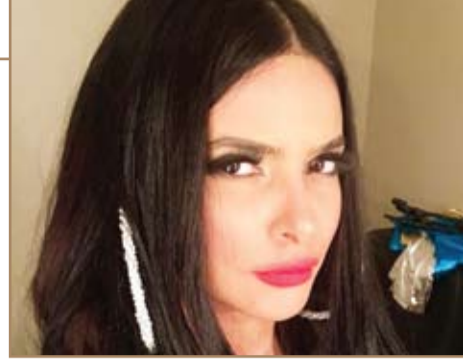


شرطة أبوظبي تحذر من الروابط الوهمية المشبوهة



مرورة الأزلي: السعادة لا تتحقق بدون حب



طرق وخطات فعالة في إزالة البقع من الملابس

نصائح ذهبية

لأمان المنزل الذكي

أكد المكتب الاتحادي لأمان تكنولوجيا المعلومات أهمية الاهتمام بأمن البيانات عند الرغبة في الاستعانة بخدمات المنزل الذكي، لحماية التجهيزات من القرصنة. ويتصح خبراء المكتب الألماني بالاكتفاء بالوظائف، التي يحتاجها المنزل الذكي، والتحقق من ضرورة اتصال تجهيزات المنزل الذكي بشبكة الإنترنت. ويتصح الخبراء بتغيير جميع كلمات المرور المعدة مسبقاً لحلول المنزل الذكي فور التثبيت، فغالبا ما يكون من السهل تخمينها ولا تحمي النظام من هجمات المتسللين.

ويصح المكتب بأن تتكون كلمات المرور من 8 علامات على الأقل ويفضل أن تكون مزيجاً من الأحرف الخاصة والأرقام والأحرف الكبيرة والصغيرة، مع العلم أنه كلما طالت كلمة المرور، كلما كان ذلك أفضل.

وإذا ثبتت شركة متخصصة للحلول في المنزل الذكي، فيجب التحقق بعناية من الذي يتولى أعمال الصيانة والمسؤول عن التحديثات المنتظمة، ومن الذي يملك كلمات المرور، وما المطلوب لتغيير شركة الصيانة.

الطريقة الصحيحة لاسك

زيت الخروع على الشعر

زيت الخروع بمثابة إكسير الصحة والجمال للشعر، إذ يمدد بالعناصر الغذائية، التي تساعده على النمو.

وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن زيت الخروع غني بأوميغا 6، وفيتامين E، والبروتينات، ما يعمل على نمو الشعر، وتقوية بنيته، وزيادة كثافته، ومنحه مظهراً لامعاً وبراقاً.

كما يمتاز زيت الخروع بتأثير مضاد للبكتيريا، ويحارب التهابات فروة الرأس، التي تؤثر على نمو الشعر. ولهذا الغرض يمكن وضع ماسك زيت الخروع، بغسل الشعر أولاً بماء دافئ لفتح مسام فروة الرأس، ما يساعد على امتصاص الزيت، ثم وضع الزيت على الشعر لمدة 15 دقيقة، مع مراعاة تنظيفه بعناية من الألياف الدقيقة، ثم شطفه جيداً بالشامبو.

شاشة الكمبيوتر أدنى بقليل من مستوى العين، حتى لا تضطر إلى إجهاد رقبتك للراحة، ويمكن تدعيم الكمبيوتر المحمول الخاص بك على مجموعة من الكتب أو صناديق الأحذية حتى يكون على مستوى مريح للعين. بعد ذلك، عندما تحتاج إلى الكتابة، يمكنك خفضه إلى مستوى يسمح بانحناء ذراعك بزاوية 90 درجة.

خذ فترات راحة بلياً الكثيرون للتجول من وقت لآخر وأخذ استراحة عند العمل من المكتب في الشركة، لكن أجواء الراحة والاسترخاء في المنزل تجعلهم يميلون ذلك. ومن الضروري أخذ استراحة كل 30 دقيقة لمدة 3 إلى 5 دقائق من وضعية الجلوس المرهقة لتظهر، ويمكن ضبط المنبه للتأكد من حصولك على هذه الاستراحة، التي يفضل أن تنهض خلالها وتتمشى في أرجاء المنزل أو تقوم ببعض التمارين الرياضية البسيطة.

إذا كنت ترغب بشراء كرسي إذا كان العمل من المنزل سيئد لوقت طويل نسبياً وترغب في شراء كرسي مناسب، يجب أن تبحث عن الكراسي التي تتميز بميزات قابلة للتعديل، مثل ارتفاع المقعد، ومسند الظهر، ومسند الذراع، ودعم أسفل الظهر.

ضع وسادة على الكرسي يساعد وضع وسادة ناعمة على الكرسي أو المقعد على جعل الجلوس أكثر راحة، وإذا لم تجد وسادة مناسبة، يمكنك طي منشفة للحصول على نفس التأثير، ويمكن فعل الشيء نفسه على الجزء الخلفي من السرير لمزيد من الشعور بالراحة.

دعم أسفل الظهر إذا كنت تعاني من ألم أسفل الظهر، ينصح بوضع وسادة لدعم الفقرات القطنية لظهرك، وهذا يزيد من الشعور بالراحة أثناء الجلوس. ولا تحتاج إلى شراء وسادة فاخرة لتحقيق هذا التأثير، حيث يمكن طي منشفة ناعمة ووضعها بين كرسك وأسفل ظهرك.

ارفع قدميك يساعد رفع قدميك على سطح مرتفع أو تمديد سابقك على زيادة وتحسين الدورة الدموية ويزيد من شعورك بالراحة والاسترخاء، ومن الناحية المثالية، يجب أن يشكل الوركين مع الضخمين زاوية 90 درجة عندما تجلس على كرسك.

ارفع جهاز الكمبيوتر المحمول من الناحية المثالية، يجب أن يكون الجزء العلوي من

الجزء العلوي من الجسم على مستوى العين، يقول الخبراء إن حماية الصغار مسؤولية الكبار، لذلك على الآباء الحرص على سلامة أطفالهم وجعلهم يشعرون بالأمان وعدم الخوف من كورونا.

وتقول نوبل: "من المهم أن نفهم أن الأطفال يلتقطون الإشارات من الآباء والأصدقاء والعائلة، حيث إنهم يراقبون كيف يستجيب الأشخاص من حولهم لأخبار كورونا، لذلك يجب الحفاظ على الهدوء والطمأنينة".

2 - التواصل ضروري: تنصح نوبل بأهمية تخصيص وقت معين للجلوس مع طفلك أو طفلتك والحديث عن فيروس كورونا، والاستماع للأسئلة التي تدور في أذهانهم بهذا الخصوص ومحاولة الإجابة عليها، لأنه "كلما زاد الغموض لديهم من المرض زاد قلقهم".

3 - الصراحة: ليس من العيب مصارحة الأطفال وكشف حقيقة الأشياء، لا سيما بشأن وباء كورونا، إلا أنه من الضروري معرفة طريقة إيصال المعلومة بكيفية تناسب أعمارهم.



كيف نتحدث مع طفلك عن فيروس كورونا؟ 5 نصائح من الخبراء

مع ارتفاع المخاوف بشأن تداعيات فيروس كورونا المستجد في مختلف أنحاء العالم، يشدد الخبراء على أهمية "التواصل الصحيح" مع الأطفال بشأن إعطائهم معلومات عن المرض، للحرص على سلامتهم الصحية والنفسية.

ونقل موقع إذاعة "دابلوي جي إن إس" الأميركية عن الأخصائية في شؤون الأطفال بريتي نوبل، قولها إن على الآباء معرفة طريقة الحديث الصحيحة مع أطفالهم بشأن وباء "كوفيد 19"، بهدف تهدئة مخاوفهم وطمأننتهم.

وقدمت نوبل مجموعة من النصائح في هذا الصدد، أهمها:

1 - الحفاظ على الهدوء: يقول الخبراء إن حماية الصغار مسؤولية الكبار، لذلك على الآباء الحرص على سلامة أطفالهم وجعلهم يشعرون بالأمان وعدم الخوف من كورونا.

2 - التواصل ضروري: تنصح نوبل بأهمية تخصيص وقت معين للجلوس مع طفلك أو طفلتك والحديث عن فيروس كورونا، والاستماع للأسئلة التي تدور في أذهانهم بهذا الخصوص ومحاولة الإجابة عليها، لأنه "كلما زاد الغموض لديهم من المرض زاد قلقهم".

3 - الصراحة: ليس من العيب مصارحة الأطفال وكشف حقيقة الأشياء، لا سيما بشأن وباء كورونا، إلا أنه من الضروري معرفة طريقة إيصال المعلومة بكيفية تناسب أعمارهم.

4 - الحد من وسائل الإعلام: كل المنابر الإعلامية حالياً همها الوحيد مستجدات فيروس كورونا، بما فيها منصات التواصل الاجتماعي.

وتنصح نوبل بأنه من المفيد الحد منها بالنسبة للأطفال، لأن ذلك سيحجمهم من القلق والتوتر.

5 - مكافحة كورونا: ينصح الخبراء بإدماج الأطفال في عملية الوقاية من كورونا، وذلك من خلال تعليمهم كيف يحمون أنفسهم وغيرهم.

وتضيف نوبل: "علمهم تقنيات غسل اليدين بالماء والصابون، وكيفية تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال".

