



تحت رعاية منصور بن زايد

"معرض الحج: رحلة في الذاكرة" يستعيد إرث الطرق القديمة إلى بيت الله الحرام

•• أبوظبي - الفجر



1123 هجري (1711/1712 ميلادي) وهو من مقتنيات متحف زايد الوطني. كما تعرض مجموعة من مؤشرات القبلة من مجموعة ناصر داود خليلي للفن الإسلامي، تعود إلى فترات إسلامية مختلفة واستخدمت في صنعها مواد مختلفة مثل الخشب المطلي والنحاس والعاغ والجلد وغيرها من مواد. كما يعرض رسوم بيانية لطرق الحج عبر الجزيرة العربية مع تسليط الضوء على الأماكن التي توقف عندها الحجاج، مثل شجرة "الشبهانة" العمرة بالقرب من مدينة السلع، وآخر لطرق سلكتها مسلمو العالم عبر قارتي أفريقيا وآسيا وصولاً إلى بيت الله الحرام، ومنها شبكة سكة حديد الحجاز التي أقامها العثمانيون بدايات القرن العشرين لربط المدن الكبرى بمكة المكرمة، وهو المشروع الذي يعد مفصلياً في تاريخ الحج إذ ساهم في تيسير رحلة الحج ومهد للمزيد من التحديث في الرحلة، وتعرض مجموعة نادرة من الصور والبطاقات البريدية التي وقفت المشروع حتى تدميره أثناء الحرب العالمية الثانية، كما يستعيد المعرض إرث عصر البواخر التي دخلت الخدمة في أواسط القرن العشرين وسرعت من رحلة الحج عبر القارات، ومن بين الصور النادرة في المعرض صور غرق سفينة حجاج قبالة سواحل دبي عام 1968 في طريقها إلى باكستان، وهي من أرشيف المصور الشهير نور علي راشد. ومن بين أبرز المعارض الأخرى: مخطوطات إسلامية، وصور فوتوغرافية أرشيفية وأثار، تم إعارتها من مجموعة من المؤسسات المحلية والعالمية، إلى جانب مجموعة من المقتنيات الخاصة والمقتنيات الشخصية وتذكارات الحج التي قدمها أفراد المجتمع.

من جهته قال سعادة سيف سعيد غباش مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة: المعرض يلفت الانتباه إلى علاقة مجتمعنا الإماراتي بهذه الرحلة الروحانية التي تجسد فيها معان كثيرة، لعل من أبرزها المساواة والتسامح والتواضع وحسن الخلق ونبذ التعصب والنفوس والإحسان والإخلاص للمبادئ، وهي السمات الأبرز التي تميز بها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله فراه"، الذي ضرب أروع مثل في التسامح، وقدم نموذجاً يحتذى به، كقائد مسلم عربي وبه لدينه ووطنه وأمنته، وسفيراً عالمياً للإسلام بمواقفه العالية الخيرة. وأضاف غباش لن تقتصر المعارض على السرد التاريخي لعلاقة مجتمعنا برحلة الحج منذ أن دخل الإسلام إلى هذه المنطقة من شبه الجزيرة العربية في السنة الثامنة من الهجرة، وإنما سيسلط الضوء أيضاً على ابتكارات المسلمين الأوائل لتسهيل رحلة الحج، من خلال بناء الاستراحات وحفر الآبار على طرق الحج البرية، وما رافق ذلك من تقاليد وفنون تحتفي بوسم الحج العظمي. يتضمن المعرض سرداً تاريخياً دقيقاً لتطور الطرق التي عبرها الحجاج قبل استحداث الطائرات، ويتتبع الإرث المغربي الذي تكون عبر هذه الرحلة التي استخدمت فيها أدوات فلكية لتحديد مواقع النجوم التي تحدد الطرق الصحيحة إلى مكة المكرمة، مثل الأسطرلاب، ومؤشر اتجاه القبلة الذي يمكن من تحديد اتجاه الصلاة عبر هذه الرحلة الطويلة. يتضمن المعرض قطع أصلية من هذه الأدوات مثل الأسطرلاب النحاسي الموقع من قبل أحمد بن محمد بن إبراهيم، من المغرب، ويعود إلى عام

يستعيد معرض "الحج: رحلة في الذاكرة" إرث طرق الرحلات الشاقة التي كان حجاج بيت الله الحرام يقطعونها عبر القارات، ويعد قسم الرحلات من أبرز أقسام هذا المعرض الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، وينظمه مركز جامع الشيخ زايد الكبير بالتعاون مع هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، خلال الفترة من 20 سبتمبر القادم ويستمر حتى 19 مارس 2018 في رحاب جامع الشيخ زايد الكبير بمناسبة مرور 10 سنوات على افتتاحه حيث كانت صلاة عيد الأضحى عام 2007 أول صلاة تقام فيه. ويأخذ قسم الرحلات حيزاً كبيراً من المعرض ويستعيد ذكريات رحلة حج المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فراه، التي قام بها عام 1979 ونقل التلفزيون الملون حينها تفاصيل الرحلة من خلال تقارير يومية مرئية، ويعرض المعرض هذه التقارير التي تعود إلى شركة أبوظبي للإعلام، يظهر فيها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فراه، في مقابلة تلفزيونية أجريت معه من مشعر "منى" يتحدث فيها عن المقاصد وراء الحج. كما يستعيد معرض "الحج: رحلة في الذاكرة" الصعوبات التي كان يتكبدها الحجاج الإماراتيون قبل قيام الاتحاد أداء فريضة الحج، ولا سيما الطرق الوعرة التي كانوا يقطعونها على ظهور الجمال أو سيراً على الأقدام، أو عبر ميناء الدمام في السعودية في رحلة بحرية مضنية. وقال سعادة يوسف العبيدي مدير عام مركز جامع الشيخ زايد الكبير: إن الجامع بات وجهة ثقافية بارزة يستقطب حوالي خمسة ملايين زائر سنوياً من مختلف الثقافات، وجاء في المركز الثاني كأحد أفضل صرح معماري عالمي لعام 2016 و 2017 على التوالي وفق تصويت أجراه موقع تريب أدفايزر، إلى جانب كونه صرحاً معمارياً إسلامياً فريداً، يساهم في تكريس القيم السامية التي يتميز بها ديننا الحنيفي. وأضاف سيمكين الزوار من خلال تسليط الضوء على الركن الخامس في الإسلام ومكانة الحج إلى بيت الله الحرام في نفوس المسلمين من التعرف إلى قيم التواصل الحضاري والثقالي في هذه الشعيرة الكبرى، حيث يرصد المعرض تاريخ تطور رحلة الحج ليس من خلال الطرق والأدوات والتقاليد فقط، بل أيضاً من خلال تزايد أعداد المسلمين المبلين للنداء الرباني من كل أصقاع الأرض، والخصص الإنسانية المرتبطة بهم. وأوضح أن المعرض يرتبط بشكل خاص بفكر الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فراه، الداعي إلى التمسك بقيم الإسلام السمحة والاحسان للناس.



