

ص 22

شرطة أبوظبي تناشد
الأسر حماية الأطفال
من الاختناق بالمركبات



ص 27

صبا مبارك:
شخصيتي في "حارس الجبل" كانت
مغامرة أردت أن أخوضها وأستمع بها



فوائد فول الصويا
زيادة الوزن

ص 23

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

كورونا يضاعف خطر الوفاة لدى مرضى السرطان

قالت نتائج دراسة موسّعة إن خطر وفاة مرضى السرطان عند إصابتهم بكورونا يزيد عن الضعف حتى مع تحسّن حالة الورم لدى المريض بسبب العلاج. واعتمدت الدراسة التي نشرتها مجلة "لانسيت" الطبية على بيانات من الولايات المتحدة وكندا وإسبانيا شملت وفيات مرضى السرطان خلال شهر إبريل.

وأظهرت النتائج أن مرضى السرطان الذين يجدون صعوبة في ممارسة مهام الحياة اليومية هم الأكثر عُرضة لخطر الوفاة بسبب فيروس كورونا.

ولاحظ الباحثون أثناء استعراض وتحليل البيانات تزايد وفيات مرضى السرطان خلال شهر إبريل الماضي، وتم رصد أدلة على ارتباط هذه الظاهرة بإصابتهم بكورونا.

وبلغ معدل وفيات السرطان خلال إبريل 13 بالمئة بين المرضى الذين يخضعون للعلاج من الورم، وهو أكثر من ضعف معدل الوفيات الذي يعتمده مركز جون هوبكنز الطبي.

وحذرت نتائج الدراسة من استخدام دواء هيدروكلوروكين في علاج مرضى السرطان عند إصابتهم بكورونا، لأن هذا الدواء أكثر خطورة على حياتهم، ويضاعف احتمالات الوفاة أكثر من 3 أضعاف.

حثّت توصيات الدراسة الأطباء المعالجين على مناقشة المخاطر مع المرضى وذويهم، خاصة بالنسبة لمن يجدون صعوبة في أداء مهام حياتهم اليومية، لتوضيح مخاطر وباء كورونا عليهم أثناء تلقي العلاج.



يعتبر الدماغ العضو الأكثر أهمية في الجسم، وذلك لأنه يتحكم بجميع وظائف الجسم الأخرى، والتي تشمل ضربات القلب وتنفس الرئتين وجميع الأنظمة الأخرى في الجسم. ونظراً لأن جميع وظائف الجسم تعتمد على عمل الدماغ، فمن المهم الحفاظ على صحته مع اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

ويمكن أن تؤثر بعض الأطعمة سلباً على عمل الدماغ بما في ذلك الذاكرة والحالة المزاجية وزيادة خطر الإصابة بالخرف. فيما يلي قائمة بأطعمة يُنصح بتجنب تناولها لتقليل من خطر حدوث مشاكل متعلقة بالدماغ، بحسب ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين:

أطعمة تؤثر سلباً على دماغك . . تجنب تناولها خلال العزل

جميع أنحاء الجسم، مع التركيز في الدماغ والكبد والكلية. ولدى النساء الحوامل، يتركز الزئبق في المشيمة والجنين. يمكن أن تؤدي سمية الزئبق إلى تعطيل الجهاز العصبي المركزي والناقلات العصبية، مما يؤدي إلى تلف الدماغ. تشمل الأسماك عالية الزئبق سمك القرش، وسمك أبو سيف، والتونة، والماكريل.

مشروبات سكرية المشروبات السكرية مثل الصودا والكولا والعصائر ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية تزيد من محيط الخصر وتزيد من خطر إصابتك بداء السكري من النوع 2 وأمراض القلب. ليس هذا فقط، ولكن لها أيضاً تأثير سلبي على دماغك. ارتبط مرض السكري من النوع 2 بزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر. تحتوي معظم المشروبات السكرية على نسبة عالية من الفركتوز، والتي ترتبط بالسمنة وارتفاع ضغط الدم والدهون المرتفعة والخلل الشرياني. يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. النظام الغذائي الغني بالسكر يمكن أن يؤدي إلى التهاب الدماغ وضعف الذاكرة.

مشروبات سكرية المشروبات السكرية مثل الصودا والكولا والعصائر ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية تزيد من محيط الخصر وتزيد من خطر إصابتك بداء السكري من النوع 2 وأمراض القلب. ليس هذا فقط، ولكن لها أيضاً تأثير سلبي على دماغك. ارتبط مرض السكري من النوع 2 بزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر. تحتوي معظم المشروبات السكرية على نسبة عالية من الفركتوز، والتي ترتبط بالسمنة وارتفاع ضغط الدم والدهون المرتفعة والخلل الشرياني. يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. النظام الغذائي الغني بالسكر يمكن أن يؤدي إلى التهاب الدماغ وضعف الذاكرة.

الأطعمة المصنعة الأطعمة عالية المعالجة تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون المضافة والملح. وتشمل هذه الأطعمة رقائق البطاطس والحلويات والمعكرونة الفورية وفشار الميكروويف والصلصات والوجبات الجاهزة. هذه الأطعمة غنية بالسعرات الحرارية وقليلة العناصر الغذائية، مما قد يؤدي إلى السمنة، والحق تأثيرات سلبية على الدماغ. وجدت دراسة صغيرة أجريت على 243 شخصاً أن الدهون حول الأعضاء ترتبط بتلف أنسجة المخ. ووجدت دراسة أخرى أن النظام الغذائي الغني بالمكونات غير الصحية أدى إلى انخفاض مستويات التمثيل الغذائي للسكر في الدماغ وانخفاض في أنسجة المخ، وهما مؤشران على الإصابة بمرض الزهايمر. كما وجدت دراسة أجريت على 18,080 شخصاً أن النظام الغذائي الغني بالأطعمة المصنعة والأطعمة القليلة مرتبطة بمستويات أقل في التعلم والذاكرة.

الأسبارتام الأسبارتام هو محلي اصطناعي موجود في المنتجات الخالية من السكر. غالباً ما يختار الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن الحصول على هذه المنتجات الخالية من السكر. يتكون الأسبارتام من فينيل ألانين والميثانول وحمض الأسبارتيك، ويرتبط هذا المحلي بالمشاكل السلوكية والعرفية. وقد وجدت دراسة أجريت على الفئران أن تناول الأسبارتام المتكرر مرتبط بضعف الذاكرة وزيادة الضغط التأكسدي في الدماغ.

الأسماك الغنية بالزئبق الأسماك طويلة العمر عرضة لتراكم الزئبق الذي يعتبر مادة عالية السمية. عند تناول الزئبق، فإنه ينتشر في

أطعمة عالية الدهون المتحولة الدهون المتحولة هي الدهون غير المشبعة التي يمكن

عرضة للإصابة بالخرف.

كيف تكتشف التلاعب بعداد السيارة؟

يقوم بعض مالكي السيارات بالتلاعب في عداد الكيلومترات من أجل زيادة سعرها عند بيعها. فكيف يمكن للمرء اكتشاف هذا التلاعب عند شراء سيارة مستعملة؟ وأوضح نادي السيارات ADAC الألماني أنه يمكن للمحتالين تزيف عدادات السرعة للمركبات الحديثة بطرق مختلفة على سبيل المثال عبر مقبس OBD2 أو عبر موصل تشخيص عداد السرعة أو مباشرة عبر رقاقة ذاكرة عداد السرعة. وفي العادة لا يتم تخزين بيانات الكيلومترات المقطوعة فقط في ذاكرة مجموعة العدادات، ولكن في الغالب في مواقع مختلفة في السيارة، لكن هذه ليست مشكلة للمحتالين ذوي الخبرة، لاسيما مع مساعدة من البرنامج الصحيح. ويوصي الخبراء بالتحقق من فواتير الإصلاح والتقارير المتعلقة بالسيارة، وخاصة التي تنص على المسافة المقطوعة بالكيلومترات، والتحقق من الإدخالات في كتيب الفحص ومرات تغيير الزيت. ويمكن التواصل مع مالك السيارة السابق للتحقق من قراءة العداد عند البيع. وبعد هذا كله يتم النظر لداخل السيارة ومقارنة حالة المقاعد والدواسات مع واقع قراءة العداد، مع الأخذ في الاعتبار سلوك الاستخدام. ويتعين على البائع التأكيد على "المسافة الفعلية" في عقد الشراء بأرقام محددة، مع تجنب عبارات مثل "قراءة الأميال" أو "وفقاً لعداد السرعة".

العلامات المبكرة لمرض السكري

مراقبة الإشارات التي يرسلها الجسم أفضل من الإحساس بالصدمة عند ظهور نتائج التحاليل والفحوصات بتطور مشكلة السكري. فالعلامات المبكرة فرصة لاتخاذ إجراءات وقائية تبטיء أو تمنع الإصابة بالمرض. إليك أهم العلامات التي عليك مراقبتها:

- × حكة واحمرار جلد الساقين والطحح الجلدي أحياناً.
- × الإحساس المستمر بالتعب.
- × ضبابية الرؤية أو الإحساس بوجود غشاوة على العينين.
- × التهابات المتكررة، سواء كانت التهابات جلدية أو في المسالك البولية.
- × رائحة الفم التي تشبه رائحة الفاكهة.
- × العطش الشديد أو جفاف اللسان.
- × كثرة التبول.
- × تورم اللثة.
- × زيادة الوزن غير المبررة.
- × الإحساس بالكآبة.