كيف تجعل العمل من المنزل أكثر راحة لظهرك؟ يفرض العمل من المنزل العديد من التحديات، ومن بينها تجنب آلام ومشاكل الظهر الناتجة عن الجلوس لوقت طويل خلف المكتب.

ومع اضطرار الكثيرين للعمل المنزلي بسبب فرض العزل الصحي في العديد من دول العالم، تقدم مجموعة من النصائح لتجعل العمل من المنزل أكثر راحة لظهرك بحسب صحيفة سي إن بي سي:

أي الأطعمة يجب أن أتناولها الآن؟ أول سؤال يطرحه المريض بعد تشخيصه بالربو. لنظام الغذائي يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على الأعراض المزجة للربو. 5 أغذية على قائمة نصائح الخبراء لتأثيرها الإيجابي على مجرى التنفس.

لا يوجد حتى الآن علاج سحري يحقق الشفاء التام من مرض الربو، لكن تغيير النظام الغذائي يمكنه المساعدة في تقليل الأعراض المزجة. ويتفق الأطباء على أهمية التغذية المتوازنة والصحية، كما ينصحوا مريض الربو بتسجيل يوميات بدون فيها الأعراض والأغذية التي يتناولها بشكل يومي، ليتعرف بشكل أفضل على المناسب لحالته. لكن بشكل عام هناك بعض الأطعمة المناسبة لمرضى الربو، وفقاً لواقع "الرعي بيراتونغ" الألماني:

الزنجبيل لا تقتصر فوائد الزنجبيل على علاج آلام البطن فحسب، فبعض المواد التي يتكون منها تساعد على فتح المجاري التنفسية وبالتالي تقلل من حدة أعراض الربو.

السبانخ من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمواد المعدنية. ووفقاً لدراسة نشرت عام 2016، خلص الباحثون إلى أن مخاطر الإصابة بأمراض التنفس تزيد لدى الأطفال الذين لا يحصلون على كميات مناسبة من حمض الفوليك وفيتامين دي.

الزيتون اليومي: منذ بداية عام 2020 بدأت التركيز على نغسي، فالحياة تجعلنا ننسى أنفسنا أحياناً، وأحاول أن أسمع إلى الصوت الداخلي الذي يدعني لأكون إيجابية، وأعمل بشكل يومي حتى أكون الشخص الذي أريده.

الحركة: أستعين باستغرام لممارسة 3 تمارين رياضية لمدة 10 دقائق في اليوم.

العناية بالجمال: استخدم بودرة RE-MOVE وأضع قناعاً من الصلصال الأخضر على وجهي مع اللافندر، وزيت شجرة الشاي.

مزين شعر ميغان ماركل يكشف بعض الحقائق

كشف جورج نورثوود، خبير الجمال الخاص بالممثلة ميغان ماركل، بعض الحقائق عنها، مشيراً إلى أنه إهتم بشعرها لمدة عامين، وأنه أحب العمل معها إلى حد كبير جداً.

وخلال مقابلة مع مجلة "فوغ"، قال نورثوود إنه هو من ابتكر الشبتيون الطبيعي، الذي إعتنمته ميغان في الكثير من المناسبات.

وأضاف: "كانت تلك التسريحة تناسب التقاليد الملكية وتنسجم بالعصرية في الوقت نفسه".

وتابع أنه من صف شعرها قبيل يوم زفافها، ولفت الأنظار إلى حد كبير جداً، وظهرت مرتدية فستاناً من Stella McCartney.

ورافق نورثوود ميغان في كل رحلاتها إلى الخارج، وخصوصاً إلى أستراليا ونيوزيلندا، كما أعلن خلال المقابلة أيضاً أنه من محبيها وأثنى عليها بشكل متكرر، لافتاً إلى أنهما أصبحا مقربين جداً.

كيف تعنتي نساء العالم بجمالهن؟

فرض العزل الصحي منع انتشار فيروس كورونا في العالم تغيير العديد من العادات اليومية، من الطعام إلى الرياضة، وروتين العناية اليومية بالبشرة.

وفي الوقت الذي تتفق فيه النساء على هدف واحد أثناء العزل الصحي، الحفاظ على جمالهن، تختلف العادات والروتين من بلد لآخر ومن امرأة لأخرى.

وشارت نساء من حول العالم روتين العناية اليومي بجمالهن أثناء العزل الصحي، حسب ما أورد موقع هو وات إيشر.

جنوب أفريقيا - قام

الروتين اليومي: النوم، الراحة، الاستماع إلى الموسيقى، التأمل واليوغا.

الحركة: تنظيف وترتيب المنزل.

العناية بالجمال: تنصح بام بضرورة غسل اليدين والعناية بالنظافة للحماية من فيروس كورونا، واستخدام الكريمات المناسبة لمنع تشقق وجفاف البشرة.

فرنسا - فراني

الروتين اليومي: منذ بداية عام 2020 بدأت التركيز على نغسي، فالحياة تجعلنا ننسى أنفسنا أحياناً، وأحاول أن أسمع إلى الصوت الداخلي الذي يدعني لأكون إيجابية، وأعمل بشكل يومي حتى أكون الشخص الذي أريده.

الحركة: أستعين باستغرام لممارسة 3 تمارين رياضية لمدة 10 دقائق في اليوم.

العناية بالجمال: استخدم بودرة RE-MOVE وأضع قناعاً من الصلصال الأخضر على وجهي مع اللافندر، وزيت شجرة الشاي.

أغذية تخفف أعراض الربو

أي الأطعمة يجب أن أتناولها الآن؟ أول سؤال يطرحه المريض بعد تشخيصه بالربو. لنظام الغذائي يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على الأعراض المزجة للربو. 5 أغذية على قائمة نصائح الخبراء لتأثيرها الإيجابي على مجرى التنفس.

لا يوجد حتى الآن علاج سحري يحقق الشفاء التام من مرض الربو، لكن تغيير النظام الغذائي يمكنه المساعدة في تقليل الأعراض المزجة. ويتفق الأطباء على أهمية التغذية المتوازنة والصحية، كما ينصحوا مريض الربو بتسجيل يوميات بدون فيها الأعراض والأغذية التي يتناولها بشكل يومي، ليتعرف بشكل أفضل على المناسب لحالته. لكن بشكل عام هناك بعض الأطعمة المناسبة لمرضى الربو، وفقاً لواقع "الرعي بيراتونغ" الألماني:

الزنجبيل لا تقتصر فوائد الزنجبيل على علاج آلام البطن فحسب، فبعض المواد التي يتكون منها تساعد على فتح المجاري التنفسية وبالتالي تقلل من حدة أعراض الربو.

السبانخ من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمواد المعدنية. ووفقاً لدراسة نشرت عام 2016، خلص الباحثون إلى أن مخاطر الإصابة بأمراض التنفس تزيد لدى الأطفال الذين لا يحصلون على كميات مناسبة من حمض الفوليك وفيتامين دي.

الزيتون اليومي: منذ بداية عام 2020 بدأت التركيز على نغسي، فالحياة تجعلنا ننسى أنفسنا أحياناً، وأحاول أن أسمع إلى الصوت الداخلي الذي يدعني لأكون إيجابية، وأعمل بشكل يومي حتى أكون الشخص الذي أريده.

الحركة: أستعين باستغرام لممارسة 3 تمارين رياضية لمدة 10 دقائق في اليوم.

العناية بالجمال: استخدم بودرة RE-MOVE وأضع قناعاً من الصلصال الأخضر على وجهي مع اللافندر، وزيت شجرة الشاي.



عبر بوابته الذكية للتعليم المستمر

أبو ظبي التقني يداشن منظومة تعلم بلا حدود لتدريب الجميع طوال الـ 24 ساعة مجاناً

مبارك الشامسي: المنظومة تتضمن 203 دورة هندسية وتكنولوجية وتعليمية وثقافية

لكل من يعيش على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة، وخلال هذه المرحلة غير المسبوقة في تاريخ العالم الذي يحاول التعايش مع تأثيرات هذا الوباء على صحة المجتمع الدولي، بالعمل الجاد والتعلم الذكي الذي يضمن استمرار التقدم والازدهار في كافة الدولة، ولتطوير المهارات لدى كافة أبناء المجتمع، حيث تتميز البوابة بشموليتها وأنها متاحة للجميع طوال الـ 24 ساعة عبر الرابط التالي: <https://www.icampus.ac.ae>

كما تجمع بين خدمات التعليم عن بعد وتمكين المتعلم من توثيق ملفه التدريبي الإلكتروني المدعم بالأدلة ومتابعة المشرفين والمقيمين للتدريب والتعليم عن طريق نظام الكفاءات من خلال الاختبارات الإلكترونية وتقييم الأدلة للإشياء قدرة المتعلم وكفاءته، مشيراً إلى أن المنصة تمكن المتدربين من الالتحاق بالدورات التدريبية الافتراضية دون الاعتماد على الوقت والمكان، ومن ثم تكوين مجتمع افتراضي يتفاعل المتسبين له مع أقرانهم من المتخصصين بهدف تبادل الخبرات وأفضل الممارسات، إضافة إلى أنها تحتوي على دليل للمواد التدريبية، ومجموعة من الخدمات الإلكترونية مثل التواصل المسرر والتعلم عن طريق الهواتف الذكية والتقنيات الحديثة.