العين للتوزيع تحتفل بيوم المرأة الإماراتية الثالث

•• العين - الفجر

تحتفل شركة العين للتوزيع إحدى شركات هيئة مياه وكهرباء أبوظبي بيوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 من أغسطس من كل عام، وذلك إيماناً من قيادة الدولة الرشيدة بأهمية مساهمات بنات الوطن ودورهن في جهود التنمية ونهضة البلاد وتقديراً وتكريماً لما قدمته لدعم مسيرة الدولة داخل الوطن وخارجه وتأثيرهن في خدمة الوطن والمجتمع. أعرب عبدالله علي الشرياني مدير عام شركة العين للتوزيع بالإنابة بأن الاحتفال يوم المرأة الإماراتية، يعد فرصة لتسليط الضوء على الإنجازات التي حققتها المرأة على مختلف الأصعدة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وذلك تقديراً لدور المرأة الريادي ومشاركتها الفاعلة في دعم مسيرة التنمية. وأضاف الشرياني بأن المرأة الإماراتية تمكنت من تحقيق المساهمة الفعالة في مسيرة التنمية والتطوير، والمشاركة للمموسة في بناء المجتمع، وذلك في ظل رؤية القيادة الرشيدة والدعم الحكومي اللامحدود من أجل الارتقاء بمكانة هذا الوطن المعطاء من خلال توفير أفضل الفرص والتشجيع المستمر للالتحاق بمجال العمل وشغل المناصب المهمة في الدولة، وتزويدها بالموهبات والكفاءات اللازمة لتحقيق أسمى الإنجازات في مختلف المجالات، موضحاً أن المرأة اليوم تطمح إلى النجاح وتحقيق الذات، ما يدفعها لتطوير قدراتها والحرص على استكمال المسيرة المهنية بشكل لافت. قدمت مديرية التنمية البشرية الدكتورة ليلى البلوشي محاضرة بعنوان "أنا إماراتية"، وتفخر "وظائف الشركة استعرضت دور المرأة الإماراتية وتأثيرها الخلاق في بناء المجتمع، ومواجهة كل العقبات والتحديات التي تقفها عن تحقيق طموحها. وعلى هامش الفعاليات أقامت الشركة لوظائفها معرض بعنوان الوظيفة الإماراتية المنتجة في المبنى الرئيسي بهدف المعرض إلى دعم المشاريع الصغيرة، وتشجيع المرأة الإماراتية على الإنتاج المبدع.



مبادرة التمساة توزع الورود في البوادي مول

•• العين - الفجر

تواصل فعاليات الاحتفال بيوم المرأة الإماراتية في مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للتقني حيث توجه فريق من مبادرة التمساة بتوجيهات من الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية إلى البوادي مول في مدينة العين لتوزيع الهدايا والورود على زوار المركز التجاري من النساء وذلك لبيت البهجة والسرور في نفوسهن تحقيقاً لرؤية ورسالة وأهداف المبادرة، وكانت الهدايا تحمل تغريدة الشبيخة شما بمناسبة يوم المرأة الإماراتية التي قالت فيها (المرأة الإماراتية عنصر إيجابي في بناء المجتمع في الماضي والحاضر وستبقى كنه جار في ربوع الإمارات أينما مربتنتحت على جوانبه الحياة والتطور والجمال). والجدير بالذكر أن مبادرة التمساة أطلقتها الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تحت شعار "اتسم فاعالم يبدو أجمل في عينك" ضمن برامج مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للتقني منذ عام 2014م وقد استهدفت فئات عدة من المؤسسات الحكومية والخاصة من الأطفال المرضى وكبار السن وأصحاب الهمم والأيتام والعاملين وطلبة المدارس وغيرهم.

بمناسبة عيد الأضحى ومبادرات جامعة الإمارات في عام الخير

كلية الأغذية والزراعة تبرع بعدد 60 رأساً من مزارع الإنتاج الحيواني لهيئة الهلال الأحمر الإماراتي

•• العين - الفجر

لخدمة المجتمع في عام الخير، وتلبية لتوجهات قيادةتنا الرشيدة في تعزيز العمل الخيري كقيمة متأصلة في نفوس أبناءنا، وتأسيساً لهذا النهج التربوي في نفوس أبنائنا الطلبة، نسعى جامدين للحفاظ على هذه القيم الإنسانية الرفيعة برعاية قيادتنا الرشيدة لما فيه خير إنسان الإمارات، وهي مبادرة إنسانية صادقة لإدخال السرور والفرح في نفوس المحتاجين بمناسبة عام الخير وعيد الأضحى المبارك أعاده الله على الأمة العربية والإسلامية بالخير واليمن والبركات. فيما أشاد السيد أحمد الحلامي - مدير مكتب التبرعات بهيئة الهلال الأحمر الإماراتي فرع العين، بالتعاون المستمر والاستراتيجي بين جامعتنا الإمارات العربية المتحدة والهيئة، وتقدم بالشكر والتقدير لإدارة الجامعة وطلبتها مؤكداً على أن المبادرات الاجتماعية والإنسانية في المجتمع الجامعي تلقى ترحيباً واسعاً لدى الهيئة، وخاصة فيما يتعلق بالعمل التطوعي، والمعارض الخيرية وهو جهد مشهود ودائم لأحد أهم الجهات الحكومية الداعمة لهيئة في مختلف الفعاليات والأحداث على الصعيدين المحلي والدولي.