كيف سيكون شكل الموجة الثانية من كورونا؟

يتوقع خبراء الصحة العامة عودة فيروس كورونا للانتشار في نهاية فصل الصيف وبداية الخريف. وعلى الرغم من أننا لا زلنا نعيش الموجة الأولى ولم نصل إلى فصلها الأخير بعد، إلا أن المتوقع أن تكون الموجة الثانية عبارة عن زيادة مفاجئة وكبيرة في أعداد المصابين والوفيات، بحسب تقدير الدكتور مايك رايان خبير الصحة العامة بمنظمة الصحة العالمية. ووفقاً لتصريح رايان لشبكة "سي إن إن": "يتمتع توقعات وشكل حدوث الموجة الثانية في فصل الخريف على ما تقوم به الآن من إجراءات". ويحذر خبراء الصحة من تزامن الموجة الثانية المتوقعة لانتشار فيروس كورونا مع موسم الإنفلونزا، وارتفاع عدد المصابين المفاجئ بشكل كبير في نفس الوقت، ما سيضع عبئاً كبيراً على المنظومات الصحية. وعلى الرغم من انخفاض الوفيات التي يسببها فيروس الإنفلونزا إلا أن التحدي الحقيقي هو تشابه أعراضه مع كورونا.

في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19)

جامعة الإمارات تجري دراسة علمية حول تقييم التفاعل البشري وسلوك الإنفاق لدى المجتمع في دولة الإمارات



أكد فريق بحثي من جامعة الإمارات العربية المتحدة بأن النتائج الأولية للبحث أشارت إلى أنه كان هناك انخفاض ملحوظ في الإنفاق على وقود السيارات و المطاعم و الفنادق والمقاهي، في مقابل ذلك شهد التسوق عبر الإنترنت والتسوق من البقالات ارتفاعاً كبيراً في الإنفاق.



وأوضحت الدراسة الأولية بأنه من حيث التفاعل الاجتماعي فإن نسبة، 80% من المستطلعين قللوا من الزيارات للعوائل والأصدقاء، ونسبة 78% يشعرون بالقلق من زيارة المستشفيات والعيادات حتى لو أنهم يشعرون بالمرض، ومن ناحية أخرى شهد الترابط والتقارب بين أفراد الأسرة زيادة ملحوظة، حيث أنه زادت مشاركة الأطفال أسرهم بإعداد الوجبات في المنازل وزاد التلاحم الأسري بين الأسر. ويمكن الاختصار بالقول بأن جائحة كورونا كان لها تأثير اجتماعي واقتصادي كبير على مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة.



وأوضحت الدكتورة نعيمة الحوسني، رئيس قسم الجغرافيا والاستدامة الحضرية، بأن فكرة البحث تساهم في دراسة تأثيرات وباء كورونا على الفرد، والأسرة، والمجتمع من خلال مجموعة من الأدوات البحثية والعلمية والتي مكنتهم في بحث الحلول المناسبة مع كافة المؤسسات من الجهات المختصة، علاوة على المساهمة في تزويد متخذي القرار بالنتائج الدقيقة للاستفادة منها والعمل على نقاط التحسن، وعلى اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة لتعزيز سلامة ورفاهية أفراد المجتمع.

وأوضحت الدكتورة نعيمة الحوسني، رئيس قسم الجغرافيا والاستدامة الحضرية، بأن فكرة البحث تساهم في دراسة تأثيرات وباء كورونا على الفرد، والأسرة، والمجتمع من خلال مجموعة من الأدوات البحثية والعلمية والتي مكنتهم في بحث الحلول المناسبة مع كافة المؤسسات من الجهات المختصة، علاوة على المساهمة في تزويد متخذي القرار بالنتائج الدقيقة للاستفادة منها والعمل على نقاط التحسن، وعلى اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة لتعزيز سلامة ورفاهية أفراد المجتمع.

منوعات الفكر

22



من خلال ندوة افتراضية بعنوان تحديات تسويق الكتاب العربي في ظل الأزمة الراهنة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تناقش مستقبل صناعة النشر في العالم العربي

أبو ظبي - الفجر

نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي ندوة عن تسويق الكتاب في الأزمة الحالية بعنوان "تحديات تسويق الكتاب العربي في ظل الأزمة الراهنة"، شارك فيها مجموعة من الخبراء والمختصين في صناعة وتسويق الكتاب بالإضافة إلى عدد من أصحاب ومدراء دور النشر عربياً ودولياً. شارك في الندوة كلا من الدكتور عماد الدين الأكلح، مؤسس ومدير شركات إبيدي لبيع ونشر الكتب الورقية بالمملكة المتحدة ومصر، ومحمود لطفي السيد، شريك ومؤسس مكتبة دار تنمية للنشر والتوزيع بمصر، ومحمود عبد الرحمن الصعيدي، المدير التنفيذي لدار خبراء الكتاب للنشر والتوزيع بالسعودية ومحمد عبدالله نورالدين، أحد مؤسسي دار نبطي للنشر في الإمارات، وأحمد الحيدر، شريك ومؤسس في بلاينيوم بوك للنشر الكويتي. وأدارتها الكاتبة والمترجمة مليحة العبيدلي.

أشار الدكتور عماد الدين الأكلح أن الكاتب عادة ما يبيع في وقت الأزمات ويستسلم منها وحي الأفكار الخلاقة، ولكن في الظروف الراهنة تقف أمامنا عقبة مكان النشر وإيجاد الناشر القادر على المخاطرة نظراً للصعوبات التي تواجه دور النشر في هذه الفترة، واختفاء فرص تسويق الكتب في المعارض المتخصصة التي يقبل عليها الجمهور، الأمر الذي جعل القارئ يلجأ إلى الكتاب الإلكتروني.

رأى عماد الدين الأكلح أنه وبالرغم من تأثير صناعة الكتاب في الوقت الحالي، إلا أن صناعة النشر من الصناعات الصلبة القادرة على الاستمرار ومواصلة منابع التدفق الأدبي على مر الزمان رغم المحن التي أصابها سابقاً، ونوه أن معظم الناشرين تنقصهم الإمكانيات والثقافة التقنية لتعريف أعمالهم بما يتناسب مع المتطلبات الحديثة التي يشهدها المجتمع وعالم الأعمال بعد انتهاء الجائحة الحالية، وعلى الرغم من أن وجود الكتاب الإلكتروني لن يقضي على الورقي لكن هناك حاجة ملحة لتطوير سائلب وطرق وكميات البيع فيما بعد الأزمة.

وأشار محمود لطفي السيد أنه مع بداية الأزمة اعتمدنا على توصيل الكتب وقلصنا ساعات العمل إلى حدود 80% وعملنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كمنصات بيع ونعمل حالياً على تطوير موقع إلكتروني لمواصلة البيع الإلكتروني حتى لا بعد الأزمة الحالية.

من جهته، رأى محمود عبد الرحمن الصعيدي، حماية تأثر قطاع النشر في المرحلة القادمة بسبب أزمة كورونا، حيث قال "إن دور النشر سيتغير تعاملها مع الكتب بعد الأزمة، والقارئ قد لا يكون مهتم بالكتاب كما السابق بسبب وجود ألوليات أخرى، ومع ذلك فإن الكتاب الورقي سيبقى وسيظل يحظى بالأقبال كما السابق". وحول مناقشة الكتاب الصوتي للكتاب الورقي والإلكتروني، أوضح أن الكتاب الصوتي يخاطب ما نسبته 10% من القراء كأطفال وأصحاب الهمم، بعكس الكتب الورقية والإلكترونية. وفي ختام حديثه نوه الصعيدي أن النشر الإلكتروني والصوتي عمل قائم منذ فترة ولكنه يحظى باهتمام متزايد في هذه الفترة.

وتطرق محمد عبدالله نور الدين، للحديث عن التحديات التي تواجه صناعة الكتاب في ظل الجائحة، حيث أشار أن عدم انتشار ثقافة القراءة بالشكل المطلوب في مجتمعاتنا، جعل العالم العربي يمثل فقط ما نسبته 1% من اقتصاد النشر على مستوى العالم وهو ما يجعل دور النشر العربية خارج قوائم دور النشر الرابحة في العالم، وحول النشر الإلكتروني لفت إلى التغيير في طريقة النشر بعد أزمة كورونا واهتمام دور النشر بشكل أكبر بالنشر الإلكتروني وتغيير طبيعة القراء الذين بدأوا يشعروا بأهميته. واعتقد أن فيروس كورونا سيكون منعطف طريق هام للنشر في العالم العربي، لافتاً أن أزمة كورونا جعلت الناشر يخرج إنتاجه القديم الذي يقضي على الأرفق لسنوات، وهناك إصدارات منذ حوالي 20 سنة بدأ أصحابها بإرسالها إلى النشر، وهناك من طلب النشر مجاناً وفعلاً نشرناه ووفرناه للجميع.