•• أبو ظبي - الفجر

تنفيذا لتوجيهات القيادة الرشيدة، وتفاعلا مع تطوير منظومة "أبو ظبي التقني للتعلم عن بعد" أعلن سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أمس السبت إلكترونياً عن تدشين مبادرة "تعلم بلا حدود" للتعلم الذكي عبر بوابة أبو ظبي التقني للتعليم الإلكتروني المستمر "ACTVET ICampus" التي تعد الأولى من نوعها في منطقة الشرق الأوسط التي تحتوي على منظومة متكاملة من الخدمات التدريبية للمواطنين والمقيمين في مختلف المجالات التي تدعم نظام الكفاءات وتتوافق مع متطلبات سوق العمل.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي: "نطلق اليوم المبادرة الجديدة للتعليم الذكي المستمر وهي "Teach on iCampus" أو "تعلم بلا حدود" التي تأتي في إطار حرص "أبو ظبي التقني" الدائم على التفاعل الفوري والدروس مع توجيهات القيادة الرشيدة، حيث أشار صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان إلى أن أزمة "كورونا" وضعت الحكومة والقطاع الخاص في العديد من دول العالم في اختبار كبير، هو الحفاظ على صحة الناس من ناحية

وتيسير عجلة العمل والاقتصاد والحياة في مؤسساتنا وبلادنا وعدم تأثر الخدمات المقدمة للناس من ناحية أخرى، ومن هذا المنطلق حرص مركز أبو ظبي التقني على توفير العديد من الدورات التدريبية المجانية

شرطة أبو ظبي تحذر من الروابط الوهمية المشبوهة

الإلكتروني والرقم السري للمستخدم في البرنامج " فيقومون ضحية لسرقة حساباتهم والحصول على بياناتهم الخاصة ثم تهديدهم بدفع مبالغ مالية. وأكدت أهمية التحقق من مصداقية هذه المواقع وعدم الإفصاح عن معلوماتهم السرية وعدم الرضوخ للابتزاز، أو إرسال أي مبالغ مالية تحت أي تهديد مباشر والالتزام باشتراطات الجهات المعنية، وتحذيراتها المتعلقة بمكافحة الجرائم الإلكترونية وسرعة الإبلاغ عن عمليات الابتزاز والتهديد، عبر بديلة أمان على الرقم "8002626" لحماية أفراد المجتمع من المجرمين، للتمكن من تعقب تلك الجرائم والتصدي لها.



•• أبو ظبي - الفجر

حذرت شرطة أبو ظبي من الروابط الوهمية المشبوهة عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني وعدم نشرها أو تداولها للغير. ودعت الجمهور إلى عدم التعامل مع الرسائل التي تحمل روابط الإلكترونية مشبوهة ومجهولة المصدر التي تصل إلى هواتفهم أو عن طريق البريد الإلكتروني خوفاً من الوقوع ضحية للجرائم الإلكترونية، خاصة تلك التي تطلب تعبئة البيانات الشخصية لربح جوائز مالية أو الحصول على وظيفة أو ربح بطاقات شحن، وتوهم المستقبل أنها صادرة عن شركات اتصالات أو شركات توظيف أو مؤسسات تجارية أو حتى وزارات أو مؤسسات وطنية وغيرها، وروابط مواقع طيران السفر لإلغاء الحجوزات بشأن كورونا وكذلك روابط تنزيل فلاتر لبعض برامج التواصل الاجتماعي، وتبين أن بعض تلك الروابط فايروس جرى إعداده لسرقة البيانات الشخصية.

ينشؤون روابط وهمية على مواقع التواصل الاجتماعي ويستخدمون أسماء مستعارة لاصطياد الضحايا. وحثت مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي إلى

ضرورة الانتباه للروابط التي يرسلها المحتالين الذين يطلبون من الضحايا للحفاظ على حساباتهم على الواتس أب أو سناب شات أو غيرها من البرامج، للدخول إلى تلك الروابط وكتابة عنوان البريد الإلكتروني - بشأن الإبلاغ عن الجرائم الإلكترونية - ae

عبر حملة... شكراً لكم يا أبطال!

طلاب الدار للتعليم يكرمون المدافعين في الخطوط الأمامية ضد فيروس كورونا

أكثر من 100 طالب قام بتصوير رسائل الدعم تقديراً لعمالي الرعاية الصحية في الإمارات

•• أبو ظبي - الفجر

كرمت مؤسسة الدار للتعليم في أبو ظبي والمزود التعليم الرائد في مدينة العين، عاملي وموظفي الرعاية الصحية لعمالهم الجاد والتفاني اللامحدود وكونهم يمثلون المدافعين في الخطوط الأمامية بدولة الإمارات العربية المتحدة للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، حيث كرتت ونظمت يوماً خاصاً لهم تحت عنوان "شكراً لكم يا أبطال!" "Thank you. Heroes".

وتم إظهار التقدير والاعتراف بقيمة عملهم العظيم على مستوى مجموعة الدار للتعليم بتاريخ 2 أبريل الحالي، وطلب من كافة الطلاب تذكر الخدمات الجليلة التي يقوم بها العاملين في قطاع الرعاية الصحية والمتخصصين في الخطوط الأمامية ومشاركة رسائل دعمهم الصادقة. وفي خضم ذلك سجل أكثر من 100 طالب من ثقافات وجنسيات مختلفة رسائل الشكر النابعة من القلب، في حين تحدث كثير منهم بلغته الأم بواسطة نظام تشغيل الفيديو والصور الشخصية والرسومات مبهين مدى تعاطفهم الشديد لأولئك الذين يعملون لحماية وصون سلامة الأمة، من جهة ثانية، عبر الطلاب عن جل تقديرهم أيضاً من خلال غناء الأغاني ومشاركة رسائلهم أثناء التجمعات الافتراضية ومشاركة جلساتهم المسجلة على صفحة الانستغرام الشهيرة.

وفي هذا الإطار تم تجميع الرسائل في فيديو حمل اسم "شكر"، الذي نشر أيضاً على وسائل التواصل الاجتماعي كجزء من حملة #ThankYouHeroes التي أطلقت في وقت سابق من هذا الأسبوع تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاها الله- واستهدفت الحملة تسليط الضوء على الجهد الدؤوب للعاملين في مجال الرعاية الصحية المتواجدين في الخطوط الأمامية الأولى والذين يعملون على حماية أولئك المعرضين للخطر من الوباء العالمي.

من جانبها قالت السيدة سحر كوير، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الدار للتعليم، تعد الحملة فرصة ثمينة للتواصل مع المجتمع المدرسي، منوهة بأن الأطباء والمرضات والعاملين الآخرين في الخطوط الأمامية في جميع أنحاء العالم، يعملون على مدار الساعة للوقوف في وجه هذا الفيروس وخدمة



#thankyouheroes
for keeping us safe

يعنيها هذا الأمر ويرتبط بجوهر حياتنا. وقالت الطالبة من أكاديمية المنى، لوجين يونس البالغة من العمر 11 عاماً، والتي شاركت رسالتها على مقطع الفيديو: إن هذا الوضع جعلني أدرك الدور الهام والقيم الذي يلعبه الأطباء والمرضات في مجتمعاتنا، وأردت فقط أن أقدم شكراً كبيراً من قبل أصدقائي وعائلتي لجميع هؤلاء الأبطال.

الأعمار والجنسيات رسائل التقدير القلبية الرائعة وأنا فخور بهم للغاية لكونهم كانوا جزءاً من هذه المبادرة الخلاقة، التي رفعت معنوياتنا حقاً لرؤية صور الأطفال وعائلاتهم، واختتمت حديثها بالإشارة إلى إن عدم رؤية الطلاب في المدرسة كل يوم يمثل تجربة غريبة لنا جميعاً، لكن هذا التمرين قد بنى إحساساً كاملاً بالمجتمع وبرهن على أننا جميعاً

الآخرين بشكل غير أناني ويهدف إنساني نبيل. وأضافت كوير في كلمتها، بأن يوم "شكراً لكم يا أبطال!" هو وقت استثنائي مهم بالنسبة لنا من أجل الاحتفال بتفاني هؤلاء الأبطال المجهولين مع طلابنا وتوجيه رسالة شكر تعبر عن مدى تضرنا ووقفتنا معهم في الظرف الراهن. ولقد شارك الطلاب من جميع

منوعات

الفجر

22

محمد غلوم الخوري يضع مبنى سكنيا تحت تصرف وزارة الصحة

•• العين - الفجر

مع توالي المساهمات المجتمعية للشركات ورجال الأعمال والتجار لدعم جهود الدولة في مواجهة تداعيات انتشار فيروس كورونا، حرص المواطن محمد غلوم الخوري؛ رئيس مجلس إدارة مركز الصدارة لرعاية وتأهيل أصحاب الهمم بالعين، بدعم وزارة الصحة بتمويل سكني جاهز تحت تصرف وزارة الصحة ووقاية المجتمع، وذلك ضمن المبادرات الوطنية للتصدي لانتشار فيروس كورونا، وذلك لاستخدام المبنى وفق ماتراه الوزارة مناسباً.

وأكد محمد غلوم الخوري حرصه واهتمامه بالمساهمة في دعم المبادرات الوطنية من أجل صحة وسلامة المجتمع. والتي تأتي "كرد الجميل، للقيادة الرشيدة والوطن، وتقديم رسالة شكر ووفاء للوطن، وظهار الدعم للجهود الرسمية خلال هذه الظروف الصعبة، والتي تتطلب

تضاضر كافة الجهود لمواجهة التحديات، والتي تأتي في إطار حرصه على تقديم رسالة شكر للوطن وللقيادة الرشيدة عما قدمته الإمارات لأبنائها طوال العقود الماضية.