تلبية لتوجهات الدولة في تعزيز المبادرات الإنسانية لخدمة المجتمع في عام الخير، وبمناسبة عيد الأضحى المبارك، وتبرعت كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات بعدد 60 رأساً من الضأن والماعز من الإنتاج الحيواني لمزارع الكلية في منطقة الفوعة لصالح هيئة الهلال الأحمر الإماراتي فرع مدينة العين، وذلك صباح الثلاثاء الموافق 29 أغسطس الجاري، في المبنى التعليمي، بحضور سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيلي - مدير الجامعة، والسيد أحمد الحلامي - مدير مكتب التبرعات بهيئة الهلال الأحمر الإماراتي فرع العين، والأستاذ الدكتور غالب الحضرمي - نائب مدير الجامعة للشؤون العلمية، والأستاذ الدكتور بهان شادوي - عميد كلية الأغذية والزراعة، والدكتورة عائشة الظاهري وكيل الكلية. وأوضح الأستاذ الدكتور محمد البيلي مدير الجامعة أن هذه المبادرة تأتي متزامنة مع مبادرات جامعة الإمارات



والمبيعات بالتجزئة من خلال العمل المباشر مع الجمهور في مجالات الإلكترونيات، والخضروات والفواكه، وغيرها من أقسام البيع في كبرى المؤسسات الخاصة ومنها كارفور التابع لمجموعة ماجد الفطيم، وغيرها من المؤسسات المتخصصة التي تملك الإمارات المتكاملة لإكساب المواطنين مختلف المهارات المطلوبة في سوق العمل بالدولة.

الاستراتيجية في المجتمع، وهو الأمر الذي ينسجم مع توجيهات القيادة الرشيدة، وأوضح على محمد المرزوقي رئيس مبادرات الإمارات في أبوظبي التقني "أن الدورة الجديدة من "نعم للعمل" تركز على تنمية مهارات الطلبة المواطنين لأداء كافة مراحل صناعة الخبز والحلوى وإدارة المخازن، إضافة إلى تطوير مهاراتهم في خدمة العملاء

برعاية منصور بن زايد "أبوظبي التقني" يمكن 206 مواطناً من "نعم للعمل" خلال إجازة "عرفة"

•• أبوظبي - الفجر

من المواطنين المشاركين، حيث أعرب عن فخره بشباب وفتيات الإمارات الذين يقدمون النموذج المشرف في أداء كافة واجبات ومهام المهنة التي يعملون فيها بالمخابر، ومركز التسوق، خلال الإجازة الصيفية بل وخلال إجازة يوم عرفة، لمواجهة زحام المتسوقين وخدمتهم وبمساهمة بمناسبة عيد الأضحى المبارك، لافتاً إلى أن هذا الحماس يعكس مدى نجاح استراتيجية أبوظبي التقني في غرس وتنمية الحس الوطني العالي لدى الطلبة والشباب حباً لوطن والقيادة الرشيدة، وتقديراً لمسؤولياتهم في خدمة المجتمع الإماراتي بشكل عام. وأضاف سعادة مبارك الشامسي فقال أن "نعم للعمل" يأتي في إطار تنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، بضرورة

إستمرار كافة البرامج الإستراتيجية الناجحة التي يتم من خلالها إكساب شباب وفتيات الدولة المهارات اللازمة لأداء المهنة والأعمال الهامة لدى أبناء المجتمع في القطاع الخاص، وهو الأمر الذي يتوافق مع رؤية أبوظبي 2030 ومستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة خلال مرحلة ما بعد النفط، وخلال كافة المراحل المستقبلية القادمة. ولتفت مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني إلى أن مشاركة 206 من شباب وفتيات الوطن في الدورة الحالية من "نعم للعمل" في قطاع المخابر، والمبيعات، وخدمة العملاء، يعكس حرصهم على الاستفادة من الإجازة الصيفية في مجالات تصيدهم وتعددهم للمستقبل، وجعلهم أكثر قدرة على تحمل مسؤوليات العمل في المجالات والمهن الهامة في القطاع الخاص باعتباره جزء رئيسي من اقتصاد الدول، داعياً أولياء الأمور إلى تنمية هذا الوعي لدى أبنائهم مبكراً، ليكون لهم الدور الهام في تشجيع أبناء الإمارات على إقامة مشروعاتهم الاقتصادية والإستثمارية في القطاع الخاص الغني بالكثير من المهن ذات الأهمية

يواصل مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، نجاحاته في تمكين 206 مواطن ومواطنه من المشاركة بحماس شديد في فعاليات الدورة الحادية عشرة من البرنامج الوطني التميز "نعم للعمل" التي ينظمها أبوظبي التقني خلال الفترة من 20-31 أغسطس الجاري، حيث أبدى المواطنون - ممن تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 21 سنة - إصراراً كبيراً على مواصلة البرنامج حتى خلال إجازة يوم عرفة، وفي قطاعات صناعة الخبز، والمبيعات، وخدمة العملاء، باعتبارها من المجالات الحيوية في سوق العمل بالقطاع الخاص وذلك في نخبة من مراكز التسوق والشركات التجارية الرائدة والختارة في أبوظبي، والعين، ودبي، والشارقة. وكان سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني قد قام بجولة شاملة تفقد خلالها فعاليات نعم للعمل والتقى مع نخبة

منوعات العقل

23



أظهرت دراسات علمية كثيرة سبيل الحفاظ على صحة جيدة أطول فترة ممكنة. تركز هذه العملية على اتباع نظام حياة جيد؛ الاهتمام بغذائنا، الاعتناء بجسمنا، تحفيز قدراتنا العقلية، الحفاظ على عضلاتنا... لا شك أن هذا البرنامج يتطلب منا جهداً، إلا أن النتيجة تستحق العناء. إليكم بعض النصائح التي يقدمها الخبراء للحفاظ على الشباب مع التقدم في السن.