وحول نظرة المستقبل والمقارنة بين الكتاب الورقي والإلكتروني والمسموع، أوضح محمد نورالدين أن لكل نوع طبيعته الخاصة وهم لا ينافسون بعضهم رغم التداخل بينهم بالمحتوى، وفي الختام طالب بالاهتمام بحقوق النشر ودعم قطاع النشر وإصدار قوانين تشجع على النشر بين الدول العربية.

ومن جهته، قال أحمد الحيدر إن الناشر يستهدف المعارض كمنصة رئيسية لنشر الكتاب وطرحه أمام القارئ، والمنفذ الرئيسي الثاني هو المكتبات، ومع إلغاء المعارض وإغلاق المكتبات بسبب الجائحة، نستطيع أن نتخيل حجم الضرر على الناشر وصناعة النشر ككل. وقال "هناك خيارات بديلة بالنسبة للمكتبات ودور النشر التي تداركت الوضع وكان عندها، أو انشأت منصات لبيع كتبها على المواقع الإلكترونية، فقد استطاعت تعويض جزء من خسائرها من خلال البيع عبر وسائل التواصل من "واتساب وانستغرام" وكذلك من خلال خدمة توصيل الكتب الورقية للمنازل، أما الكتب الإلكترونية فقد انتعشت ونحن في بلاينيوم لدينا كتب إلكترونية وهذا أيضاً بفضل دعم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي التي استضافت شركة جوجل في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2015، وكنا من ضمن الموقعين مع شركة جوجل والآن نخصد ثمرة هذا التوقيع".

وأشار حول الكتاب الإلكتروني أنه من الملاحظ أن القارئ العربي لا يحب الكتاب الإلكتروني ويحب الكتاب الورقي وملازمة الورق، لكن الظروف الآن بدأت تتغير وأصبحت أسهم الكتب الإلكترونية ترتفع أكثر مما كانت عليه قبل شهرين مثلاً، واعتقد سيزيد ارتفاعها مستقبلاً، لذلك على الناشر الاهتمام أكثر بهذا المجال. وتطرق بالحديث إلى حقيقة استحداث عادات جديدة من خلال تقليص العمل والنشر الإلكتروني والتوصيل وغيرها، متسائلاً عن مدى استمراريتها من عددها بعد انتهاء الأزمة مؤكداً على ضرورة الاستعداد لكافة الاحتمالات سواء عادت الأمور إلى مجاريها أو استمرت الأزمة أكثر.

ضمن اجتماع عقد عن بعد

حديقة الحيوانات بالعين تبحث مع شركائها المحليين والدوليين مستجدات حماية الحيوانات خلال أزمة كورونا



تضمن سلامة الجميع، فيما أكد المجلس الأعلى للبيئة في البحرين على استكمال تبادل الحيوانات لتحسين الجينات وبرامج تدريب الكوادر البيطرية مشيداً بالشراكة الناجحة بين حديقة الحيوانات بالعين ومحمية العين البحرية.

وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين أن حكومة الإمارات قدمت مثلاً يحتذى به في احترامها ومرونتها وكانها في التعامل مع جائحة كوفيد 19، معرباً عن فخره بجهود لجنة الطوارئ في حديقة الحيوانات بالعين التي تولت زمام الأمور باحترافية وعاملت مع المتغيرات بمرونة عالية، وعملت جاهدة على تطبيق الاستراتيجيات ونماذج التشغيل الذكي واستمرارية الأعمال التي تضمن سلامة الأفراد ومجموعات الحيوانات بسلاسة مع الالتزام التام بدور



منها حملة التعميمات الشاملة وحملة توجيه مربيه وملاحظي الحيوانات وتطبيق نظام الرصد اليومي المبكر للحيوانات، وخطط استمرارية الأعمال للحالات الطارئة، ورفع إجراءات الأمن الحيوي، وتجهيز قنوات التواصل مع الجهات ذات الصلة، وتوفير مخزون استراتيجي للمستلزمات البيطرية لحالات الطوارئ والعمدات الشخصية للعاملين وفق أفضل الممارسات العالمية.

من جانبهم استعرض الشركاء الجهود المبذولة خلال أزمة كوفيد 19، حيث عرضت WAZA مبادرة حديقة حيوانات كولون الألمانية في ابتكار جولات إرشادية تضمن التباعد الاجتماعي، فيما تحدثت EAZA عن تجربة تشغيل حديقة حيوانات أوبيل الألمانية التي ابتكرت نظام النظافة الراهنة لضمان استمرارية الأعمال والحفاظ على حيواناتها، كان

عقدت حديقة الحيوانات بالعين اجتماعات عن بعد مع شركائها الاستراتيجيين المحليين والخليجيين والدوليين لعرض ومناقشة المستجدات الاحترازية المتخذة للحفاظ على المجموعات الحيوانية في الظروف الراهنة لتفادي فيروس كوفيد 19 ويحث سيل التعاون لاستقبال الزوار في حدائق الحيوان والخروج بنموذج تشغيلي جديد يضمن سلامة الجميع.

تأتي هذه الاجتماعات كخطوة وقائية اتخذتها الحديقة مع شركائها تحت عنوان "الحفاظ على مجموعات الحيوانات وتحديات كوفيد-19". شاملة كل من الرابطتين العالمية والأوروبية لحدائق الحيوان والأحواض المائية وحديقة الحيوانات بالرباط والمحلي وزارة التغير المناخي والبيئة وهيئة البيئة أبوظبي.

حضر الاجتماعات التي انطلقت خلال مايو الجاري كل من ثيو باجل رئيس الرابطة العالمية لحدائق الحيوان والأحواض المائية WAZA وتوماس كوفيلز رئيس الرابطة الأوروبية لحدائق الحيوان والأحواض المائية EAZA ومالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير التغير المناخي والبيئة، وسعادة الدكتورة شيخة سالم الظاهري الأمين العام لهيئة البيئة أبوظبي، وسعادة الدكتور محمد مبارك بن دينة الرئيس التنفيذي للمجلس الأعلى للبيئة في مملكة البحرين وعدد من الموظفين والمدراء من الأطراف المشتركة.

استعرضت حديقة الحيوانات بالعين الاستراتيجيات التي بذلتها خلال الظروف الراهنة لضمان استمرارية الأعمال والحفاظ على حيواناتها، كان

اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ينظم مهرجاناً شعرياً افتراضياً



مقدمتهم الشاعرين شيخة المطيري و حسن النجار



الأزمات والتحديات من مثل جائحة كورونا مشيداً بدور أعضاء اللجنة المنظمة لمهرجان الشعر وفي



عكست الندوات والأمسيات الثقافية الافتراضية أن ابن الإمارات أثبت وقاهه وقدرته على مواجهة

احتفاء بيوم الكاتب الإماراتي ينظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات مهرجاناً شعرياً من تاريخ 4 - 6 يونيو 2020 ويضم المهرجان ثلثة من الشعراء والمبدعين الذين لهم أثرهم ومكانتهم في ساحة الإبداع عامة والشعر خاصة بالإضافة إلى مجموعة من الشعراء الشباب،

وصرح الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات أن هذا المهرجان يأتي تجسيدا لاهتمام اتحاد الكتاب بالكاتب الإماراتي مشيراً إلى أن المهرجان سيقام من خلال القنوات الافتراضية حتى يتمكن الجمهور من متابعة الأمسيات الشعرية عن بعد

الجدير بالذكر أن اتحاد كتاب وأدباء الإمارات أخذ على عاتقه متابعة نشاطاته عبر برنامج زوم ليساهم مع المؤسسات الثقافية الأخرى في تجاوز كوفيد 19 واستمرار الحياة الثقافية ودعم الإبداع والمبدعين.

وأضاف الدكتور محمد حمدان بن جرش : لقد

شرطة أبوظبي تناشد الأسر حماية الأطفال من الاختناق بالمركبات

الاهتمام بهم لإخوانهم الأطفال الذين يكبرونهم سنأ مما يتسبب في اختناقهم في حال توقف السيارة تماماً عن التشغيل.

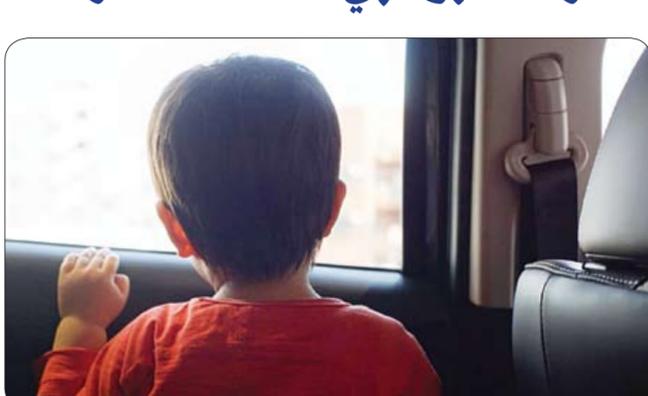
وأشارت إلى وقوع حوادث اختناق للأطفال خلال السنوات الماضية بسبب تراخي بعض أولياء الأمور في متطلبات السلامة العامة وحماية الأبناء من الخطر مشددة ان اهمالهم جريمة يُعاقب عليها القانون وسوف يتم إحالة كل من يثبت اهماله في مثل هذه الحالات إلى الجهات القضائية لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم. وأكدت اهتمامها المستمر بالتوعية عبر منصات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام بمثل هذه الحوادث وتبنيها الأسر بشأنها مشددة على دور أولياء الأمور في حماية الأطفال من مثل هذه المخاطر، متمنية عدم وقوع مثل هذه الحوادث التي يذهب ضحيتها الأبرياء.

