واتركيها حتى تجف قبل غسل وجهك بالماء الفاتر.

- لا تطبقي هذا الماسك مرة واحدة في اليوم.

**ماسك للبشرة الجافة ولعلاج حب الشباب**  
يعمل هذا الماسك على ترطيب البشرة الجافة بعمق، بالإضافة إلى ذلك، يقتل الجراثيم المسببة لحب الشباب ويعالج آثاره.

**المكونات**  
- بين 10 و15 ورقة من النعناع الطازج  
- ملعقة عسل عضوي صغيرة



منوعات

الفكر

27

أبحث عن العمل الذي يضيف لرصيدي كممثلة

شيرين غسان: التمثيل ليس مهنتي الأولى



أثبتت نفسها وقدرتها كإعلامية لبنانية شابة في برامج الأخبار والشؤون السياسية، فاجأت الجمهور عندما شاركت بالتمثيل في مجموعة من الأعمال الدرامية المميزة ونالت شهرة وإعجاب كثير من الجمهور والنقاد. عن أسباب تغيبها عن دراما رمضان الماضي، هل تخطط وشقيقتها غنوة لعمل فني يجمعهما، وطموحها في الإعلام والتمثيل، كان مع الممثلة اللبنانية شيرين غسان في هذا الحوار:

كان المسلسل السعودي (سبعة) أول عمل درامي يجمعنا، حقق نجاحا جماهيريا كبيرا حينها، نتمنى معا أن يجمعنا أكثر من عمل درامي أو سينمائي.  
• أين أنت من السينما؟  
- لا أتعمد الالتماع عنها، لكنني لئن أقبلت التواجد السينمائي لمجرد التواجد،  
رفضت عددا من العروض للمشاركة في أفلام سينمائية لأنني لم أجد فيها ما يضيف لرصيدي الفني.  
• ما الذي تسعين إليه إعلاميا في الفترة المقبلة؟  
- أجهز لتقديم برنامج اجتماعي يسمى لحل مشاكل الناس والغوص في حياتهم،  
يناقش المشاكل التي يواجهونها ويقدم المساعدة لهم، ليست مادية، بل اجتماعيا، ثقافيا، عاطفيا، وصحيا.  
• هل انتهت من الإعداد له؟  
- أعتقد أنه سيكون برنامجا جديدا وغير مسبوق، سيكون مختلفا شكلا ومضمونا،  
أبحث عن الشكل النهائي له، متى وأين سيرعرض.  
• هل يجب على الممثل ألا يكون له موقف سياسي واضح؟  
- من الضروري أن يكون على علم بأمور الحياة في بلده، كما لا يجب أن يتخذ موقفا إلا بعد أن يكون لديه العلم والثقافة الكافية لاتخاذ مثل هذا الموقف.  
• ماذا عنك؟  
- الحمد لله، لدي خبرات ثقافية وسياسية لا بأس بها لعمل كمقدمة برامج إخبارية، بالتالي ليس لدي مشكلة في طرح وجهة نظري طالما أراها في مصلحة بلدي، ولدي قدر من الثقافة والعلم عن الموضوع الذي أبحث فيه.  
• ما أحلامك في الفترة المقبلة؟  
- أتمنى للعالم العربي مزيدا من التقدم والتأخر، أتمنى لبلدي لبنان تجاوز كل المشاكل والأزمات التي يمر بها خصوصا أن الشعب اللبناني متفهم، مجتهد، وعاشق لبلده.