ركز على اتباع نظام حياة جديد

حافظ على شبابك رغم تقدمك في السن



عادة، مع بلوغها سن اليأس، ما يزيد من احتمال إصابتها بترقق العظم والكسور. ولكن من الممكن معالجة مشاكل العضلات والعظم هذه بإدخال بعض التعديلات الصحية إلى نمط حياتنا.

أهمية البروتينات

تمثل العضلات نحو 80% من مخزوننا من البروتينات. لذلك من الضروري تناول كمية كافية منها كل يوم. علماً أن عملية تكوين البروتينات العضلية تتراجع بنحو 28% بين سن العشرين والستين. لذلك يُنصح من تخطوا سن الستين بتناول جرام إلى جرام ونصف الغرام من البروتين، يوماً، مقابل كل كيلوغرام من وزنها. ويفضل تناول الجزء الأكبر من هذه البروتينات صباحاً أو على الغداء بغية الاستفادة منها بفاعلية.

ضرورة تناول الفيتامين D والكالسيوم

يساهم الفيتامين D في تثبيت الكالسيوم في العظام، إلا أنه كلما يتوافر في الطعام. وبما أن البشرة تحتاج إلى التعرض لأشعة الشمس مدة لا تقل عن 15 دقيقة يومياً للحصول على مقدار كافٍ من هذا الفيتامين، ينصح الخبراء بتناول مكملات غذائية تحتوي على نحو 800 وحدة دولية من الفيتامين D يومياً. أما الكالسيوم، فنحصل عليه من الأطعمة فحسب، خصوصاً مشتقات الحليب، بعض أنواع الخضار (بقدرتس، سبانخ، وبروكولي) ومياه معدنية. أما الجرعات التي يوصى بها، فتبلغ غراماً يومياً.

نصائح الأطباء

من الضروري تأمين حاجة الجسم من الكالسيوم والفيتامين D والبروتينات للحفاظ على صحة العضلات والعظام. لكن الرياضة تبقى ضرورية لتفادي ترهل العضل. يجب تجنب نمط الحياة الخامل. لذلك ينصح الأطباء، مثلاً، باستخدام الدرج بدلاً من المصعد. كذلك يجب تخصيص استراحات قصيرة خلال دوام العمل للتهوؤ من أمام شاشة الكمبيوتر والتحرك. وتشمل التمارين الرياضية المفيدة للعضلات المشي وركوب الدراجة. إلا أن هذه ليست كافية وحدها للحفاظ على صحة العظم، الذي يحتاج إلى تحفيز ليجدد ذاته. لذلك مارس رياضة الركن أو القفز.

إخراج السموم من الجسم. لذلك يجب تفادي استهلاكه بإفراط بتناول أطعمة غنية بالدهون أو السكر. كذلك يمكن أن يؤدي بعض الأدوية إلى خلل في عملية الأيض في الكبد. لذلك من الضروري الاكتفاء بتناول ما هو ضروري منها وتقييم، بدقة، فوائدها وتأثيراتها السلبية بالنسبة إلى شخص مسن.

الكليتان مصفاة الجسم

تصفي الكليتان فضلات الجسم. ولكن كي تعمل بفاعلية تحتاجان إلى الماء. يبدأ الإحساس بالعطش بالتراجع بين سن الثلاثين إلى الأربعين، وتشدت هذه الظاهرة بعد سن الخامسة والستين. لذلك، تفاد الجفاف بشر ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء يومياً. ولا داعي لزيادة كمية الماء هذه مع التقدم في السن. نستطيع، أيضاً، تقييم حالة كليتنا بالخضوع لفحص دم لتحديد نسبة الكرياتينين. فإذا كانت هذه النسبة مرتفعة، يُعتبر ذلك مؤشراً إلى صعوبة تواجهها الكليتان في التخلص من البروتينات غير المتحللة في العضلات.

نصائح الأطباء

يجب التحرك كلما تسنت لنا الفرصة. كذلك من الضروري الاهتمام جيداً بما تتناول. ينصح بعض الأطباء بترك طاولة المائدة قبل الشعور بالشبع كاملاً. مع أن ذلك لا يعني ألا نستمتع بوجبة لذيذة من حين إلى آخر. ولكن من الجيد وضع الجسم، أحياناً، في حالة من اللقح لحمله على العمل.

العضلات والعظام للنشاط

صحيح أن العضلات والعظام تساعدنا على الوقوف، إلا أنها تساهم في تعزيز خيرنا العام. ومن هنا تنشأ أهمية الحؤول دون تدهور حالتها. بين سن الأربعين والخامسة والأربعين، تفقد العضلات شدتها. لكن هذه المشكلة ليست عابرة. فلا تقتصر وظائف العضلات على الحركة، بل تشمل أيضاً عملية الأيض وضبط حرارة الجسم. كذلك تساهم في تفادي الإصابة بالعدوى، لأن الأجسام المضادة تتألف من بروتينات عضلية. تتصل العضلات بالعظام، التي تفقد أيضاً كثافتها وجودتها مع التقدم في السن. وفي حالة المرأة، تزداد هذه المشكلة حدة،

يحافظون على الاعتدال في شتى أمور الحياة وعلى نشاط واندفاع عاليين.

2. الحفاظ على الأعضاء الحيوية

لا شك في أن عوامل كثيرة تسرع شيخوخة جسمنا وأعضائنا الحيوية، مثل التبغ والنظام الغذائي السيئ ونمط الحياة الخالي من النشاط. إليكم بعض الطرق المهمة للحفاظ على أعضائنا الحيوية.