أبو ظبي - الفجر

ناشدة شرطة أبوظبي الأسر بضرورة تعزيز الإجراءات الوقائية واتخاذ التدابير اللازمة عند اصطحاب الأطفال والانتباه إليهم وعدم تركهم بمفردهم وحمايتهم من حوادث الاختناق بالمركبات خاصة مع دخول فترة الصيف.

وأوضحت أن ترك الأطفال في المركبات قد يتسبب في وفاتهم أو تعريضهم للاختناق نتيجة نقص الأوكسجين وارتفاع درجات الحرارة داخل المركبة أو تحريكها جراء العبث بناقل الحركة ووقوع حادث أو استغلال ضعف النفوس وسرقة السيارة.

وطالبت الأسر بعدم الاعتماد على الآخرين عند النزول من السيارة وترك الأطفال في المقاعد الخلفية وهم في حالة نعاس أو نوم، أو إعطاء مسؤولية



المسؤولية عنهم، مؤكدة على ضرورة الاستعداد لكافة الاحتمالات سواء عادت الأمور إلى مجاريها أو استمرت الأزمة أكثر.

منوعات الغذاء

23



يسعى بعض من الأشخاص لزيارة الطبيب لزيادة وزن الجسم، والتخلص من مشكلة النحافة، وذلك عن طريق تناول بعض من الأدوية الباهظة الثمن والتي تتسبب بحدوث ضرر أيضاً لصحة الجسم، حيث هناك بعض من الناس الذين يسعون لتناول الأعشاب والنباتات الطبيعية لزيادة وزن الجسم ومنها فول الصويا الذي سنتحدث عنه بالتفصيل في هذه المقال.



خاصة للأشخاص الذين يتناولونها بطريقة مفرطة، مثل الإحساس بالغثيان والتقيؤ. يعاني من يتناوله بطريقة كثيرة بالإصابة بمشكلة الإمساك بشكل شديد. الإحساس بالتعب والإجهاد عند تناول الأطعمة التي تتكون من مقدار عالي من فول الصويا، يحدث مشاكل في الهضم، والإصابة بالانتفاخ الشديد للبطن والأمعاء. ظهور الحساسية لبعض من الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة التي تتكون من الصويا، مثل ظهور الطفح الجلدي، وظهور اضطراب معوي شديد، لذا يجب تناوله بشكل معتدل وغير مفرط.

النصائح الطبية لتناول فول الصويا
هناك بعض من النصائح الطبية التي تشجع على تناول فول الصويا وذلك لأنه صحتي ونباتي، ومنها:
- يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية، لذلك يشبه اللحوم الحيوانية.
- يتكون من مقدار عالي من الألياف.
- لا يحتوي على نسبة قليلة من من الدهون المشبعة.
- لا يتكون من مقدار قليل من الكوليسترول.
- يعد حليب الصويا خالي من السكر واللاكتوز الذي لا يحمله بعض من الأشخاص.
- يحتوي على مقدار عالي من مواد تسمى "فايتواستروجين، والتي منها "أيزوفلافون"، التي تساعد على منع ظهور بعض من أنواع السرطان.
- لا يعد الصويا وزيت فول الصويا خالي من بروتينات الصويا أو (أيزوفلافون).

للتخلص من مشكلة النحافة

فوائد فول الصويا لزيادة الوزن

منع وصول أضرار الجذور الحرة. تعزيز صحة الكبد، يعمل فول الصويا على الحد من تجمع الدهون العادية والثلاثية على الكبد، وبالتالي فهو يعمل على تعزيز صحة الكبد وتحسين وظائفه وحمايته من الإصابة بالأمراض. يعمل فول الصويا على تغذية بشرة الجلد، وتجديد خلايا الجلد الميتة، وإزالة البقع السوداء اللون، للحصول على بشرة حيوية ومتوهجة وشابة خالية من علامات الشيخوخة. يساعد فول الصويا للشعر على تغذية الشعر، وذلك من خلال احتواء فول الصويا على الكثير من الفيتامينات والأحماض الدهنية والعناصر الضرورية، للحصول على شعر صحي وطويل وكثيف.

فوائد فول الصويا لزيادة الوزن
يساعد فول الصويا على تسمين الجسم، وذلك من خلال مايلي:
- يساعد فول الصويا على زيادة وزن جسم الإنسان، وذلك من خلال تناول حبوب الصويا التي تزيد من حيوية وطاقته الجسم.
- يعمل تناول فول الصويا على تزويد الجسم بالبروتين الذي يتطلبه، وذلك لأن فول الصويا، يعتبر من النباتات التي تتكون من مقدار عالي من الحديد والعديد من البروتينات التي تؤدي لزيادة وزن الجسم.
- يساعد فول الصويا على تزويد الجسم بعدم الإحساس بالشبع، وذلك من خلال تناول وجبات إضافية من الطعام، ويساعد.
- أيضاً على التقليل من مستوى معدل الكوليسترول، إذا تم تناوله بطريقة متواصلة بشكل يومي.

خلطات فول الصويا لزيادة الوزن
يساعد فول الصويا على زيادة وزن الجسم، من خلال اتباع بعض من الطرق، ومنها:
الوصفة الأولى
ينظف فول الصويا من جميع الأوساخ والأتربة، بغسله بالماء العادي. يصفى فول الصويا من الماء جيداً. يسخن في المقلاة ويوضع بها فول الصويا. يتحمص فول الصويا. يضاف العسل إلى فول الصويا للتخلية. يكرر تناوله بشكل يومي، في الصباح على الريق لمدة 3 أيام.

الوصفة الثانية
يساعد استعمال فول الصويا على زيادة الوزن، وذلك عن طريق تناول كمية منه، من خلال مايلي:
يفسل فول الصويا بشكل جيد، لإزالة الشوائب والأتربة. ينقع فول الصويا لمدة 8 ساعات، ليصبح منتفخ. يتم تصفية حبوب الصويا من الماء.

فوائد فول الصويا العامة
يتملك فول الصويا العديد من الفوائد العامة على الصحة، ومنها فيما يلي:
تقوية وتحسن النشاط الأيضي. زيادة وزن الجسم بطريقة صحية. التقليل من أعراض سن اليأس. تقوية صحة عظام الجسم. الحد من ظهور العيوب الخلقية. تحسن تدفق الدم للجسم. السيطرة على داء السكري. التقليل من اضطرابات النوم.

تحسن صحة الجهاز الهضمي، حيث يعمل فول الصويا على تنشيط حركة الأمعاء لهضم الطعام بطريقة سليمة أكثر، وذلك نتيجة لإحتوائه على مقدار مرتفع من الألياف، ولكن يجب تناوله مطبوخاً وعدم تناوله نيء، لعدم حدوث عسر في الهضم. تقوية صحة القلب، يعمل فول الصويا، على التقليل من معدل الكوليسترول الضار في الدم، كما أنه يعمل على الحد من تجمع الدهون في الجسم، لتقوية صحة القلب والحد من ظهور بعض من الأمراض مثل النوبات القلبية والجلطات والسكتات الدماغية وتصلب الشرايين. الحد من ظهور مرض السرطان، يتكون فول الصويا من نسبة عالية من العناصر الهامة، مثل مضادات الأكسدة التي تعمل على الحد من ظهور السرطان، وذلك من خلال

فول الصويا
يعد فول الصويا من فصيلة البازلاء، التي تنتمي للنباتات الخضراء، ويتوفر به مقدار عالي من الأحماض الأمينية، الأكثر بروتينا، بشتى دول العالم، فهي فعالة لتسمين الجسم، وأول بداية نشأة فول الصويا في دول جنوب آسيا، ثم انتشر في دول الصين، ثم حاولت دول أوروبا عدة محاولات لزراعتها، وقد نجحت بعض من الدول في زراعتها، منها دول ألمانيا، ومصر، وإسبانيا، وتبين أن كلمة صويا هي كلمة يابانية الأصل.

القيمة الغذائية لفول الصويا
يتكون فول صويا من الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات والمركبات العضوية التي تقوي هذه قيمته الغذائية، ومنها فيما يلي:
يتكون فول الصويا من مقدار مرتفع من الألياف الغذائية، وكمية عالية جداً من البروتين. يحتوي فول الصويا على الفيتامينات المتعددة، مثل فيتامين ك، والريبوفلافين، وحمض الفوليك، وفيتامين ب 6، والثيامين، وفيتامين ج. يتكون فول الصويا من المعادن، حيث يحتوي على مقدار عالي من الحديد، والمنجنيز، والفوسفور، والنحاس، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والزنك، والسليسيوم، والكالسيوم. يعد فول الصويا مصدر فعال للمركبات العضوية ومضادات الأكسدة، التي تساعد على تقوية صحة الجسم.