الأعمال المميزة والأقرب إلى قلبي.  
• كيف كان رد الفعل؟  
- حازا إعجاب المشاهدين والنقاد، مسلسل (رحيم) بطولة ياسر جلال، نور، محمد رياض، حسن حسني،  
كان يتابعه عشرات الملايين بسبب قصته المميزة والإخراج الجيد، سعدت أيضا بشخصية (خديجة) التي أدتها في مسلسل (لعنة كارما).  
وبالتواجد مع هيفاء وهبي وفريق العمل كله، ويكفي أنه أتاح لي العمل مع المخرج خيرى بشارة أحد أهم علامات الإخراج في مصر،  
استفدت كثيرا من التعامل معه.  
• ماذا يمثل لك مسلسل (رحيم)؟  
- كان مميزا بالنسبة لي، لأنني قدمت من خلاله شخصية (نيكول) زوجة رئيس عصابة من صصابات المافيا التي بإيعاز من زوجها تسعى لإغواء (رحيم) ياسر جلال، كما تسانده للتعرف على الطرق السرية للتهريب وغسيل الأموال.  
• كيف كان تعاونك مع ياسر جلال؟  
- سعدت كثيرا بالتعاون معه، يمتاز بالتواضع الشديد والسعي لإنجاح كل من يشارك معه في العمل.  
• لماذا لم يرك الجمهور في دراما رمضان الماضي؟  
- لأنني لا أقبل أي دور يعرض علي لمجرد التواجد، هناك أعمال عديدة عرضت علي،  
لكنني رفضتها لأن الدور لم يكن يليق بي، فقد عرض علي المشاركة في مسلسل (الزيبق) اعترضت عنه لأنني شعرت بأن الدور لن يضيف لي كثيرا، أيضا عرض علي دور في أحد هذه الأعمال، لم أقبه لأن الدور يظهرني كفتاة لبنانية مثيرة.  
• هل ترفضين أدوار الأعراف؟  
- طبعاً، كما أكره ظهور الفتاة اللبنانية في الأعمال الدرامية والسينمائية بأدوار الفتاة الجميلة المثيرة،  
التي يسعى الرجال للتقرب منها لجمالها.  
• هل تسعين لعمل درامي يجمعكما مجددا بشقيقتك غنوة؟  
- بالتأكيد، جمعني مسلسل (لعنة كارما) بشقيقتي للمرة الثانية، بينما

• هل من أعمال جديدة لديك؟  
- أقرأ حالياً أكثر من سيناريو لعمل درامي، ربما يجذبني عمل فأوافق عليه، خصوصا أنني لا أوافق على أي عمل بسهولة.  
• كيف تختارين أدوارك؟  
- لا بد من قراءة العمل أولاً، أن يكون مضمونه جيدا ومميزا بشكل عام، تكون شخصيتي مؤثرة في سياق الأحداث بصرف النظر عن مساحة الدور، أن يكون المخرج له خبرة كبيرة، ومع فريق عمل متميز.  
• لهذا قل ظهورك كممثلة؟  
- إلى حد ما، خصوصا أنني في الأساس إعلامية وأقدم نشرات الأخبار، بمعنى أن التمثيل ليس مهنتي الأولى، لذلك لا أسعى إلا للعمل الذي اقتنع به.  
• كيف تترين تجربتك مع المسلسل السوري (حلاوة الروح)؟  
- المسلسل يعد أول أعمالني في الدراما، شاركت فيه مع غسان مسعود، الراحل خالد صالح، عبدالمنعم عمايري، مكسيم خليل وغيرهم، تلقيت بعد عرضه العديد من العروض للمشاركة في أعمال درامية مصرية وسورية، رفضت أغلبها، لأنني لا أبحث عن التواجد أو الانتشار، بل أبحث عن العمل الذي يضيف لرصيدي كممثلة.  
• ماذا عن تجربتك مع (ستديو المشاهير)؟  
- مسلسل سيت كوم كوميدي، عرض العام الماضي في حلقات متصلة منفصلة على الانترنت،  
من تأليف علاء حمزة وإخراج علي ادريس، من بطولة فايز المالك، حسن عسيري،  
راشد الشهري وغيرهم، كما شارك فيه عدد من ضيوف الشرف في كل حلقة، منهم حسن الرداد، شيماء سيف وغيرهما، ظهرت أيضا كضيفة شرف بشخصية (لا) المريضة نفسيا التي تطارد مشاهير الفن.  
• ما الأعمال الأقرب إلى قلبك؟  
- مشاركتني في مجال التمثيل حتى الآن ليست كثيرة، لكن مسلسل (رحيم) و(لعنة كارما)، اللذين عرضا في شهر رمضان، اعتبرتهما من

دايدا خليل تروي قصتها في مواجهة المصاعب



انضمت النجمة دايدا خليل إلى الحملة التي تنظمها هيئة الأمم المتحدة للمساواة بين الجنسين وتمكين المرأة لتعمل، ولدعم احتياجات المرأة والفتاة حول العالم. وشاركت في الحملة عدد كبير من الوجوه والشخصيات المعروفة والفعالة في المجتمع.  
دايدا، ذات الوجه المعروف في عالم الفن والفعالة في المجتمع، شاركت في هذه الحملة وروت قصتها الخاصة. وقالت: المرأة عامود المجتمع الفقري وصمام الامان في دورة الحياة والاستمرارية، فهي الام والشقيقة والزوجة والصديقة والمبدعة بكل ما فيها من تضحية وتحدي وصبر في مواجهة مصاعب الواقع .. المساواة ليست مئة من احد بل حق رايته فعالة تحت نور الشمس. هذة قصتي، ما هي قصصك؟  
الجدير بالذكر، أن دايدا خليل تعيش نجاح مسلسل (سز) الذي يعرض عبر شاشة MBC4 ويضم نخبة من وجوه الدراما اللبنانية والسورية على رأسهم بسام كوسا،  
باسم مغنية، دايدا خليل، وسام حنا، فادي ابراهيم، رواد عليو وغيرهم. تأليف مؤيد النابلسي وإخراج مروان بركات. من إنتاج (ميديا هاوس بيكشرز).