القلب: عضلة يجب تدريبها

مع التقدم في السن، تتراجع الكتلة العضلية في جسمنا وتزداد نسبة الدهون. ومن المؤكد أن نمط الحياة الخالي من النشاط والإكثار من الأطعمة الغنية بالدهون يسرعان هذه الظاهرة ويفاقمان عواقبها القلبية الوعائية. فالأنسجة الدهنية تزيد الأوعية الدموية سماكة. كذلك يلحق ارتفاع ضغط الدم ضرراً كبيراً بها. أما الإجهاد، فيزيد معدل الكورتيزول في الدم، ما يرفع نبض القلب ويزيد احتمال الإصابة بضغط الدم. نتيجة لذلك، تزداد الأوعية الدموية صلابة، ما يهدد الطريق أمام ظهور أمراض قلبية وعائية. يعتبر أطباء كثير السكريات العامل الأكثر ضرراً. فالإفراط في استهلاكها على مدى 15 إلى 20 سنة يؤدي إلى ضرر بالغ في الجسم؛ يؤدي الإفراط في تناول السكر السريع إلى تسريع ظاهرة ارتباط البروتينات بالجليكوزيل، إحدى آليات الشيخوخة الأبرز. فتؤدي هذه الظاهرة إلى تصلب الخلايا، وخصوصاً خلايا جوانات الأوعية الدموية. في المقابل، يُعتبر السكر البنيء مهماً للجسم لأنه يزوده بالطاقة. لذلك إذا أردت أن تحمي جهازك القلبي الوعائي، فمارس أحد أنواع رياضة التحمل من دون أن تتخطى الحد الأقصى لنبض قلبك.

الرتان: حمايتهما ضرورية

تفقد الشعب الهوائية مع التقدم في السن مرونتها، علماً أن هذه الظاهرة تزداد حدة مع التدخين والتعرض لتلوث الهواء. قد يكون من الصعب أحياناً تحسين نوعية الهواء الذي نتنشق، إلا أننا نستطيع بالتأكيد الإقلاع عن التدخين. حتى في سن الخمسين، يستعيد الإنسان نفسه الطبيعي بعد التوقف عن التدخين بنحو أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وفي غضون سنتين، يعاود خطر الإصابة بأمراض قلبية وعائية الانخفاض إلى المستويات التي يواجهها عادة غير المدخنين. ولكن للحفاظ على صحة الرتتين، من الضروري أيضاً ممارسة الرياضة. يوضح الخبراء أن التمرن يحد من مشاكل ضيق النفس. لذلك ينصحون بممارسة رياضة المشي والركض. أبدأ جلسة التمرن بالركض، بعد ممارسة تمارين التجميد بالتاكيد. وعندما تشعر أن نفسك بدأ يضيق، أكمل التمرن مشياً. ثم أعد الكرة. أما العدو الآخر الذي يجب الاحتراز منه، فهو مرض ترقق العظم. تؤدي عملية خسارة العظم الأملاح المعدنية هذه إلى إضعاف الظهر، ما يصعب على الرتتين التنفس بشكل سليم. وتشمل أساليب الوقاية من هذا المرض تناول الكالسيوم والفيتامين D وممارسة الرياضة.

الكبد مركز محاربة السموم يعمل الكبد على

في مجال التركيز، المرونة الفكرية، والحفظ.

مراقبة الوزن

يؤدي الوزن الزائد والإفراط في تناول الطعام إلى كثير من الفضلات داخل الجسم. وإذا لم ينتج هذا الأخير في التخلص منها بفاعلية، تصبح سامة ومضرة بالدمغ. يذكر الخبراء: (تتراكم هذه الجذور المؤكسدة، فتترسل الأنسجة الدهنية إشارات إلى وجود التهاب يلتقطها الدمغ. وبما أن الخلايا العصبية تعجز عن التخلص من هذه الفضلات المتراكمة، تعاني أذى كبيراً).

الحفاظ على الاتصال بالناص

قد نخال أن الكلمات المتقاطعة والشطرنج والسودوكو كافية للحفاظ على المادة الرمادية، إلا أنها لا تشتمل سوى جزء صغير من قدراتنا العقلية. صحيح أن هذه الألعاب تحملنا على التفكير بمنطق، لكن عمل الدمغ أكثر تعقيداً. لذلك يعتبر الخبراء أن من الضروري الحفاظ على شبكة من العلاقات الاجتماعية، متابعة التعلم، والاهتمام بشتى المسائل. يحدد الخبراء التأثير للموسم للعلاقات الاجتماعية والعاطفية على الدمغ: تحفز هذه العلاقات إفراز الأوسيتوسين، أو ما يُعرف بهرمون التعلق. وعند إطلاق هذا الهرمون، ينشط الدوبامين، هذا المفتاح الكيماوي الذي يعزز رغبتنا في العيش. كذلك يساهم العمل في التقدم في السن بطريقة صحية وسليمة. فقد أظهرت دراسة حديثة أن كل سنة عمل إضافية بعد سن الستين تخفف احتمال الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 3%. لذلك يُعتبر العمل مصلحاً لصحة الدمغ. شرط تفادي التوتر والإجهاد، لأن القلق والكتابة يشكلان عاملين رئيسيين في تسريع عملية الشيخوخة.

نصائح الأطباء

للحفاظ على صحة الدمغ، من الضروري البدء في سن الخامسة والأربعين أو الخمسين بمحاربة ارتفاع ضغط الدم، ممارسة الرياضة، الاهتمام بشتى الأمور، والاحتكاك بكثير من الناس. فالعزلة مضرة. برهنت الدراسات أن المسنين الذين يقيمون وحدهم ويفقدون مقدراتهم التفكيرية بسرعة أكبر. لذلك من الأهمية بمكان أن نحافظ على دوافعنا وتقبل كل ما تحمل إلينا الحياة. من المستحيل رهاها تفادي مرض الزهايمر تماماً. لكن برهنت اكتشافات مهمة أن محاربة الداء السكري، ارتفاع ضغط الدم، والوزن الزائد تشكل عناصر مهمة للوقاية من هذا المرض بعد سن الخامسة والأربعين. لا تختلف عقول الممررين عن غيرهم من الناس. لا شك في أنهم يتمتعون بخصائص وراثية جيدة ولا يعانون داء السكري. لكن وجه الاختلاف الرئيس يبقى أنهم



فقدان الوزن والمشى والسباحة ولعب

التنس أبرز العلاجات المنزلية لالتهاب المفاصل



وهي أمثلة على تمارين الحركة، كما أنها تحرك عددا كبيرا من عضلات الجسم لرفع معدل ضربات القلب وزيادة التنفس، ومن أبرز المزايا التي توفرها هذه التمارين الهوائية تخفف العضلات وتزيد من قدرتها على التحمل، وتحسن معدل ضربات القلب، وصحة الرئة، وتشجع على فقدان الوزن.