فوائد الزنجبيل للأم المرضعة

يعتبر الزنجبيل من الأطعمة التي ورد ذكرها بالقرآن الكريم، وذلك لعظم مكانته الغذائية والصحية، كما أن النساء يحرصن على تناوله والاستفادة منه. ماذا بشأن فوائده أو مضاره للمرضعة؟



الربو والسعال الموسمي وكذلك تكون البلغم في المجاري التنفسية. يسهم الزنجبيل بشكل كبير في معالجة ضعف الذاكرة عند المرضع، وهو الأمر الذي يصيب المرضعات بسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل والولادة.

محاذير الزنجبيل للمرضعة
يعطى الزنجبيل بحذر للمرضعة وليس بكميات كبيرة. يسبب الزنجبيل سيولة في الدم، لذلك يجب ألا تتناول المرضع الزنجبيل مع أدوية سيولة الدم، مثل الأسبرين.

ولمينة. **فوائد الزنجبيل للمرضعة**
الزنجبيل ذو مفعول قوي لإدرار للحليب. يحسن نوعية الحليب لدى المرضعة. يزيد من قيمة الحليب، لأنه يحتوي على مضادات حيوية مهمة تقوي مناعة الأم والرضيع.

يساعد الزنجبيل على حرق الدهون، وبالتالي يخلص المرضعة من الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال الحمل، كما أن الكثير من النساء المرضعات يأكلن كميات كبيرة من الطعام بدعوى أن ذلك يزيد من كمية الحليب وغزارته، فيكتسبن الوزن الزائد، ولكن المهم هو كيف وليس الكم أي نوعية الطعام. يحسن الزنجبيل من عمل الجهاز الهضمي لدى الأم والطفل لأنه يخلص الأم من الغازات، الانتفاخ وعسر الهضم. يخفف الزنجبيل من التوتر النفسي والعصبي الذي يصيب الأم بعد الولادة ويعرف باكتئاب الولادة، فهو يحسن مزاجها ويقلل من إحساسها بالقلق بسبب المسؤولية الجديدة التي أصبحت على عاتقها. يعمل الزنجبيل على مكافحة أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الأم المرضعة وتنتقل بالعدوى للطفل، خاصة

القيمة الغذائية للزنجبيل عامة
يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ك، وفيتامين هـ، وفيتامين د. يحتوي على مضادات حيوية طبيعية. يحتوي على زيوت طيارة ومواد هلامية مفيدة للمناعة.



وصفات مذهلة من زيت السمسم لشعرك

معروف ان السمسم و زيت السمسم مصدر كبير للفوائد المتعددة كتنقيوه الذاكره و العظام و تجميل البشرة و كثير من المنافع التي لا تعد و لا تحصى و على مجلة رجيم سنتطرق بشكل خاص عن منافع للشعر .



منوعات الفكر

26



طريقة استخدام زيت السمسم للشعر
سخن الزيت لخمس دقائق على نار هادئة أو إلى أن يتسم بالدفء، ثم ادخن فروة رأسك به مع التدليك بحركة دائرية بأطراف أصابعك، ثم ادخن شعرك من الجذور إلى أن تصل إلى الأطراف، بعدها غط شعرك بكيس بلاستيكي لساعة من الزمن، ثم اغسله باستخدام الماء والشامبو الملائم لنوعية شعرك، بعدها جففه بمنشفة، وستلاحظ نتيجة مذهلة إذا ما قارنت حالة شعرك الصحية سابقاً، مع حالته بعد استخدام زيت السمسم، لا سيما إذا ما داومت على استخدامه مرة أسبوعياً.

فوائد عامة للسمسم

- 1- يعمل على تعزيز صحة العظام وزيادة كثافتها وحمايتها من الإصابة بمرض هشاشة ولين العظام.
- 2- يحفز عمل الجهاز المناعي، ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة.
- 3- يقوي الجسم ويعالج ضعف البنية ومن يعانون من فقر الدم "الأنيميا".
- 4- يخفف مستوى الكوليسترول الضار في الدم؛ لاحتواء البذور على مركبات الفايستوستيرولات، الأمر الذي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
- 5- يخفف ويضبط نسبة السكر في الدم، كما يزيد من فعالية أدوية السكر في الجسم، مما يجعل بذور السمسم المحمصة ذات فعالية في علاج مرض السكري.
- 6- يمنع شيخوخة البشرة وظهور التجاعيد فيها؛ لاحتواء البذور على مضادات الأكسدة؛ حيث تزيد بذور السمسم من نضارة البشرة وليونتها ورطوبتها وتقيها -7- بظهور شارب، وتقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الجلد، كما تعزز إنتاج الكولاجين اللازم للبشرة، وتجدد خلايا البشرة التالفة.
- 8- يخفف ضغط الدم المرتفع، ويخفف الشعور بالإجهاد العام والتعب الزمّن.
- 9- يقي من انتشار الخلايا السرطانية في الجسم حسبما أكدت بعض الدراسات.
- 10- يحسن عمل الجهاز الهضمي ويطهره ويطرده السموم منه، كما يسرع عملية الهضم ويلين الأمعاء ويكافح الإمساك.
- 11- يحسن صحة الشعر ويزيد كثافته وتماسكه ويمنع تساقطه، كما يعالج فروة الرأس ويزيل القشرة، ويعدل إفرازات الغدد الدهنية.
- 12- يساعد على التخلص من طنين الأذن ودوار الرأس "الدوخة".

13 -



يعمل كيلسم رائع للشعر لا سيما إذا تم خلطه مع مرطب للشعر، وتم تطبيقه على الشعر وفروة الرأس، وتركه على الشعر لقرابة ساعة على أقل تقدير قبل أن يغسل، وللحصول على نتيجة أفضل يمكن تركه على الشعر طيلة الليل.

5- يسهم في زيادة نعومة الشعر، وترطيب الشعر الجاف، لذلك فإن العديد من مستحضرات العناية بالشعر تجعله أحد محتوياتها الأساسية.

6- يقاوم مشكلة ظهور الشيب المبكر في الشعر.

يعتبر زيت السمسم من الزيوت الطبيعية الفعالة لعلاج قمل الرأس، وذلك لامتلاكه خصائص مضادة للجراثيم

والفطريات الطبيعية، يستخدم زيت السمسم بمزجه مع الزيوت الأخرى، وتديلكه على فروة الرأس قبل غسل الشعر، ويجب الإنتباه إلى أن العديد من الزيوت الأساسية المستخدمة لعلاج قمل الرأس قوية جداً، وعلى الرغم من أنها طبيعية إلا أنه من الممكن أن تكون ضارة إذا تم تطبيقها وحدها بشكل مباشر، لذلك يجب تخفيف الزيوت العطرية النقية بزيوت أخرى مثل استخدام زيت الزيتون، و جوز الهند، واللوز، وزيت السمسم، كما يفضل قراءة إرشادات استعمال الزيت قبل استخدامه وتطبيقه بعناية.

تساقط الشعر

يمكن لزيت السمسم أن يقلل من تساقط الشعر، إذ يوجد العديد من الأسباب التي تؤدي لتساقط الشعر، منها الشيخوخة، والإجهاد، والمرض، كما يمكن لتصفيف الشعر المستمر أن يسبب تساقطه، لذلك فإن استخدام زيت السمسم في هذه الظروف مهم جداً، لأنه يساعد على معالجة الشعر وإعادة إحيائه من جديد.

خلطات زيت السمسم للشعر

خلطة زيت السمسم والليمون
تمزج ملعقة كبيرة من زيت السمسم مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تُدلك فروة الرأس بالمزيج، ويوضع على الشعر بشكل كامل.
يترك المزيج على الشعر مدة لا تقل عن نصف ساعة، ثم يغسل بالماء والشامبو، إذ تساهم هذه العملية في ترطيب الشعر، وعلاج جفافه.

خلطة زيت السمسم والخيار
تمزج كمية متساوية من عصير الخيار، وزيت السمسم. يُطبق المزيج على الشعر، ويترك مدة لا تقل عن نصف ساعة، ثم يغسل بالشامبو، وهذه الوصفة تقوي جذور الشعر، وتزيد نموه

خلطة زيت السمسم والبيض
تُخفق خمس بيضات، وتُضاف لها ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم، وملعقتان كبيرتان من زيت الخروع. يُطبق المزيج على الشعر، ويترك مدة لا تقل عن ساعة، ثم يغسل بالماء والشامبو، وهذه الوصفة تزيد طول الشعر، وتقوي البصيلات.

نصائح عامة لشعر أفضل

قص اطراف الشعر:

عليك الحرص دائماً على قص اطراف شعرك باستمرار في فترات دورية قد تكون شهرياً مثلاً وهذا يساعد ان تضمني ان يتوزع الغذاء المتجه لشعرك على الشعر السليم فيحقق وحده الاستفادة من الغذاء.

- تمشيط الشعر:

عليك الحرص على ان تمسطي شعرك بواسطة استخدام مشط يحتوي على سنون واسعة لأنها هذا يساعد على منع تصف شعرك وان تمشي اطراف الشعر في البداية ثم بعد ذلك تتجهي الى الأعلى حتى تصلي الى نهاية الشعر.

- استخدام الزيوت الطبيعية:

الاستمرار في استخدام الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون وجوز الهند وعمل حمام زيت للشعر باستخدام اي منهما مرة كل اسبوع فهذا يعمل على تقوية الشعر وزيادة لماعته وايقاف تساقطه.