في مبادرة تريبوية هي الأولى من نوعها لتشجيع الطلبة على تقديم التوعية من فيروس كورونا

مجلس أولياء أمور الطالبة والطالبات بالمنطقة الوسطى

يعلن الفائزين في مسابقتها الطلابية لأفضل فيديو توعوي

من خلال تقييم الأعمال عن بعد ويكرم 25 فيلماً توعوياً

•• الذيد - الفجر

أعلن مجلس أولياء أمور الطالبة والطالبات بالمنطقة الوسطى التابع لمجلس الشارقة للتعليم بحكومة الشارقة أسماء الفائزين في مسابقتها الطلابية التريبوية التوعوية التي أطلقها مؤخراً بعد التحول إلى التعلم عن بعد لتوجيه الطلبة نحو إطلاق مواد فليمية مصورة تدعو إلى الاستفادة من أوقاتهم في المنازل وعدم الخروج.

وتعد المسابقة هي في مبادرة تريبوية الأولى من نوعها لتشجيع الطلبة على تقديم التوعية من فيروس كورونا

وتفاعل في المسابقة التي لاقت التجاوب الكبير من كافة المدارس سواء من الحكومية والخاصة في المنطقة الوسطى لإمارة الشارقة وتقدم 100 طالب وطالبة بعرض موادهم المصورة التي شملت مقاطع توعوية قيمة. وجرى تنظيم المسابقة وهي في إطار تحفيزي تشجيعي لإلزام الطلبة بالبيت تحت مسمى أفضل فيديو توعوي للالتزام بالتعليمات الاحترازية التي تنفذها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا وذلك استجابة للتوجيهات الوطنية العليا بأن يكون العمل عن بعد في ظل الظروف الحالية. شارك بالمسابقة 100 فيديو من مختلف المراحل التعليمية من مدارس المنطقة الوسطى، واجتمع أعضاء لجنة المسابقة عبر التطبيقات الذكية عن بعد لتقييم الفيديوهات المشاركة واختيار الفائزين وضمت اللجنة على سيف النديس نائب رئيس مجلس أولياء أمور الطالبة والطالبات بالمنطقة الوسطى وحماد راشد الحيدان رئيس لجنة الأنشطة والفعاليات وسهيل سالم الكعبي عضو المجلس والإعلامي عبد الله القايمي من قناة الوسطى من الذيد وضياع عدنان أبو شقير إعلامي وسكرتير بالمجلس. وتم خلال اللقاء الذكي الاطلاع على الأعمال المقدمة وعددها 100 فيديو تقدم به الطلبة من مختلف المراحل التعليمية وجرى تقييم المحتوى وفتيات العرض ليتم إعلان خمسة وعشرين فائزاً من قبل الأعمال المقدمة وذلك لتمييزها وتمكين الطلبة من تقديم محتويات بشكل جميل ومبدع. وأسفرت النتائج عن فوز الطالبة سلامة ناصر بالمركز الأول وحلت العنود الطنجي بالمركز الثاني وفي المركز الثالث شهد الدحود وفي المركز الرابع محمد علي الكعبي وفي المركز الخامس ذياب محمد بن نومه بجانب عشرين آخرين.

وأشار النديس بأنه تقدم 100 طالب وطالبة بأعمالهم التي قاموا بتصويرها بالهاتف المتحرك ليتم اختيار أفضلها للتكريم لافتاً إلى أن التكريم في البداية كان مخصصاً لأول خمسة فائزين إلا أن اللجنة ارتأت وتميز الأعمال المقدمة إلى تكريم 25 فائزاً لافتاً إلى أن الجوائز تبدأ من ثلاثة آلاف درهم للفائز. وأوضح النديس بأن مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بالمنطقة الوسطى يحرص على دعم مختلف أوجه الجهود التريبوية المتواصلة لإحداث نقلة نوعية في منظومة التعليم الدولية لاسيما خلال فترة التعلم عن بعد من خلال المسابقات المبتكرة والتي تشكل حلقة من حلقات تعزيز الطلبة فضلاً عن تطوير مخرجات تعليمية تساهم بدور فاعل في نهضة وتطور الدولة.

منوعات

الفكر

23

لا توجد تقنية أو خلطة مُعيّنة لإزالة أنواع البقع كافة من الملابس، إذ لكل بقعة مواد معيّنّة تتمتع بخصائص فعّالة في التنظيف، عند مراعاة عدد من الخطوات في عملية إزالتها، ومنها عدم ترك البقعة إلى أن تجفّ على الملابس. وفي الآتي، ملف مفصّل عن طرق وخطوات فعّالة في إزالة البقع من الملابس.



طرق وخطوات فعّالة في إزالة البقع من الملابس



تغسل قطعة الملابس بالصابون والماء البارد، حتّى تتلاشى البقع الزرقاء نهائيًا. يمكن وضع ملعقة صغيرة من صودا الخبز على البقعة بعد تبلييل قطعة الملابس بالماء الدافئ. تفرك قطعة الملابس وتترك لبعض الوقت قبل غسلها بالماء.



تغسل قطعة الملابس بالصابون والماء البارد، حتّى تتلاشى البقع الزرقاء نهائيًا. يمكن وضع ملعقة صغيرة من صودا الخبز على البقعة بعد تبلييل قطعة الملابس بالماء الدافئ. تفرك قطعة الملابس وتترك لبعض الوقت قبل غسلها بالماء.

الإطار، هو يوضع فوق البقعة، ويُفرك بخمفة إلى أن تختفي البقعة. ثمّ تغسل الملابس كالمعتاد. يُخلص الماء البارد والتنج من بقع الدم، وذلك من خلال فركها تحت الماء البارد لخمس دقائق، ثمّ إحضار قطعة من الثلج ووضعها عليها، مع الدلك، حتّى زوالها.

إزالة البقع من الملابس البيضاء

تعتبر بقع الملابس البيضاء صعبة، ولكن هناك العديد من الطرق والخطوات التي تساعد في التخلص منها، كتفرك البقع في عصير الليمون الحامض، وتركها جانبًا لربع الساعة، ثمّ غسلها بالماء والصابون. ومن الطرق المتعلّقة:

- تغطّي البقع بمجينة الصودا لساعة، فتُفرك بفرشاة أسنان قديمة، قبل غسلها. وفي هذا الإطار، تُحضّر عجينة الصودا عبر مزج 4 ملاعق كبيرة من البايكينج الصودا، مع ربع الكوب من الماء.
- تغطّي بقع الملابس بمحلول الماء والملح، ثمّ تُفرك باستخدام اسفنج. يُحضّر هذا المحلول عبر إضافة 4 ملاعق من الملح إلى لتر من الماء الفاتر.

يُضاف نصف الكوب من الخل الأبيض إلى الغسّالة، خلال دورة الشطف. تُستخدم المكوّة، في حالة إزالة بقع الشمع عن الملابس أو شرشاش الطاولة حصراً. وفي هذا الإطار، يوضع منديل قطني تحت البقعة، ومنديل قطني آخر فوقها، ثمّ يضغط بالمكوّة على الشمع حتى يتمتصه المناديل القطنية.

- يُزيل مزيل طلاء الأظافر (أسيتون) بقع طلاء الأظافر عن الملابس، إذا كانت هذه الأخيرة قطنية وبيضاء اللون.
- يبدو الجليسيرين المتوافر في الصيدليات مثاليًا للتخلص من بقع "الكاتشب" والخردل عن الملابس.

و في هذا

إزالة البقع من الملابس

يُنصح باعتماد إحدى الطرق السهلة الآتية للتخلص من البقع نهائيًا عن الملابس:

- يجب عدم ترك البقع، بغض النظر عن نوعها، إلى أن تجفّ، بل المسارعة إلى وضع الملابس تحت صنوبر الماء البارد، مع التريبت عليها كي يتم سحب السوائل من البقع، فلا تنتشر أكثر على الملابس.
- من الضروري تجنّب حرارة المكوّة المباشرة (أو الماء الساخن) فوق البقع، مع البعد عن فركها بل نقع الملابس في الماء البارد لساعات.
- تُخلّص بودرة الأطفال من بقع الزيت (أو أيّة مادة دهنيّة)، وذلك من خلال رش كمّ كافٍ من البودرة على بقعة الزيت، فالانتظار إلى أن تمتصّها البودرة، ثمّ التخلص منها وغسل قطعة الملابس في الماء الدافئ.
- يُستخدم عصير الليمون الحامض لأنّه يحتوي على مواد فعّالة للغاية في التبييض. وفي هذا الإطار، يوضع بضع قطرات من عصير الليمون الحامض على البقعة، مع تركها في الشمس إلى أن تجفّ، ثمّ غسلها كالمعتاد.
- يُستخدم الخل لإزالة بقع التعرّق والعطور عن الملابس القطنية البيضاء، وذلك عن طريق نقعها، وفرك البقع القديمة بالخل، وللحفاظ على ألوان الملابس، وجعلها أكثر إشراقًا.