3 تمارين متساوية القياس

ومن أبرزها طلوع المصاعد.. وتمن من خلال إنشاء المقاومة عن طريق تشديد العضلات دون تحريك المفاصل، ويمكن أن تكون جيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، حيث إن بعض التمارين متساوية التوتر تساعد على تقوية العضلات أثناء تحريك المفاصل وهي أيضاً مفيدة.

4 غضافة المياه إلى نظام التمرين

إذا كنت تجد صعوبة في القيام بهذه التمارين البسيطة، فإن النزول إلى بركة ساخنة من الماء أو الماء العادي تساعد على تقليل الضغط على المفاصل، حيث تخفف الماء الدافئ العضلات لتصبح أكثر احتنا.

5 ارتداء وشاح

التفاف وشاح ليس فقط حول العنق، ولكن حول الكوع، ومفاصل الركبة أيضاً عندما تشد ألامها مع الحرص على عدم التفاف أي شيء منها بإحكام حتى لا تسبب احتباس الدم في المفاصل.

بدأ الكثير من أصحاب التهابات المفاصل في التوجه للعلاجات المنزلية البديلة للعلاجات الدوائية التي أصبحت تحمل لهم الكثير من الأعراض الجانبية التي تؤثر على باقي أعراض الجسم، ووفقاً لموقع "only my health" الطبى قال إن العلاجات المنزلية لعلاج التهاب المفاصل تتضمن:

1 فقدان بعض الوزن

زيادة الوزن يزيد من الضغط على المفاصل، و10 أرطال من زيادة الوزن يساوي زيادة الضغط 40 رطلاً على ركبتيك، لذلك، تسليط خفض هذه الكيلوات يساعد في تحسين وظائف المفاصل.

2 التمارين الهوائية

مثل المشى ولعب التنس والسباحة



العلاجات الجمالية . . تعريفي إليها وتجنبي مفاجأتها

تظهر تقنيات جمالية جديدة باستمرار. في ما يلي أبرز النزعات الغريبة والمفاجئة، والجوانب الشائكة التي تراقفها. طوال سنوات كانت البشرة النقية التي تخلو من الشوائب تعتبر مقياساً للجمال المثالي. لكن أصبح النمش اليوم رائجاً. يتباهى مشاهير كثيرون بنمشمهم وتوسعت هذه الظاهرة لدرجة أنها تكاد تصبح نزعة راسخة. يرتفع الطلب رهناء على جلسات وشم النمش الاصطناعي على الوجوه.

تكون نتيجة العملية شبه دائمة. تشبه هذه المقاربة العملية المستعملة اليوم لملاء الحاجبين بأوشام صغيرة وشبه دائمة من الوبر.



سبب هوس نتف الشعر أو الأضرار الناجمة عن نزع الرموش الاصطناعية. العملية مكلفة وتتطلب بين ساعتين وثلاث ساعات، وتشمل قطع جزء من الجلد من فروة الرأس (في الجهة الخلفية من الرأس) تحت تخدير موضعي، ثم نزع تلك البصيلات في الجهة العليا من الجفن دفعة واحدة. لكن من الناحية السلبية، ستضطر إلى التخلص من الأجزاء الزائدة بنفسك، ولا بد من لعض الرموش المزروعة أيضاً كي تختلط بالرموش الطبيعية. وقبل أن تقرري زرع الرموش، يجب أن تعريفي أن الشعر المزروع لا ينمو بطريقة عادية كالرموش الطبيعية. قد تتخذ الرموش المزروعة اتجاهات عشوائية وتسبب انزعاجاً في العين أو التهابات أو تندب القرنية.

بوتوكس علاج الاكتئاب أصبحت حقن البوتوكس أبرز تقنية شائعة وغازية بالحد الأدنى في قطاع التجميل، وارتهق

الجهة الخلفية من الأنف ويتم استئصالها. لكن عدا إعاقة مجرى الهواء، يحذر بعض الأطباء أيضاً من احتمال حصول أضرار جسيمة دائمة بسبب تلك الأجهزة كونها تضغط على إطار غضروف الأنف ومططه وتشوه شكله وتزيد الثقل على بطنه.

الابتسامه الجديدة

ألا تحبين ما تشاهدينه حين تبسمين أمام الكاميرا؟ يمكنك أن تعالجي المشكلة على الأرجح! صمّم جراحو التجميل تقنيات تهدف إلى تحسين الابتسامات الفائرة من خلال قطع جزء من العضلات التي تسحب الشفاة نحو الأعلى وزرع فواصل بينها. إذا لاحظت أن زوايا فمك بدأت تدلى، يمكنك أن تستفيدي من (شد الابتسامه) عبر إزالة مثلثات صغيرة من الجلد فوق زوايا الفم. وإذا كنت ترغبين يوماً ما الحصول على غمازات، يمكن أن تنتجها التقنية نفسها. تتطلب جراحة إنشاء الغمازات نصف ساعة وبدأت تلقى رواجاً واسعاً. لكن يحذر بعض جراحي التجميل الاستلقاء على الظهر عند وضع قلادة ثقيلة مثل حول العنق.