- التغذية الصحية:

لكي يصل الغذاء المناسب للشعر يجب ان تكون التغذية الواصلة للجسم ايضا سليمة وخصوصاً اذا كنت ترغيبين في اطالة شعرك أو الزيادة من كثافته ومن أفضل الأطعمة التي تساعد على تغذية الشعر الجزر والحمضيات والفاصل الرومي والمكسرات والتوت.

- الحالة النفسية :

الحالة النفسية لها عامل كبير ومؤثر في قوة شعرك وكثافته ، كما ان شعورك بالتعب والارهاق ايضاً قد يؤثر على مظهر شعرك.

لذلك عليك ان تبعدني عن مصادر القلق والتي تصيبك بالتوتر ، كما انه عليك ان تحاولي الذهاب الى النوم في هدوء لتتعمري بالراحة فعندما يصلك الشعور بالراحة تصل إلى شعرك فوائد كبيرة.

- شد الشعر:

من الضروري ايضاً الابتعاد عن شد الشعر دائماً في كل الأوقات ، بينما الأفضل أن تقومي بتغيير تسريحة شعرك باستمرار وتبدليها بتسريحات مريحة للشعر مثل الجدايل أو السنبلة أو تركه بدون تسريح .

- تصفير الشعر مبللاً:

أو يمكنك ايضاً تصفيراً وهو مبلل ويفكه بعد ذلك بحيث يصبح جافاً فيصبح شعرك موجاً وجميلاً.

- زيت الخروع:

لإطالة شعرك يمكنك وضع زيت الخروع على شعرك حتى يصل لفروة الرأس لمدة ليلة ومن ثم يغسل جيداً صباحاً مستخدماً في غسله الشامبو المناسب لنوع شعرك ثم تصفيف الشعر ويفضل ايضاً استخدام زيت الخروع اسبوعياً في عمل حمام زيت للشعر لأنه يمنع تساقطه وبالتالي يزيد من كثافته.

- زيت جوز الهند:

كما ان زيت جوز الهند ايضاً من الزيوت المفيدة جداً عند استخدامها كحمام زيت للشعر فهو يساعد على اطالة الشعر وتنعيمه وتحسين هذه النتائج يجب الاستمرار على استخدامه لأسابيع.

- تدليك فروة الرأس :

ومن المفيد ايضاً في اطالة الشعر وزيادة كثافته واطهر نتائج جيدة هو تدليك فروة الرأس لأن هذا الأمر يعمل على زيادة تدفق الدم الواصل الى الرأس مما يساعد على تغذية الجذور ومن ثم تغذية الشعر ويمكن ان يتم تدليك فروة الرأس باستخدام أحد الزيوت المفيد والتي اثبتت كفاءتها في اطالة الشعر.

كيف تختارين صبغة الشعر المناسبة لبشرتك؟

ثمة معايير لا بد أن تحتكمي إليها عند اختيار صبغة شعرك، لعل أهمها وجهك... بشكل عام، تجنبي أي صبغة مماثلة للون بشرتك تماماً. لون بشرتك.

إليك بعض أهم النصائح التي لا بد من أخذها بعين الاعتبار عند اختيار لون صبغة شعرك:

- إن كانت بشرتك تميل للبهتان، فلا تختاري لها لون الشعر الأشقر بدرجاته كلها، بل اختاري البني الكستاني أو البني الفاتح.

- في حال كانت عينيك تميلان للأحمر وكذلك لون خديك، فتجنبي لون الشعر الأحمر.

- إن كنت بيضاء البشرة، فاعل الاختيار الأمثل هو اللون الأسود أو البني القاتم. لديك طيف واسع أيضاً إن كنت تحبين درجات الأشقر.

- لا تختاري الصبغات الزرقاء والبنفسجية وغيرها من ألوان غرائبية إن كان لونك بشرتك يميل للأسمر.

- إن كانت لديك بشرة تميل للأسمر، فتجنبي الصبغة النحاسية وتلك التي تميل للبرتقالي.

- إن كنت تعانين من تبقعات في البشرة، فحاولي أن تختاري لوناً موحداً، ولعل الأمثل هو البني الفاتح مثلاً. تجنبي صبغة "الميش" والخصلات.

- لا تختاري اللون الفضي الأقرب للشيب، إن كنت من سمراوات البشرة أو إن كنت على نقيض ذلك، تعانين بهتاناً في بشرة

مثبت ماكياج بمواد طبيعية اصنعيه بنفسك



مع أيام الصيف الحارة، مظهر الماكياج يتلف ويصبح غير مرتب أبداً، حتى لو تم استخدام منتجات مقاومة للماء، لذا لا بد من استخدام مثبت الماكياج، وبدلاً من شراءه بأسعار مضاغعة مثبت ماكياج بمواد طبيعية اصنعيه بنفسك.

المواد المطلوبة:

- ربع كوب من ماء الورد
- ربع كوب من الجليسرين
- كوب من الماء
- قارورة فارغة

طريقة التحضير:

- امزجي ماء الورد والجليسرين سوياً.
- أضيفي الماء إلى خليط المواد السابقة، وقلبي.
- اسكبي المزيج الذي نتج لك في القارورة الفارغة والتنظيف.
- يمكنك الآن استخدام مثبت الماكياج مباشرة. قومي ببخه على كامل وجهك بعد أن تنتهي من الماكياج، واحصلي على ماكياج ثابت طوال اليوم.



منوعات

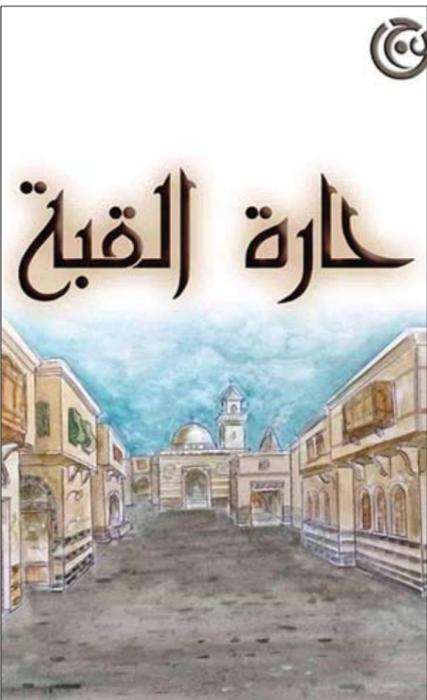
الفكر

27



أصالة نصري تتعاون مع الشاعر محمد أبو نعمة

بدأت المطربة أصالة التحضير لأغنية تجدد فيها التعاون مع الشاعر محمد أبو نعمة، بعد النجاح الذي حققه معاً في أغنية (بنت أكابر)، ويقدمها أبو نعمة بشكل جديد ومختلف عن أغانيها السابقة. وفي سياق آخر، أعربت أصالة عن سعادتها لمشاركتها في مسلسل (الاختيار) من خلال الأغنية التي قدمتها في الحلقة الأخيرة من العمل، حيث قامت بنشر فيديو الأغنية، وعلقت على الفيديو قائلة: تشرفت اليوم وكثيراً سعدت باختيار صوتي ليكون في ختام هذا العمل العظيم، الذي يجسد تفاصيل حياة الأبطال العظام، والذي كان له أكبر أثر في وجدنا.



حارة القبة

تعود الخرجة رشا شربتجي إلى الدراما السورية بعد غياب ثلاثة أعوام وتحديداً منذ إنجازها لمسلسل "شوق" موسم 2017، هكذا فإنها تتحضر لخوض ثاني تجاربها في البيئة الشامية بعد "أسعد الوراق" موسم 2010، لتكون حاضرة خلال الموسم الدرامي المقبل. وتجمع شربتجي في عملها الجديد "حارة القبة" الذي كتبه أسامة كوكش نخبة من نجوم الدراما السورية، منهم عباس النوري وسلافة معمار وفادي صبيح وخالد القيش، بينما تجري المفاوضات مع نجوم آخرين. هذا العمل الشامية سيجتمع رشا شربتجي بالنجم عباس النوري للمرة الأولى، بينما سبق للقبية وأن وقفوا أمام عدستها في أعمال سابقة. "حارة القبة" سيشهد أيضاً استئناف شركة "عاج" للمنتج هاني العشي نشاطها بعد غيابها الطويل، لتتجدد التعاون بينها وبين رشا شربتجي للمرة الثالثة بعد "أسعد الوراق" و"زمن العار" الذي حقق نجاحاً باهراً منذ عرضه للمرة الأولى موسم 2009 وحتى الآن.

أفتقد كثيراً العمل في مصر

صبا مبارك: شخصيتي في "حارس الجبل" كانت مغامرة أردت أن أخوضها وأستمتع بها



تخوض الممثلة الأردنية صبا مبارك السباق الرمضاني الحالي بمسلسل "حارس الجبل"، والذي تدور أحداثه حول قصص الحب والحرب التي تنشأ في زمن النزاعات، فلقد شهدت الجزيرة العربية في العام الذي سمي بـ"سنة الموت" جوعاً وأمراضاً وجفافاً، أدت إلى حروب وغزوات بين القبائل من أجل البقاء، ورغم ما يعصف بشخصيات العمل، يبقى للحب مكان، فلم يستطع الموت القضاء على الحب الذي يبذل عروق الشخصيات، وما تحمله من تفاصيل مغايرة، لنشهد أجمل قصص الحب.