إزالة البقع الزرقاء من الملابس البيضاء

تُضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى أكواب عدّة من الماء، فيُرش الخليط على البقع الزرقاء. تواجه غالبية النساء صعوبة في إزالة البقع الزرقاء من الملابس البيضاء، لو أنّ هناك طرق عدّة للتخلص من هذه المشكلة، ومنها غسل قطعة الملابس تحت الماء البارد، مع ضرورة تجنّب غسلها بالماء الساخن حيث إنّه يزيد البقعة "عنادًا".

ومن الطرق المساعدة المتعلّقة:

- يُخلط كمّ من الملح مع كمّ مناسب من الماء لتكوين عجينة. توضع العجينة على البقعة مباشرة، فتفرك قطعة الملابس جيّدًا إلى أن تزول البقعة.
- تغسل قطعة الملابس بالماء البارد لإزالة الملح منها.
- يوضع كمّ مناسب من معجون الأسنان على البقع، مع تركه حتّى يجفّ تمامًا. ثمّ، تغسل قطعة الملابس بالماء البارد لإزالة معجون الأسنان منها.

يُضاف نصف الكوب من الخل الأبيض إلى الغسّالة، خلال دورة الشطف. تُستخدم المكوّة، في حالة إزالة بقع الشمع عن الملابس أو شرشاش الطاولة حصراً. وفي هذا الإطار، يوضع منديل قطني تحت البقعة، ومنديل قطني آخر فوقها، ثمّ يضغط بالمكوّة على الشمع حتى يتمتصه المناديل القطنية.

- يُزيل مزيل طلاء الأظافر (أسيتون) بقع طلاء الأظافر عن الملابس، إذا كانت هذه الأخيرة قطنية وبيضاء اللون.
- يبدو الجليسيرين المتوافر في الصيدليات مثاليًا للتخلص من بقع "الكاتشب" والخردل عن الملابس.

و في هذا

إزالة البقع من الملابس

يُنصح باعتماد إحدى الطرق السهلة الآتية للتخلص من البقع نهائيًا عن الملابس:

- يجب عدم ترك البقع، بغض النظر عن نوعها، إلى أن تجفّ، بل المسارعة إلى وضع الملابس تحت صنوبر الماء البارد، مع التريبت عليها كي يتم سحب السوائل من البقع، فلا تنتشر أكثر على الملابس.
- من الضروري تجنّب حرارة المكوّة المباشرة (أو الماء الساخن) فوق البقع، مع البعد عن فركها بل نقع الملابس في الماء البارد لساعات.
- تُخلّص بودرة الأطفال من بقع الزيت (أو أيّة مادة دهنيّة)، وذلك من خلال رش كمّ كافٍ من البودرة على بقعة الزيت، فالانتظار إلى أن تمتصّها البودرة، ثمّ التخلص منها وغسل قطعة الملابس في الماء الدافئ.
- يُستخدم عصير الليمون الحامض لأنّه يحتوي على مواد فعّالة للغاية في التبييض. وفي هذا الإطار، يوضع بضع قطرات من عصير الليمون الحامض على البقعة، مع تركها في الشمس إلى أن تجفّ، ثمّ غسلها كالمعتاد.
- يُستخدم الخل لإزالة بقع التعرّق والعطور عن الملابس القطنية البيضاء، وذلك عن طريق نقعها، وفرك البقع القديمة بالخل، وللحفاظ على ألوان الملابس، وجعلها أكثر إشراقًا.

كيف تحافظين على الاحذية من التلف؟ 7 علامات تدل على أن طفلك يغار من المولود الجديد

7 علامات تدل على أن طفلك يغار من المولود الجديد

يقال أن الغيرة بين الإخوة تسبب مرض الطفل الذي يغار، في حين أنّها تقتل الكبار، ولكن الأم قد لا تعرف ما هي علامات الغيرة عند طفلها من المولود الجديد، وتتعامل بصورة عادية مع الصغير والكبير من أولادها، ولا تدرك أنّ هناك من يعاني ويعاني من الغيرة.

الاحتمام - اطلب منه أن يغني للطفل الرضيع حتى ينام.

احتمام - اصحبه معك إلى السوق لكي يختار ملابس وحاجيات للرضيع.

احتمام - يجب أن تتجاهلي السلوكيات الخاطئة للكبير لأنه يتعمدها، تخبري كل سلوك حسن وكافئه عليه.

احتمام - اطلب مشورته في كيفية حل مشكلة الصغير مثل أن تقولي له: ماذا فعل لكي نقتل من بكاء وصراخ الصغير في الليل؟، استمعي لمقترحاته وأثني عليها

احتمام - يصبر على أن تحمله أمه فيرفض المشي أو يدي المرض.

احتمام - يضرب المولود أو يقرصه.

احتمام - يحاول إطعام المولود بنفسه.

احتمام - تزداد نوبات الغضب عنده ويصبح مزعجاً ويسبب الضوضاء.

احتمام - أما عن طرق علاج الغيرة من المولود الجديد، فيمكن إتباع الخطوات التالية:

احتمام - اقضي وقتاً خاصاً مع الطفل الكبير، دلّبيه وأحضنيه.

احتمام - امنحي الطفل الغيرة الفرصة لكي يعتني بشقيقه المولود مثل أن يتاولك فوطه



كيف تحافظين على الاحذية من التلف؟

قد يتلفه، مع استبدال هذا الباطن الإضافي كل فترة. أمّا إذا كان نعل الحذاء رقيقاً فيُخصّص نعل من الكاوتشوك الرقيق له، بغية الحفاظ عليه من التشقق، ومنع أي احتمال للانزلاق أثناء السير.

- يبقى الحذاء محتفظاً بالشكل والجلد المشدود للمُناع، عند الامتناع عن ارتدائه، يومياً، ما يسمح أيضاً بتجفيفه جيّدًا وحفظه من التعفن.
- تحتاج الاحذية الجلديّة إلى التلميع بالمستحضر الخاص بها من حين لآخر، مع الإشارة إلى أنّه يجب تنظيف الحذاء مباشرة بعد الخلع، حيث ينزع كل ما علق به من غبار وأوساخ باستخدام فرشاة أسنان قديمة أو أيّة فرشاة مناسبة.
- يُفضّل البعد عن تخزين الاحذية في أماكن رطبة ودافئة، بالمقابل، هي توضع في مكان بارد وجاف من أجل الحفاظ عليها.
- يُحفظ الحذاء في علبة أو صندوق مغلق، بعيداً عن أشعة الشمس.
- عند المشي، فاستخدم قطعة قماش مبلّلة بالمحلول المذكور لغسل سطح الحذاء، ثم استخدام قماش جافة للتجفيف.



بدون تكبد أي تكاليف لشراء المستحضرات

أهم الخطوات اليومية لشعر صحي وناعم

كثيراً ما نجد الفتيات والنساء يسعون نحو الوصول إلى الشعر الصحي و الطويل و الجذاب، وفي سبيل تحقيق هذا الحلم نجد الكثير منهن يتكبدون تكاليف باهظة في شراء المستحضرات المختلفة التي تم تصنيعها لهذا الهدف وفي الحقيقة لا تأتي الرياح كثيراً بما تشتهي السفن، حيث تعمل تلك المستحضرات على منحك نتائج مؤقتة وكثيراً ما تسبب ضرر بالغ بالشعر على المدى الطويل.



الكالسيوم .
الغذاء الجيد المتنوع للأمر المرضة كامل العناصر الغذائية مع التركيز على الأغذية المحتوية على الزنك و زيت السمك و اللحوم الحمراء .
تجنب الحميات الغذائية القاسية التي تحدث الضرر بدورها لكامل الجسم و تضعف بنيته .
تمشيط الشعر من الأسفل للأعلى باستخدام مشط ذو أسنان عريضة و كل فرد من أفراد العائلة يجب أن يكون له مشط خاص لتجنب إنتقال العدوى بالقشرة أو أي مشاكل جلدية .
عمل حمامات زيت بشكل أسبوعي منتظم بشرط أن لا تحتوي على المواد الكيماوية بل تقتصر على الزيوت الطبيعية ، مثل زيت الزيتون و الفار و الخروع .
التقليل من الصبغات و ملونات الشعر التي تحتوي على الكيماويات و إستبدالها بالحنة الطبيعية ،
حيث أن الحنة لها فوائد عظيمة و كثيرة منها تقوية البصلة و تسريع بنمو الشعر و تهدئته و إزالة التقشقات و تكسرات الشعر .

بللي شعرك قبل الدخول الى حوض السباحة او البحر
يمتص الشعر الملل كمية اقل من المواد الكيميائية والأملاح مقارنة بالشعر الجاف. ولذلك قبل الدخول الى المياه في البحر او في حوض السباحة ينصح بتربيط الشعر ومن ثم الدخول او يمكن استخدام قبعة البحر.

علاج تساقط الشعر
يمكن التخفيف من تساقط الشعر بفضل الخريف ، و ذلك عن طريق عمل تدليك مستمر لفروة الرأس بأصابع اليد لمدة خمس دقائق يوميا، ساعد ذلك على تقوية البصلة و فرور الرأس و يساعد بتنشيط الدورة الدموية .
الإسترخاء و التقليل من حدة التوتر و العصبية النجمة من ظروف الحياة .
في أثناء الحمل حاولي تهدئة نفسك و لا تفكري بتساقط الشعر كثيرا حيث أن بذلك يزيد من الأمر سوءاً ، فقط حافظي على نظام غذائك الصحي المتوازن و خصوصا السمك و بدائله و

المشط البلاستيكي من اجل ترتيب الشعر المجدد. و اذا رغبت دائما بان يكون شعرك املاسا، بإمكانك تلميسه بواسطة مملس الشعر، ولكن لا يتألفي في استخدامه لان الاستخدام المفرط بمملس الشعر قد يسبب ضررا جسيما في الشعر و حتى انه قد يغير من لونه.