الحفاظ على الجمال خلال النوم

من المعروف أن النوم لمدة تتراوح بين سبع وتسع ساعات ضروري للحفاظ على سلامة العقل والجمال معاً لكن لم يعد النوم لساعات كافية مطلب الوحيد اليوم. بل يتعلق عامل مهم آخر بطريقة النوم؛ يجب أن تنامي مثلاً على ظهرك لتجنب شقو التجاعيد! يمكن أن تعتاد المرأة على النوم على ظهرها منعاً لظهور التجاعيد التي تسببها الوسادة أثناء النوم على الجانب. لكن إذا كنت تجددين صعوبة في الاعتدال على هذه الوضعية، يمكنك اللجوء إلى حل بسيط وغير تقليدي: ارتدي جواهر أثناء النوم! وفق مجموعة من المعطيات الإلكترونية، لوحظ أن أسهل طريقة للنوم على الظهر طوال الليل تقضي بوضع بعض الجواهر الكبيرة لأن النوم

نخخ الشفتين

منذ بضع سنوات، انتشرت ظاهرة نخخ الشفتين عبر شفط كوب زجاجي على مواقع التواصل الاجتماعي بين الفتيات. كانت النتائج مريعة لأن الضغط المفرط على الشفتين يؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية الهشة في محيط تلك المنطقة. لا يؤدي الشفط بهذه الطريقة إلى ألم وورم وظهور كدمات فحسب، بل يمكن أن تنشأ ندوب وتحصل تشوهات دائمة عند تكرار المحاولة. رغم تلك التجربة الفاشلة، تستمر محاولات إيجاد تقنية غير غازية لنخخ الشفتين. تقضي أحدث حيلة بدهن الشفتين بعناصر لاذعة مثل معجون اسبابي أو زيت الفلفل الأسود أو الكايبين. لا بأس بدهن كمية معتدلة منها. تسمح هذه الخطوة بتورم الشفتين مؤقتاً لكن يجب ألا تبالغي في تكرار هذه الحيلة لأن الجسم لا يتحمل هذه العناصر بسهولة.

تجميل الأنف بلا جراحة

اليوم يمكن شراء (أدوات فوروية لشد الأنف) أو (أجهزة لإعادة تشكيل الأنف). تهدف هذه الابتكارات إلى تغيير شكل الأنف مؤقتاً. يكون بعضها مصمماً لتثبيتته على الأنف طوال 30 دقيقة يومياً، كي يحصل (تحول) تدريجي، بينما يوضع البعض الآخر داخل الأنف لتحسين حجمه وشكله. تتألف هذه الأجهزة غالباً من جياثر بلاستيكية صغيرة ومنحنية لتلصق على كل فتحة أنف بأداة تشبه الصنارة بهدف تضيق شكل الأنف أو جعله مستقيماً. تعد منتجات شد الأنف الجديدة بنتائج (فوروية) و(ملموسة) وتدعي أنها تستطيع (معالجة) مجموعة متنوعة من المشاكل كالأنف المسطح أو العريض أو المتدلي أو النتوءات البشعة... عملياً، لن يسمح شد الأنف بتغيير شكله على الأرجح، حتى لو صمّم اختصاصيون هذه الأجهزة. ولن يكون وضع مواد غريبة في منطقة الأنف فكرة جيدة أصلاً، فقد تتمكك وتصل إلى

تستعمل الأصباغ لرسم نمش اصطناعي على الوجوه أو لإبراز النمش الموجود أصلاً على مدار السنة. حين يكون النمش جديداً، سيبدو متورماً. لكن سرعان ما يتلاشى التورم خلال ساعات ولا يبقى إلا نمش ظريف وبارز. خلال شهر أو شهرين تقريباً، يخف اللون بشكل ملحوظ ويبعدو النمش طبيعياً. ثم يتلاشى النمش تلقائياً مع مرور الوقت لكن يمكن تقوية اللون للحفاظ على أثر دائم. عموماً، تدمم النتيجة لفترة تصل إلى ثلاث سنوات.

لكن يحذر الخبراء من هذه العملية لأنها تستهدف الوجه الحساس، لذا من الأفضل دوماً إجراء بحوث مكثفة عن الموضوع قبل الإقدام على هذه الخطوة. تبقى المخاطر مطروحة حتى لو كانت النتيجة شبه دائمة. إذا كنت لا تحبين هذا النوع من العمليات، يمكنك أن تستعملي الماكياج أو النمش اللاصق لكن ستكون النتيجة مؤقتة.

شد بالخيط الشائكة

يعتبر كثيرون أن هذه الجراحة الجديدة هي الأكثر طبيعية وفعالية لشد الوجه على الإطلاق! نظرياً، يمكن الخضوع لها خلال ساعة وتكون بديلة عن شد الوجه التقليدي. تتطلب هذه الجراحة رسم نقاط دخول وخروج في مواقع متنوعة من الوجه لإدخال الخيوط عبرها. يخيطن المعالج الخيوط الشائكة على الوجه على طريقة التقطيب الجراحي ثم يشدها بإحكام لرفع الجلد المترهل وخطوط الفكين وتنميط الوجه كله. تقبع الخيوط تحت طبقة الدهون الجلدية ثم يتخلص المعالج من الأطراف الزائدة كي لا تتدلى على سطح الوجه. تحصل الجراحة تحت تخدير موضعي وتدمم بين نصف ساعة وساعتين لكنها تسبب تورماً وكدمات أو انتفاخاً لبضعة أيام. تزداد هذه الجراحة رواجاً لأنها ليست غازية لكن يحذر الأطباء من نتائجها القصيرة، إذ يمتص الجسم الخيوط بعد سنة أو سنتين. لكن يبدو أن المواد المستعملة تحفز أيضاً على إنتاج الكولاجين تحت الجلد.



احماض الفواكه . . لتقشير البشرة وتجديد خلاياها

بنفسك تحسن في مظهر البشرة ولون أفتح.

4- تجديد خلايا البشرة تعمل أحماض الفواكه على تجديد خلايا البشرة من خلال تقشير الطبقات الخارجية من الجلد، مما يساعد على إصلاح الأنسجة التالفة نتيجة التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة. مع تقشير البشرة باستخدام أحماض الفواكه تضمنين الحصول على بشرة أكثر نعومة ومرونة، كما تعمل تلك المكونات على مكافحة جفاف البشرة وتشققاتها.

3- توحيد لون البشرة نتيجة للتعرض للأشعة فوق البنفسجية الضارة، تظهر البقع الداكنة على البشرة، كما قد يتفاقم الأمر ليظهر الكلف والنمش كذلك.