وجسدت صبا من خلال العمل شخصية بدوية، الأمر الذي لم يكن سهلاً نهائياً وتطلب منها تحضيرات عدة.

صبا كشفت عن العصبوبات التي واجهتها، وكيف تعاملت مع كورونا والحظر والسبب وراء إبتعادها عن الأعمال المصرية.

• في البداية أخبرينا كيف كان تحضيرك للشخصية البدوية؟
- الشخصية لم تكن سهلة وتستلزم تدريبات معينة لأننا لم نكن نعيش في الصحراء، وكان يجب أن أتدرب على ركوب الخيل والمبارزة بالسيف لأن هذا أهم سمات الشخصية، وأردت أن تخرج البدوية بشكل صادق لتصل إلى الجمهور بكل عفوية حتى يتقبلها مني.

• ماذا عن الصعوبات التي واجهتك خصوصاً في ظل انتشار فيروس كورونا؟
- بدأت تصوير المسلسل منذ أربعة أشهر تقريباً في الصحراء، وعند حدوث جائحة كورونا اضطررنا أن نتوقف عن العمل فترة، وحينما عدنا كنا مضطربين في الوقت كثيراً وكان علينا أن نهي العمل الذي بدأ عرضه بالفعل في موسم رمضان.

• تركيب الخيل في العمل... فهل كان تعلم الأمر شاقاً؟
- كان الأمر ممتعاً لأن الهدف هو الظهور بشكل جيد للجمهور، وتدريب كثيراً كي أتمكن من الأداء وركوب الخيل، وأيضاً المبارزة بالسيف وأنا أركض بالخيل، فكان علي إتقان الأمر لكي يصدقنا الجمهور.

• ما الذي وجدته في شخصية البدوية وحملك لها؟
- كل تفصيل في العمل أحببته، وأردت أن أعيش التفاصيل، فمئذ الوهولة الأولى وحين عرض علي العمل وجدت السيناريو فريداً وغير متداول وفكرة جديدة لم أرها من قبل، كما أن شخصيتي كانت جديدة علي وكانت مغامرة أردت أن أخوضها وأستمتع بها.

• ماذا عن رأيك في الجزء الرابع من "حكايات بنات" الذي عرض مؤخراً بفريق عمل مختلف عن الأجزاء الأخرى؟
- لم أتفهم فكرة تغيير فريق العمل بالكامل، وسأترك الحكم على التجربة حتى أشاهد المسلسل، فأنا حتى الآن لم أزه ولا يمكن أن أعتبر عن رأيي فيه.

• كان من المفترض أنك تحضرين فيلم "الراهب" فماذا عنه؟
- فيلم "الراهب" توقف ولا أعرف السبب في ذلك، وأتمنى أن يعود في أقرب فرصة.

• يفترض أيضاً أنك تحضرين لمسلسل "نمرة اثنين" فماذا عنه؟
- توقف المسلسل نظراً لظروف انتشار كورونا، ومن الممكن أن تعود بعد إنتهاء الأزمة، وهو عمل مميز سينال إعجاب الجمهور.

• ما سر غيابك عن الدراما المصرية؟
- لم أغيب عنها، إنما فقط انشغلت ببعض المشاريع الأخرى، وأفتقد كثيراً العمل في مصر، وأتمنى أن أعود إليها قريباً من خلال عمل سينمائي.

• من وجهة نظرك، كيف أثر كورونا على الصناعة؟
- أثر كثيراً، وأوقف أعمالاً عن التصوير، ومنع بعض المسلسلات من السفر خارج بلادهم لتصوير بعض الأحداث المهمة، ولكنه أعطى الفرصة لصناع المحتوى أن يبرزوا موهبتهم، والجمهور أقبل أكثر على المنصات الإلكترونية ومتابعة ما يعرض عليها.

• ماذا تفعلين في الحظر؟
- أنا حالياً في فترة حجر صحي بعد انتهائي من التصوير وعودتي إلى بلدي، وأحاول القراءة والاستماع بالوقت الذي أملكه، لأنني من أشياء كنت أؤجلها كثيراً.



مكسيم خليل: الدراما السورية تعاني من وضع غير صحي

رأى الفنان السوري مكسيم خليل، أن الدراما السورية تعاني من وضع غير صحي في الفترة الحالية، وأن الحل البديهي هو دراما اجتماعية مشتركة، مشيراً إلى أن مواقفه إنسانية لا سياسية. ورفض مكسيم خليل الجزم بأن الفنانين السوريين هم الورقة الرابحة في الأعمال المشتركة مع اللبنانيين وانتشار تلك الأعمال عربياً، مردفاً: "كنانا الحديث عن هذا لأن بها جانباً تعصبياً غير محبوب... في هوليوود كثير من الممثلين في الأصل طليان وإنكليز ويحتفون بهم كما يتم الاحتفاء بالممثل الأمريكي". ووضع مكسيم شروطاً للمشاركة في الدراما السورية مجدداً، وقال إن عودته مرتبطة بأن يكون الهدف هو الإصلاح، وتقديم

إضافات جديدة، مشيراً إلى أنه خرج من عباءة الدراما السورية التي تحاكي الواقع، وتتحدث عن المجتمع والفساد، متابعاً: صحيح يوجد سقف معين للحديث عن الفساد، ولكن هذا هو الجذر الأساسي للدراما السورية. وقال خليل في مداخلة مع برنامج (تفاعلكم) عبر قناة (العربية)، من تقديم سارة دندراوي، أنه لو لم تكن الدراما السورية بنفس المكانة التي تركها عليها أو أفضل فلن يعود، مضيفاً: عودتي مرهونة بأن يكون هناك دراما تُخلق من سورية جديدة... تنطلق من السوريين وواقعهم. ورفض مكسيم تصنيف مواقفه على أنها سياسية معارضة ولكنها إنسانية بالدرجة الأولى؛ أنها كمشخص أقف مع الناس



الغذاء

لماذا ينصح بتجنب الأطعمة المقلية؟



كمثال آخر، يحتوي فيليه 100 جرام من سمك القد المخبوز على 105 سعرات حرارية و1 جرام من الدهون، في حين تحتوي نفس الكمية من السمك المقلي على 232 سعرا حراريا و12 جراماً من الدهون.

غالباً ما يتم طهي الأطعمة المقلية في زيوت الخضروات أو زيوت البذور، وعند تسخينها، يمكن أن تشكل هذه الزيوت دهون متحوّلة، والتي ترتبط بعدد من المشاكل الصحية، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بأمراض عديدة، ومن أبرز الأمراض التي تسببها الأطعمة المقلية في الزيوت مرض القلب، السكر، السمنة المضطربة، تصلب الشرايين، وغيرها من المشاكل الأخرى، لذلك ينصح بعدم تناول الأطعمة المقلية واستبدالها بالأطعمة الصحية مثل الخضراوات والفواكة والمشويات.

الأطعمة المقلية واحدة من أشهر الأكلات التي يفضلها الكثيرون ومنها البطاطس والسمك والدجاج والجن، وغيرها من الأطعمة الغنية بالدهون والزيوت، ولكن الإفراط في تناولها يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والخطيرة، ويرجع ذلك لأن الأطعمة المقلية تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المتحوّلة.

الأطعمة المقلية في الزيت تفقد الماء وتمتص الدهون مما يزيد من محتواها من السعرات الحرارية على سبيل المثال، تحتوي بطاطس الغير مقلية الـ(100 جرام) على 93 سعرة حرارية و0 جراماً من الدهون، بينما تحتوي نفس الكمية (100 جرام) من البطاطس المقلية على 319 سعرة حرارية و17 جراماً من الدهون.

كل ما تودون معرفته عن علاج آلام العنق والكتفين

يقدر الأطباء أنّ 7 من بين كل 10 أشخاص سيعانون من آلام العنق والكتفين، والعجز عن تحريك المنطقة، بسبب شدّ في عضلة الرقبة، عند النهوض من السرير، في مرحلة ما من حياتهم؛ وأنّ 50-80% من الأشخاص قد يعانون من هذه الآلام مرة أخرى في السنوات الخمس اللاحقة.

ويقول الاختصاصي في العلاج الطبيعي في المملكة المتحدة، دنيس دانيال، إنّ هذه الحال يمكن أن تتطور إلى أن تصبح مشكلة حقيقية، عند تكوّن حدوثها، وتبدأ آلامها بإعاقة القدرات الوظيفية والتأثير في نوعية الحياة التي يعيشها الشخص.

ويشير إلى أسباب آلام العنق، في الآتي:

- وضعية وقوف أو جلوس سيئة أثناء استخدام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفاز أو حمل الهاتف بين الكتف والرقبة.
- النوم بوضعية مرهقة للعنق.
- شدّ عضلي.
- إصابات رياضية.
- أمراض تنكسية.