زينة تعتذر من جمهورها بعد استهانتها بفيروس كورونا

قدمت الفنانة المصرية زينة اعتذارها من الجميع بعد انتشار مقطع فيديو لها تسخر فيه من فيروس كورونا، وأكدت أن المقطع تم تصويره اثناء مشاركتها في مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية مع بدء الأزمة، وإرادت وقتها تهوين الأمر على متابعيها بعد انتشار حالة من الفزع والربعب.  
وقالت زينة عبر مقطع فيديو: (مش عيب الواحد يغلط ويعتذر وانا اعتذر عن الفيديو الذي قمت بتسجيله في مهرجان الاقصر للسينما الافريقية والذي اعتبره البعض نوعا من الاستهتار بالمرض فأنا لم أكن يوما مستهترة أو مستهينة بخطر فيروس كورونا فأنا أسأت التصرف).  
وأضافت: كنت خائفة إلى درجة الربعب، على نفسي وأمي وأبنائي، لكن أصحابي نصحوني بأن لا أنقل الربعب للناس وهو ما دفعها لتقديم هذا الفيديو.  
وانضمت زينة لحملة (خليك في البيت) التي أطلقتها فضائية MBC مصر وقالت: أنصح الجميع بالبقاء في البيوت إلى أن يتخطى العالم كله هذه المحنة، وليس فقط مصر والعالم العربي.  
وقالت إنها لولا ظروف العمل التي لا ترحم، لتقامت بالجلوس في البيت بجوار طفليها وأسررتها.  
يذكر أن زينة أصرت على حضور حفل افتتاح مهرجان القصر للسينما الإفريقية واستلام درع تكريمها كنجمة للدورة التاسعة، رغم الإعلان رسميا عن ظهور 12 حالة إصابة بفيروس كورونا، وسخرت زينة من الضجة المثارة حول خطورة الفيروس وقامت بالخضوع لجلسة تصوير في معبد الأقصر وأطلقت تصريحاتها ساخرا قالت فيه: بلاش نتكلم في الحاجات الوحشة علشان متحصلش، فنحن شعب يأكل فسيخ ويصل، الكورونا تأتي عندنا تمرض.



# الغبار

## كيف تعرف أنك مصاب بمرض السكري قبل التحليل؟

قيامها بفتح المستقبلات الموجودة على الخلايا لاستقبال مادة السكر، وعند حدوث خلل في البنكرياس يتوقف دور الأنسولين فلا يدخل الجلوكوز "السكر" في الخلايا التي تحولها إلى طاقة، مما يؤدي إلى موت الخلايا.

### أعراض مرض السكري

وتختلف أعراض مرض السكري باختلاف درجة الإصابة به، وتجاوب الجسم للمرض، ونظام الحياة المختلف من شخص إلى آخر، ولكن بشكل عام تعتبر أعراض مرض السكر شائعة ومألوفة لدى مختلف المصابين ومنها خسارة الوزن بشكل كبير والظمأ المستمر وشرب كميات كبيرة من الماء وكثرة الحاجة للتبول وذلك بسبب زيادة معدل الجلوكوز في الجسم، والذي يعمل على خروج المياه من أنسجة الجسم ويشعر بالجفاف.

كما تشمل أعراض مرض السكري تدهور النظر كثيراً؛ وظهور بعض الالتهابات على الجلد مع حدوث التهابات أخرى كالتهاب الأذن الوسطى.

يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً بشكل كبير حول العالم بنوعيه الأول والثاني، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية يتجاوز عدد المصابين بالسكري 422 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وهو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة، نظراً لما يسببه من مضاعفات خطيرة، مثل تلف الأعصاب والأوعية الدموية، والعينين، والكلى، وأعضاء الجسم الأخرى.