تجنب صبغ شعرك بالوان متطرفة
كلما قمت بتغيير لون شعرك فإناك تلحقين به الضرر،

لذلك ينصح بعدم تغيير لون الشعر باوقات متقاربة.
يوصي اطباء الجلد بصبغ الشعر بالوان مماثلة للون الشعر الطبيعي وليس ضدما تماما.

حافظي على شعرك من أشعة الشمس
قبل كل خروج من البيت في كل فصول السنة، ينصح باستخدام مستحضرات الشعر التي تحتوي على مستوى عال من عامل الحماية الشمسية SPF.



الشعر التعرض لاشعة الشمس، تميوج الشعر، تلميس الشعر، قد تؤدي جميعها الى تضرر الشعر وتسبب بتقصف اطراف الشعر. للحفاظ على اطراف الشعر ومنع تقصفها، ينصح باستخدام مستحضرات الشعر التي تحتوي على البروتينات. فهي تخترق الى اعماق الشعر وتمنع تقصفه. اما اطراف الشعر المتقصفة مسبقا فينصح قصها بالمقص.

لا تعالجي قشرة الرأس بواسطة الزيت
بما ان سبب نشوء القشرة هو في الواقع البشرة الدهنية وليس بسبب البشرة الجافة، فان دهن الزيت على فروة الرأس سيؤدي فقط الى تفاقم ظهور القشرة. لذلك استخدم الشامبو المخصص للعناية بقشرة الرأس. و اذا كانت قشرة الرأس شديدة فيمكنك التوجه للطبيب من اجل الحصول على وصفة طبية لشامبو طبي.

قومي بخفض درجة حرارة مجفف الشعر
عند ذهابنا لشراء مجفف الشعر، فاننا دائما ما نرغب بشراء مجفف الشعر الاكثر قوة و طاقة من اجل تجفيف الشعر بسرعة. ولكن في الواقع فانه كلما كانت قوة مجفف الشعر اكبر، فان الشعر يتضرر بقوة وسرعة اكبر. مجفف الشعر ذا قوة منخفضة جدا قد يضع لك بضع دقائق ثمينة في الصباح ولكنه سيقلل من حدة ضرر شعرك.

كيفية الحفاظ على الشعر؟
تسريحات الشعر التي يمكن ان تضر به
قد تسبب تسريحة ذيل الحصان المشدودة والضائير بكمس الشعر وحتى سحبه من فروة الرأس، الشعر الرطب هو اكثر عرضة من الشعر الجاف ولذلك يستحسن تجنب مشط الشعر الرطب وربطه بواسطة الربطة اللطاطية.

استخدمي صبغة الشعر الخالية من الامونيا
ينصح بصبغ الشعر بواسطة صبغات شعر معتدلة تحتوي على اقل ما يمكن من المواد الكيميائية حتى لا تسبب تلفه. كلما تقدمنا في السن ومع ظهور الشعر الابيض، فان صبغ الشعر يصبح من الانشطة الاكثر شيوعا مما يزيد من تلف الشعر. ينصح باستخدام الصبغة التي ستحافظ على صحة الشعر وصحتنا عندما نتم راحة ابخرة هذه المواد. اذا كنت تصيغين شعرك، فعليك استخدام الشامبو المخصص للشعر المصبوغ.

استخدمي مطلق الشعر لمنع الكهرياء الساكنة
ان الكهرياء الساكنة قريبة من الرطوبة. فمثلما هنالك مستحضرات للشعر المعدة لخفض حجم الشعر في اعقاب زيادة الرطوبة في فصل الصيف، فانه يوجد مستحضرات للشعر المعدة للحفاظ عليه من الامتداد على الجوانب بسبب الكهرياء الساكنة.

الحفاظ على الشعر المجدد لا تمشيطه بالفرشاة
يميل الشعر المجدد الى التكسر، ولذلك ينصح بعدم تمشيطه بواسطة الفرشاة. استخدم

الشامبو المناسب لشعرك حيث يسبب استخدام الشامبو الغير مناسب لنوع الشعر في الكثير من المشكلات منها الجفاف والتساقط لهذا يجب أن تنتهي باختيار نوع الشامبو المناسب لشعرك قبل استخدامه.

طرق المحافظة على الشعر
غذي شعرك الضعيف بواسطة استخدام السيليكون
ان الشعر الضعيف، الجاف والخالي من الحيوية بطبيعته، لا يحب مكيفات الهواء بتاتا. حيث يؤدي تكيف الهواء الى ابقاء الشعر متعبا وعديم الشكل. ينصح بتغذية الشعر عن طريق استخدام قطرات او رذاذ السيليكون قبل تشغيل المكيف الهوائي. حيث يمنح السيليكون مرونة وتالقا للشعر كما انه يقوم بحماية الشعر من المكيفات الهوائية.

تناولي الحبوب والمكسرات
الحبوب، المكسرات، اوميغا 3، البروتينات، السمك، الاوراق الخضراء، الفاصوليا، والخضروات الاخرى هي جيدة جدا للشعر. فهي تقوم بتعزيز الياف الشعر وتمنحه مظهرا صحيا وجيلا.

وبالمقابل فان الحميات الغذائية السريعة تسبب ضررا هائلا للشعر. كذلك فقد يؤدي نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم مثل الزنك والبيوتين او البروتينات، الى تكسر وسقوط الشعر.

الحفاظ على الشعر ولعائه بواسطة استخدام الماء الدافئ
يقوم الماء الساخن بتنظيف فروة الرأس من الدهون المتراكمة عليها وتنظيفها. ولكن في الوقت نفسه تمنح هذه الدهون المعان والبريق للشعر. ولذلك فان الحل الاوسط هنا هو استخدام الماء الدافئ. اغسلي شعرك بالماء الدافئ بدلا من الماء الساخن واثنا ذلك قومي بتدليك فروة راسك بلطف.

قومي باصلاح اطراف الشعر المتقصفة عن طريق تناول البروتين
تسريحات شعر، صبغ الشعر، تشيخ لون

زيت بذر الكتان
يعتبر زيت بذر الكتان من أكثر الزيوت الطبيعية الغنية بالـ 3 أوميغا أو الأحماض الدهنية وهي هامة جداً للشعر كما أنها ضرورية في علاج مشكلات تساقط الشعر وضعفه، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E الذي يسرع من عملية نمو الشعر ويزيد من كثافته، ينصح باستخدام زيت بذر الكتان على الشعر بشكل يومي وعلى فروة الرأس أيضا للحصول على كل فوائده، كما يمكن استخدامه كحمام زيت للشعر.

نوع الشامبو،
من الضروري اختيار نوع

خطوات يومية لشعر ناعم وصحي
- قص الشعر بانتظام؛

تعتبر نهايات الشعر من أكثر المناطق التي تتعرض للتلف في الشعر باستمرار والتي تجعل مظهر الشعر الخارجي يبدو أكثر سوءاً وأقل جمالا وجاذبية لأنها تكون هشمة ومجعدة ومقصفة، لذا نجد كل خبراء التجميل حول العالم ينصحون بقص نهايات الشعر بشكل دوري للحفاظ على صحة الشعر وجماله وحمايته من التقصف، ويتم قص نهايات الشعر على الأقل مرة كل شهرين لتحفيز وزيادة نمو الشعر الصحي من جديد، ولحماية جذع الشعر من تمدد التقصف إليه.

- التدليك؛
أن تدليك فروة الرأس باستمرار يعتبر من الأمور الهامة في تنشيط الدورة الدموية والتي تصل الغذاء إلى بصليات الشعر مما يجعلها نشيطة وأكثر قدرة على نمو الشعر وتقويته، يجب استخدام أطراف الأصابع بشكل لطيف في تدليك فروة الرأس بحركات دائرية مرة يومياً على الأقل.

- البروتينات والكلمات الغذائية؛
يعتبر الغذاء من أهم مصادر القوة للشعر حيث يحصل الشعر على تغذيته اللازمة عن طريق الدم لذلك فإن اتباع نظام غذائي غير صحي وغير مشبع بالعناصر الضرورية التي يحتاجها الشعر من فيتامينات وبروتينات ومعادن وأحماض وغيرها يؤثر ذلك بشكل سلبي على صحة الشعر وقوته، لهذا يفضل الاستغناء عن النظام الغذائي الغير صحي واستبداله بأنواع صحية من الطعام تكون غنية بكل العناصر الغذائية للجسم والشعر، مع تناول المكملات الغذائية المتوفرة بالصيدليات والتي تحتوي على البروتينات والفيتامينات المختلفة والمعادن والأحماض الدهنية.

- شرب الماء؛
نمن الضروري إذا كنت تحاولين الحصول على شعر جذاب أن تتناولي كمية كبيرة من الماء يومياً للحفاظ على ترطيب الشعر وتيسير عملية وصول الغذاء إليه بالشكل المطلوب.