ويؤكد الاختصاصي دانيال أنّ آلام الكتفين تعتبر من مجالات البحث الأخرى ذات الصلة بآلام العنق، إذ يرتبط العنق بالكتفين عبر شبكة عضلية عصبية معقدة. وتعتبر منطقة الكتفين الموقع المشترك لآلام فقرات العنق، والجزء الأعلى من العمود الفقري الصدري، والأنسجة الضامة المرتبطة بها، خصوصاً العضلة شبه المنحرفة، والعضلة الرافعة للكتف، وعضلات الكتف المدورة.

ويتطلب أداء أي حركة بسيطة مثل حك الظهر أو التقاط الأشياء عن الرف العلوي إجراء تنسيق سلس بين العديد من المفاصل، بمساعدة مختلف الأوتار والعضلات والأربطة.

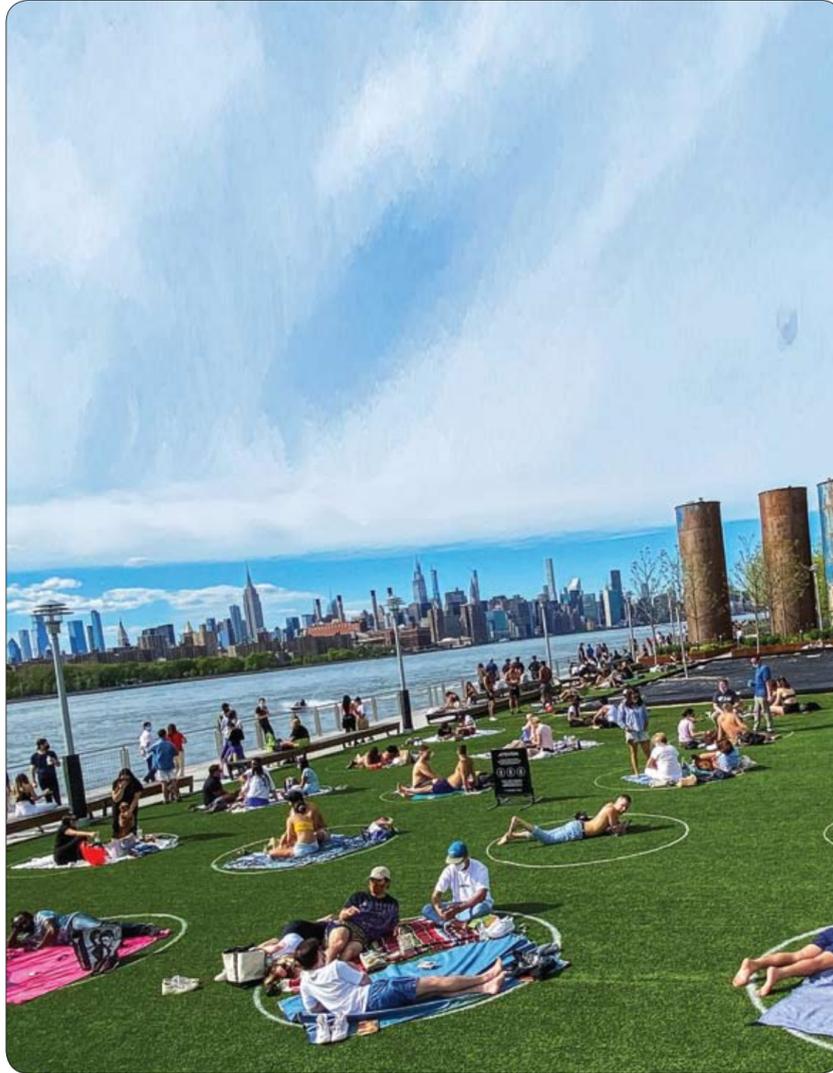
وتعتبر الوظيفة الطبيعية للعنق والكتفين عنصراً أساسياً للعديد من الرياضات الشعبية، ويمكن أن يؤدي ضعف الكتفين إلى انخفاض كبير في نوعية الحياة اليومية.

العلاجات الملائمة

وقد يتطلب إجراء تقييم شامل للرقبة والكتفين لتقديم التشخيص الدقيق، ووضع خطة علاجية فاعلة، فيما قد يصف الأطباء المتخصصون في آلام العنق والكتفين علاجاً للأنسجة الضامة، يتمثل في مضادات الالتصاقات، ومسكنات الآلام، والأدوية المخيطة للعضلات.

وفي أغلب الأحيان، تتمّ معالجتها عبر التطبيق المحلي للبرودة أو الحرارة الرطبة. ويساعد اختصاصيو العلاج الطبيعي في تصحيح أي خلل بالميكانيكية الحيوية، إذا وجدت. وقد يصفون تمارين استطالة وإحماء وتقوية خاصة. ويمكنهم استخدام العديد من التقنيات المتحركة لتحسين مدى الحركة.

وإذا شعر المريض بألم مستمر، لا تنخفض شدّته بعد الراحة، وجب عليه استشارة طبيب لإجراء تقييم مفصل.



الناس يحاوتون الاستمتاع بيوم دافئ على الشاطئ مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي خلال تفشي

فيروس كورونا في بروكلين، نيويورك. رويترز

قرأت لك

الفضول السوداني



أكد خبراء تغذية أن الفول السوداني يحتوي على فوائد صحية رائعة تعود على القلب والدماغ وكل أجزاء الجسم من هذا الطعام، هذا بالإضافة لكونه مصدراً للطاقة. وتعود فوائد السوداني للجسم سواء كنت تأكل السوداني كوجبة خفيفة

أو تتناول زبدة الفول السوداني على الإفطار مع الخبز أو شرائح التفاح. ومن أبرز الفوائد الصحية للسوداني:

- يحتوي السوداني على دهون ومكونات نباتية تحارب سرطان المعدة، وتمنّع نموه.
- يقلل الكوليسترول الجيد الذي يحتويه السوداني من الكوليسترول الضار في الجسم ويطرده.
- يوفر السوداني مضادات للأكسدة تمنع انسداد الشرايين والجلطة.
- أكل السوداني مفيد للوقاية من السكري، لأنه لا يرفع نسبة السكر بالدم بسرعة، ويعزّز الإحساس بالشبع.
- يحتوي السوداني على مادة تزيد إنتاج الجسم لهرمون السيروتونين الذي يخفف الاكتئاب.

سؤال وجواب

لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

- سمي البحر الميت بهذا الاسم لانعدام الحياة فيه لشدة ملوحته ، وله اسم آخر وهو بحر لوط وسمي أيضا بذلك لان سيدنا لوط عليه السلام وقومه كانوا يسكنون هذه المنطقة.

• ما هي اللعبة الشهيرة التي تنتشر في أفغانستان وتعتبر لعبة عنيفة وشرسة وتلقى اقبالا جماهيريا واسعا في المناطق الشمالية تحديدا وهي في مدينة مزار شريف عاصمة اقليم (بلخ) الشمالي ؟ قتال الجمال

ما هي اللعبة الرياضية التي مورست على سطح القمر؟

-اللعبة الرياضية الوحيدة التي مورست على سطح القمر حتى الآن هي لعبة الغولف ، ففي السادس من فبراير 1971، قام رائد الفضاء الأمريكي الآن شيبير بتمارسه الغولف بينما كان على القمر.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب

قصة خداع جحا

تمنى شيخ التجار ان يرى احدا يستطيع ان يضحك على جحا وافضى بأمنيته هذه إلى حسان احد اصدقائه فقال حسان حسنا ومن يفعل ذلك فقال شيخ التجار له عندي مائة دينار...ذهب حسان إلى السوق وبحث عن جحا حتى وجده وعند ذلك قال له احمد الله اني وجدتك ايها الظالم السارق ثم رفع يده وصنع جحا صفقة قوية وهو يقول الان انا اصنعك يا مسعود أما المرة القادمة فسأقتلك.. فقال جحا: انا لست مسعودا يا رجل انا جحا ومن هنا لا يعرفني؟ فقال الرجل اسف اسف اعتقدت انك مسعود ثم مشى إلى شيخ التجار فذهب خلفه وعند الباب سمع ضحكاتهم معا ف عرف انهم ضحكوا عليه .

في المساء تنكر جحا جيدا وذهب لبيت حسان وطلب مقابلته ثم دخل عليه قلقا وقال: يا سيد حسان ان شيخ التجار يقول لك ارسل اليه 005 دينار وقال في الحال اسرع فهناك مشكلة ويقول لك العلامة هي ما حدث بينكم صباحا وما فعلته في جحا. فصدق حسان واسرع واخرج 500 دينار وقال هل اتى معك؟ فقال: لا...انه واقع في مشكلة ويخاف ان تأخذ الشرطة معه.

ذهب حسان صباحا وهو متردد وخائف لينظر في امر شيخ التجار.. فمر على دكانه فوجده يجلس هناك فاستمع لذلك، والقي عليه السلام ثم سأله هل ترتكك الشرطة؟ فقال شيخ التجار: اية شرطة؟

فحكى له ما حدث وهو يضرب رأسه بيده حزنا على ضياع النقود. فقال شيخ التجار: ومن يعرف ما حدث من امر جحا غيرنا؟ فسمعوا صوتا يقول انا.. تقدم جحا وهو يضحك.. لا يوجد احد يضحك على جحا. فقال حسان سأخبر الشرطة بما حدث منك فقال جحا.. حسنا اتيت ذلك ايها المخادع وتذكر دائما ان صفتي تساوي 500 دينار.