### تعريف مرض السكري

و السكري هو الداء الذي تكون فيه مستويات سكر الدم عالية جداً، وهو عبارة عن مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، وذلك لوجود خلل في وظيفة البنكرياس، أو لعدم استجابة الجسم لهذا الهرمون بالشكل الصحيح، مما يؤدي إلى عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم.

وتتمثل مهمة الأنسولين في ضبط مستويات السكر في الدم من خلال



## اللعب خارج المنزل له فوائد ومخاطر على طفلك

الهواء الطلق من أفضل الأماكن التي يتعلم الطفل فيها اللعب والحذر من المخاطر، كما يتعلم الطفل خلال اللعب خارج المنزل بعض المهارات الجسدية التي لا يكون باستطاعته اكتسابها من اللعب داخل المنزل، بالإضافة إلى بناء الصداقات، والتعرف على عدد من الأصدقاء الجوارين له.

وعلى الرغم من بعض الفوائد التي تندرج خلف فكرة لعب الأطفال في الشارع، فإن الموضوع أيضاً يترتب عليه العديد من المخاطر التي تتبادر إلى ذهن الأهل بصورة أسرع من كل الإيجابيات، وبالتالي يزداد الخوف تجاه أبنائهم.

الاختصاصية الاجتماعية واد المهنة، تتحدث حول فوائد ومخاطر لعب الأطفال في الشارع، الذي يقع بين قبول الأهل ورفضهم.

### فوائد لعب الأطفال خارج المنزل

- اكتساب الطفل مهارات جسدية قوية، كالركض والتربص، والقفز، والسرعة في الحركة الجسدية، واللياقة البدنية.
- تعلم بعض المهارات اليومية، مثل رمي الكرة وركلها والتقاطها، أيضاً دفع الأرجوحة وحمل الأحجار الثقيلة.
- التعرف على عدد أكبر من الأصدقاء والمعارف من المنطقة، والمكان الذي يكون دائماً مخصصاً للعب الأطفال.
- الرياضة والحركة وحرق المزيد من السعرات الحرارية؛ لأن مساحة اللعب أكبر وأكثر حرية للطفل.
- اللعب خارج المنزل يحفز لدى الطفل فكرة درء المخاطر، والتغلب على العنقبات البسيطة التي من الممكن أن تواجه الطفل.
- تشغيل كل الحواس لدى الطفل من أهم المميزات التي يكتسبها الطفل من اللعب خارج المنزل.
- كثرة التعرض للهواء الطلق والأتربة الطبيعية والتغيرات الجوية يضاعف قوة المناعة لدى الطفل.

### مخاطر لعب الأطفال خارج المنزل

- الخوف من التعرض لحوادث السير والإصابات التي قد يصاب بها الطفل أثناء سقوطه.
- التعرض للغرباء ومحاولتهم السرقة، أو تعرض الأطفال للأذى والخطر من قبل مجهولين.
- مصاحبة أصدقاء السوء دون علم الطفل أنهم غير جيدين ولا يمكن اللعب معهم.
- تحمّل ألعاب شاقة قد تجعل الطفل أكثر إنهاكاً وتعباً، ومن الممكن أن تؤدي للإصابة ببعض الكدمات والرضوض.
- من الممكن أن تكون البيئة التي يلعب الطفل فيها مؤثرة، مما يجعله دائم الإصابة بالأمراض.
- الإصابة بضربات الشمس، خصوصاً إن كان الطفل يحب اللعب في فترة ساعات النهار الأولى.



شابان يستمتعان بأزهار الكرز أمام رقعة شطرنج ضخمة في ستوكهولم، مع انتشار فيروس كورونا. ا ف ب

## قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالتعود على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاوس) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض.

وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم.

كما أن البرقوق فعال ضد السمعة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

## سؤال وجواب

- ما اول مدينه اندلسية فتحها العرب ؟  
- الجزيرة الخضراء .
- ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟  
الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن لطيطور ثلاثة أجنان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمنى.
- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟  
- ثانية واحدة .
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟  
- توجد في ألمانيا .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأملاك الفلسطينية في القدس لا تتجاوز 10 في المائة فيما تسيطر إسرائيل على 86 في المائة من مساحة القدس!!
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي - ذات الصواري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من إثنين وستين سنتيمترا

## قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شبكا كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للربح المادي من فرائها او انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلعكم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد الثمور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصباته فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى الثمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن أعينهم..

في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتباحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وفضة انهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من القرد هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزع الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضع تحت اقدام الاقبال، اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

## مساحة للتلوين