زيت بذر الكتان
يعتبر زيت بذر الكتان من أكثر الزيوت الطبيعية الغنية بالـ 3 أوميغا أو الأحماض الدهنية وهي هامة جداً للشعر كما أنها ضرورية في علاج مشكلات تساقط الشعر وضعفه، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E الذي يسرع من عملية نمو الشعر ويزيد من كثافته، ينصح باستخدام زيت بذر الكتان على الشعر بشكل يومي وعلى فروة الرأس أيضا للحصول على كل فوائده، كما يمكن استخدامه كحمام زيت للشعر.

نوع الشامبو،
من الضروري اختيار نوع

قناع العسل والفيامين E يخلصك من الهالات السوداء



للحصول فوائد عديدة لا يمكن توقعها، يغذي البشرة ويرطبها وهو مضاد جيد للجراثيم، ويعمل كبلسم معالج للعديد من المشاكل، وإن كنت تعانيين من فستدهلك النتائج مع إضافة بياض البيض والفيامين E.
يتميز بياض البيض بكونه غني بالعديد من الفيتامينات مثل الريبوفلافين والسيلينيوم والفيامين A، ومصدر للكولاجين ويعمل على تضيق المسام وشد البشرة وتزاد فعاليته أكثر مع إضافة بعض المكونات الطبيعية الأخرى.
من ناحية أخرى يساعد الفيتامين E على الحماية ضد أشعة الشمس وأيضا:
- الحد من الإحمرار.
- أضرار الأشعة فوق بنفسجية.



منوعات

الفكر

27



تألقت في أداء شخصية الراقصة (كواكب) بمسلسل (زلزال)، الذي عرض في رمضان الماضي، وتواصل حالياً تصوير مسلسل (البرنس) استعداداً لعرضه في رمضان المقبل، كما بدأ عرض أحدث أفلامها (صندوق الدنيا).
عن أعمالها، كان مع الممثلة الشابة مروة الأزلي، هذا الحوار:

لا أحب أن تكون المرأة مكسورة أو ضعيفة

مروة الأزلي: السعادة لا تتحقق بدون حب

الجمهور بإيجابية، تلقيت العديد من التعليقات التي تدل على نجاح الدور، الحمد لله على هذا النجاح أعتبره بمثابة محطة فاصلة في مشواري الفني.

• ما عوامل نجاح العمل الفني؟
- النجاح يتوقف على عدة عوامل، بداية من اختيار العمل والدور، مروراً بالمجهود الذي يبذله الممثل في عمله وتركيزه في الشخصية حتى تخرج للجمهور بصورة جيدة وقوية.

• ماذا عن نجاحك وتألقك؟
- حبي لاختيار الأدوار الجريئة والمختلفة، لأنها بلا شك ستكون أدواراً مميزة، بشكل عام أحب الأدوار والشخصيات الجريئة، أحب الخروج عن المألوف في التمثيل وأكبر النمطية والأدوار التقليدية.

• هل ستشاركين درامياً في رمضان المقبل؟
- أعكف حالياً على تصوير مسلسل (البرنس) من إخراج وتأليف محمد سامي الذي رشحتني لهذا العمل، مخرج متميز كل أعماله حظيت بنجاح كبير وله اسم براق في عالم الإخراج.

• ما الذي همسك للشخصية؟
- قصة المسلسل رائعة، شخصيتي مختلفة تماماً عما قدمته من قبل، أتمنى أن تنال إعجاب الجمهور.

• ما سبب انتقالك من مهنة الصيدلة إلى التمثيل؟
- الصيدلة مهنتي الأساسية، أمتلك صيدلية أعمل بها حتى الآن، دخلت مجال التمثيل لأنني أمتلك المهبة الفنية، أحاول أن أثبت نفسي بأعمالي وأدوارى المختلفة.

• هل ترين نفسك محظوظة درامياً؟
- محظوظة جداً، إذ قدمت شخصية (أجوجا) بنت زعيم القبيلة الصومالي، مع عادل إمام في مسلسل (فرقة ناجي عطاالله)، كان أول وأهم أدوارى لأنه عمل كبير وحظي بنجاح لا مثيل له.

• ماذا عن السينما؟
- شاركت في فيلم (الألماني)، الذي حقق نجاحاً كبيراً جداً، جسدت فيه شخصية (حبيبة) الطيبة الرقيقة التي لا مطالب ولا أحلام لها، تطيح والدها، لهذا أرى نفسي محظوظة جداً في السينما أيضاً.

• ما هواياتك بجانب التمثيل والصيدلة؟
- أحب الرقص الشرقي، أتعلمه حالياً بدروس خاصة، أيضاً اليوغا والرياضة.

• ما برجك الفلكي وصفاته؟
برج العقرب، عندما أقرأ صفات البرج في الكتب والصحف أشعر وكأنها كتبت من أجلي، جميعها تنطبق علي حرفياً.

• ما الرسالة التي قمت بتقديمها من خلالها؟
- (مروة) فتاة جميلة، تهتم بنفسها، أناقتها، وجمالها للإيقاع بالرجال الأغنياء، تتزوجهم طمعاً في المال والثورة، هذه شخصية حقيقية موجودة في الواقع للأسف، لهذا كان المسلسل رسالة لهذا النوع من النساء، أنه نموذج سيئ سيخسر كل شيء في النهاية ولن يفوز بشيء، إذ تم طرد (مروة) في نهاية المسلسل على يد زوجها وخسرت كل شيء وفشلت خططها في الاستيلاء على أمواله وثروته.

• ماذا تقولين للفتيات اللاتي يفكرن في الزواج طمعاً في المال وليس من أجل الاستقرار؟
- أهم شيء في الزواج هو الحب، التفاهم، المودة، الاحترام، والكرامة، هذه أمور أساسية حتى يستمر الحب والزواج، إما الزواج من أجل المال فهذا ليس زواجا ولا حياً، بل صفقة وبيزنس، من يفكرن بهذه الطريقة لن ينجحن أبداً في حياتهن ولن يحصلن على شيء في النهاية، حتى لو حققن حلمهن بالحصول على الأموال سيفقدن السعادة، الاستقرار، إحساسهم بالحب، السعادة لا تتحقق بدون حب.

• كيف تعاملت مع الجدل الذي أثارته صورتك مع الفنان سامح الصريطي؟
- سعدت جداً بالعمل معه لأنه صاحب خبرة طويلة في التمثيل والفن.

• كان بيتنا انشاجم ظهر على الشاشة وزاد من نجاح الدور، أما فيما يتعلق بهذه الصورة فقد نشرتها وأنا برفقته في كواليس المسلسل، كتبت عليها (زوجي حبيبي)، فظن الجمهور أننا تزوجنا فعلاً، لذا فوجئت بردود فعل واتهامات أنني تزوجت من رجل في عمر والدي من أجل المال، لم أغضب من التعليقات، بل سعدت بها جداً، شعرت بتفاعل الناس مع المسلسل.

• أيضاً أثارَت شخصية (الراقصة كواكب) جدلاً، ماذا حدث هذا؟
- قدمت الشخصية في مسلسل (زلزال)، اعتبرها من أقرب الشخصيات الفنية لقلبي لأنها جريئة، قوية، ومميزة للغاية، صنعت لنفسها مجتمعا خاصاً، حكمته، وأصبحت رئيسته، لعبت دور الرجل والمرأة في الحياة، تعمل، تكافح، تتخذ قرارات صعبة وحادة، وتتحكم في عملها.

• لماذا أحببتها؟
- حبي لها كان نابعا من حبي لنموذج المرأة القوية، أتمنى أن تكون كل سيدة وكل امرأة في العالم نموذجا لإمرأة قوية وصاحبة قرار وغير تابعة لأحد، لا أحب أن تكون المرأة مكسورة أو ضعيفة.

• ماذا تمثل لك هذا الشخصية؟
- الشخصية أثارَت جدلاً كبيراً، حققت نجاحاً لم أتوقعه، تفاعل معها

• ماذا عن دورك في فيلم (صندوق الدنيا)؟
- أجسد شخصية (زبادي) بائعة السندوتشات الشعبية التي تعمل على عربة في إحدى الحارات، تربطها علاقة عاطفية بشخص يعيش معها في نفس الحارة.

• هل وجدت صعوبة في أداء الشخصية؟
- صعوبة الشخصية تنبع من تفاصيلها، (زبادي) تعلم أنها جميلة جداً، لكنها في نفس الوقت تعمل في الشارع كبائعة شعبية، لذلك تظهر أحياناً بشخصية ناعمة رقيقة، أحياناً أخرى تظهر قوية حتى لا يطعم فيها أحد، أنها شخصيتان متناقضتان أو بالأصح شخصية مركبة.

• ما رسالة الفيلم؟
- الفيلم اجتماعي، يتناول مجموعة من القصص التي تمس كل طبقات المجتمع، يوضح طريقة تعامل الذين ينتمون لشرائح طبقية مختلفة مع مواقف الحياة.

• كيف ترين دورك في الجزء الثالث من مسلسل (نصيبي وقسمتك)؟
- جسدت شخصية (مروة)، الطماعية الانتهازية المتطلعة، التي تسعى للزواج من والد صديقتها الملياردير طمعاً في ماله، ضمن قصة (من طغى النور).

• كيف كانت ردود الفعل؟
- الحمد لله حققت نجاحاً كبيراً، لأن شخصية (مروة) استفزت الجمهور الذي تفاعل معها، أحياناً تكون كوميدية وأحياناً أخرى جادة، هاجمني البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، ووصفوني بالانتهازية والمادية، مما يدل على نجاحي في إقناع الجمهور بشخصيتها ونجاحي في تقديمها.



نهى نبيل تتخطى الهجوم عليها بحملة توعية



أحمد أبو هشيمة يحقق حلم ياسمين صبري

تتوالى مفاجآت ياسمين صبري التي أعلنت خطبتها إلى رجل الأعمال أحمد أبو هشيمة خلال الفترة الماضية، بعد الكثير من الأخبار عن علاقتهما التي احتلت صفحات الانترنت في الفترة الماضية.

خط أزياء

كانت ياسمين صبري قبل فترة قد أعلنت في لقاء تلفزيوني عن رغبتها في أن يصبح لديها خط أزياء خاص بها، ولكنها لا تملك الوقت لتنفيذ هذا المشروع في الوقت الحالي، ويبدو أن حلمها أصبح حقيقة، حيث يتردد أن أبو هشيمة يعمل على تأسيس مصنع خاص للأزياء ليهديه لخبيبته ياسمين صبري بمناسبة خطوبتهما.

حملة إعلانية

على صعيد آخر، أنهت ياسمين صبري تصوير حملة إعلانية جديدة لمصلحة إحدى شركات الحلويات العالمية بالتعاون مع شركة اتصالات، وقد ظهرت في كواليس الحملة وهي تكشف عن بعض أسرارها الخاصة، وعن حبها للمكالمات الطويلة مع من تحب.

أما بالنسبة إلى مكالمات العمل، فدايماً تحرص على أن تكون مدتها قصيرة،

فيما أشارت إلى أنها اعتادت أن تقترح بمفردها في كثير من الأوقات، خاصة أن ليس لديها أصدقاء من داخل الوسط الفني، وفي حال لجوئها إلى شخص تشاركه فرحتها فستكون صديقة من خارج الوسط الفني.

باقة ورد

وكانت ياسمين قد نشرت ستوري خاصاً لها لتكشف عن الهدايا التي تلقتها من الكثير من الشركات العالمية لتهنئتها بخطوبتها، وكانت الهدايا كلها عبارة عن باقات من الورد الحمراء مع رسائل تهنئة.



فحص الكورونا

وفي وقت لاحق، أصدرت وزارة الداخلية الكويتية بياناً ذكرت فيه أنه جرى إدخال مواطنة كويتية إلى الحجر الصحي لمخالفتها التعليمات وعدم التزام الحجر المنزلي كإجراء وقائي ونشرها لفيديو يظهر عدم التزامها، من دون ذكر اسم نهى نبيل.

لكن الفاشنستا، وبعد انتشار خبر وضعها في الحجر الصحي، ما لبثت أن أعلنت أنها تلقت بلاغاً لإجراء فحص كورونا كإجراء احترازي رغم مرور أسبوعين على عودتها من سويسرا.

تحذري غسل اليدين

ويبدو أن نهى استغلت فترة وجودها في المنزل لنشر فيديوهات توعية للحد من انتشار المرض، تحت عنوان "فحاليات الحجر المنزلي"، و "تحذري غسل اليدين" واختيار الفلفل مع أحد أبنائها، داعية إلى ضرورة غسل اليدين وهو السلاح الأقوى لمحاربة هذا الفيروس.



صوباً متابعون سهامهم نحو

عارضه الأزياء الفاشنستا نهى نبيل بعد مخالفتها قواعد الحجر الصحي إثر عودتها أخيراً من إحدى الدول الأوروبية، حيث كانت في زيارة سريعة لفرنسا،

وانجهدت بعدها إلى جنيف لتختتم رحلتها بالعودة إلى دولة الكويت بداية الشهر الحالي مارس.

وما أثار غضب الجمهور وجودها برفقة مجموعة من الأشخاص لزيارة بنك الكويت الدولي للدم إلى جانب العديد من الفرق التطوعية.

فيما انتشرت أخبار عن وضع نهى نبيل تحت الحجر الصحي الإجباري على خلفية مخالفتها القوانين، لكنها أكدت أن الموضوع غير صحيح وأنها حجرت نفسها في البيت بسبب حس المسؤولية الذي تمتلكه، وأنها لم تتلق أي أمر من أي جهة رسمية بأهمية الحجر، وطالبت مرؤجي الشائعات إلى الكف عن تداول هذه الأخبار الكاذبة بنحو يخيف أهلها ومحبيها.

حكمة

عن المصافح والسلام أعدرونا
وعن التزاور والصله والمسايير
استشعرو حجم الخطر من #كرونا
وأخذو لصحتكم جميع التدابير

تركي الفيلبي

عام - زايد



عام
زايد

باطير وضبتك بتدريب
لي طارن الريد المهاريب
القف لهن عسك ماتخيب
خمة براسه خمت الذيب
خل الهبوب تروح وتيبب
واللي سبق طيره بلا طيب
ابغي اصاوع بك هداي
لي ذابرات من العوادي
واقصد لقايدهن عنادي
وعليك ماظنيه باي
ريش شعيع عقب المصادي
ينتم في حزمه ينادي
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



في كل جلسه وانت تصدر لك قرار
لاجل المواطن دوم بيتي في نعم
يامطوع الميالات لو كانت كجار
ماينوجد شرواك والله العظيم
الشاعر: سعيد سهيل بن حنوه الراشدي

من قصيدة

البيت متوحد

بوخالد القايد حكيم السياسات
حاكم فريد وفيه طيب وجلاده
صارم صميدع يحتمل للثقيات
شامخ وبالفزعات تسبق جياده
حامي حقوق الناس من بطش الافات
من عاند بلاده يكسر عناده
عن دولته ما يرتضي الانتقادات
ويصد عدوان الوطن والعباده
يصمد الى جات العواصف والازمات
ويتل من عين المعادي رقاده
ولسي عهد يقود قاده وقوات
والشعب في الواجب يزيد اجتهاده
ان قال طال وكلمته فوق الاصوات
بالجهد اخذ تاج الفخر والقلاده
والبيت متوحد ولا به خلافات
والامن سايد والعدل والسياده
نطلب من الله في جميع الصلوات
يبقى وطننا في امان وسعاده
سعيد القحطاني



كلنا خليفة

يا سيدي طبت يوم الخير في يدك
يا (راعي الدار) كل الدار لك (فدوة)
هذا البياض العظيم اللي كسى خدك
بياض قلبك يا عز الشعب والقوة
ويمينك محمد الشامخ على ودك
يا سيدي سيف عز وسيف من رضوة
عبدالله علي الشاشي

ريتويت



Following

سند الهليل
@sanad_alhulil

شاعر | وصل حد الضياغ و تعداه .!

150 Following 20.9K Followers

Followed by بيمار ... خالد الوشاحي and 21 others you follow

كانت مفيدة شعر . مو مستفيدة
خيلة طموح .. وعنجهية مشاعر
عشان ينقال اسمها في قصيدة ؟
صارت تحب (24) .. شاعر !



Following

نواف التركي
@nawafalturky

النهايات مكتوبة قبل نبتدي .. !! (شمالي
الهي والهيوة)

393 Following 18.9K Followers

Followed by مكي حمدان, and 100 others you follow

صدّة المقفي عن المقبل كليفة
وانت ما قصرت في مد الكلافة
عن ما لاد في صدرك طريفة
المقفي ما ترجعه الحسافة

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

ياخوي خل الهجوس اللي براسك تحوم
واسمع خلاصة قصيدي عقب ستين عام
خل التخاريف والتنجيم ل اهل النجوم
إن كان .. تبغى الكلام اللي عليه الكلام
إن كان وقت الرخا طلع عيال الرخوم
واحوالهم فيه .. شايفها .. على مايرام
وقت الشقا مايعيش .. إلا عيال القروم
اللي يضحوون .. حتى يبلغون المرام
اجدادنا .. ورثوا فينا .. خيار السلوم
اللي بها .. كان للرجال .. قدر .. ومقام
حتى لبسنا الشرف والعز .. لبس الهدوم
نتوارث الطيب والمعروف والإحترام
واليوم حنا .. بعصر العولمة .. والعلوم
مايين .. ماضي عزيز .. ونظرة للأمام
صعبت علينا .. وحنا من كبار العزوم
وهانت على اللي يجفها حلال وحرام
بوجيها .. من معانة البداوة .. وسوم
هي مشكلتنا .. وحنا نعتبرها .. وسام
اعراب وجلودنا تشهد بلفح السموم
اغراب .. في عالم ينظر لنا .. بإتهام
بدو .. على هامش الدنيا .. نطرح ونقوم
وإن كان طحنا وقمنا .. ماعلينا ملام
على ظهور المطايا .. شالين الهموم
والكل منا .. شداه فوق .. نروة سنام
قدام .. قدام .. واخفاف المطايا ختوم
ترسم على دربنا .. ذكرى مرور الكرام
نمشي على سكة المجهول في كل يوم
وإن كان متنا .. على الدنيا واهالها سلام

- عبدالله الطلحي -

من مفكرة هواوي



لو الشوارع خاليه والمسارات
شوفة صورها للمولع كفايه
انحبها حبن تفوق على الذات
حب الوطن .. ياحب ماله نهايه
ماشي اطهر من تراب الإمارات
لكن رشوها ع شان الوقايه
الشعب سطر بالتزامه بطولات
الكل قام بواجبه .. وبعناية