لكن باستخدام تقشير أحماض الفواكه على البشرة، يمكنك بسهولة توحيد لون البشرة، تفتيح آثار البقع الداكنة والحفاظ على بشرة صحية نضرة وجذابة. لا يمكن الحصول على نتائج نهائية من الاستخدام الأول، لكن مع تكرار استخدام أحماض الفواكه على بشرتك ستلاحظين

- 1- الجليكوليك.
- 2- حمض التفاح.
- 3- حمض الليمون.
- 4- حمض الجريب فروت.
- 5- حمض العنب الأحمر.

فوائد أحماض الفواكه لتقشير البشرة

1- تقشير البشرة يؤكد خبراء العناية بالبشرة وأطباء الجلد على فوائد وتأثير أحماض الفواكه الرائعة لتقشير البشرة والتخلص من آثار الجلد الميت. لكن لا ينصح باستخدامه بشكل مفرط، لا ينصح باستخدامها لأكثر من مرة واحدة أسبوعياً، كما يفضل استشارة الطبيب المختص لتحديد عدد المرات الواجب استخدامها. تعمل أحماض الفواكه على تقشير الطبقة السطحية من البشرة لتحفيز إنتاج خلايا جديدة للحصول على مظهر مشرق أكثر نضارة لبشرتك.

2- مكافحة شيخوخة البشرة تساعد أحماض الفواكه على تنشيط الدورة الدموية داخل خلايا البشرة، مما يساعد على شد ترهلات البشرة وتقليل مظهر التجاعيد العميقة. للحفاظ على مظهر بشرة أصغر سناً مفعمة بالشباب والحيوية، استخدم أحماض الفواكه لتقشير بشرتك بشكل منتظم.

حيث تحتوي أحماض الفواكه على الفيتامينات الأساسية من فيتامين A، E، و C، مما يساعد على تغذية البشرة بعمق ومواجهة العوامل الخارجية التي تؤدي لتلف البشرة كأشعة الشمس الحارقة، الأتربة، الشوائب وعوامل التلوث.

الفواكه بتركيز أعلى للحصول على نتائج أفضل. تتوافر بعض المستحضرات التي تستخدم لتقشير البشرة باستخدام أحماض الفواكه بنفسك في المنزل لكن بتركيزات أقل.

تترك على البشرة ليضع دقائق ثم تغسل جيداً. ننصحك باختبارك أولاً على مساحة صغيرة من البشرة لتجنب أي آثار عكسية.

أنواع أحماض الفواكه المستخدمة لتقشير البشرة

1- حمض قصب السكر أو ما يعرف بحمض



منوعات

الفكر

27

صاحبة أسلوب راق وأداء مختلف ومتميز. مع كل عمل تقدمه، تتألق وتقدم أوراق اعتمادها كبطلية من نوع خاص. لا تهتم بمساحة الدور ولا بترتيب الأسماء، بل بأهمية الدور والعمل. إنها الفنانة أنوشكا التي حققت في موسم رمضان الفائت نجاحاً كبيراً من خلال دورها في مسلسل (حلاوة الدنيا)، أسوة بتميزها في رمضان ٢٠١٦ في (غراند أوتيل). عن أحدث أعمالها وردود الفعل حوله، وكثير من القضايا الفنية كان معها هذا الحوار..

في (حلاوة الدنيا) قدمنا الأمل للناس

أنوشكا: دور «قسمت» علامة في تاريخي وتاريخ الدراما

أنا في الحياة أفتقد إلى أمي التي رحلت عني من فترة قريبة، وشعرت تجاه رجاء الجداوي بأنها أمي في الحقيقة كما في المسلسل. حتى أنني قبلت يدها في أحد المشاهد من دون أن يكون ذلك مكتوباً في المشهد أو أن يطلبه المخرج. لأن إحساسي بها دفعني إلى ذلك. وفعلاً خرجت من هذا العمل بعائلة جميلة هي حنان مطاوع وهند صبري ورجاء الجداوي.

• أي من الشخصيات التي جسدتها تشبهك؟
- كلها، حتى (قسمت) تشبهني. أختار أدوارى بإحساسي، فأنتقي ما أشعر به، لأنه بالتأكيد سيصل إلى الجمهور كما وصلني، وأول ما يلمسني في الشخصية التشابه بيني وبينها، ثم بقية التفاصيل التي تظهر مع التحضير ورسم الشخصية.

• هل شاهدت العمل الأصلي لـ (حلاوة الدنيا) أو (غراند أوتيل)؟
- إطلافاً، ولا نية لمشاهدتهما. عموماً، يأخذ الكاتب من العمل الأصلي الموضوع الرئيس فحسب، وليس منطقياً أن يكون منقولاً حرفياً.

كذلك ثمة خطأ وقع فيه الجميع وهو مقارنة النسخة الأصلية بالنسخة المصرية، فضلاً عن الاختلافات، كل فنان قدم الشخصية بحسب إحساسه ورؤيته ورؤية المخرج. بالنسبة إلي، أتعامل مع العمل المكتسب كغيره من المسلسلات، وإن وافقت عليه أبدأ في التحضير ورسم الشخصية.

• هل تعتقد أن لدينا أزمة في الكتابة للدراما التلفزيونية؟
- ثمة أزمة في الكتابة وفي تنظيم موسم رمضان، إذ يبدأ التحضير له في وقت متأخر وكان موعد الشهر الفضيل غير معروف، لذا تجد أن غالبية الأعمال إن لم تكن كلها، بدأت بالتصوير من دون الانتهاء من كتابة السيناريو، ومع غياب المواهب والخبرات في الكتابة تظهر مسلسلات دون المستوى أو بأفكار مستهلكة. ولكني كنت سعيدة الحظ بالمشاركة في أعمال انتهى كتابتها من معظم حلقاتها وبقية الأحداث كانت معروفة لنا.

• ما هو جديدك في الفترة المقبلة
- أخوض تقديم البرامج للمرة الأولى، من خلال برنامج يُعرض قريباً على قناة DMC وهو من إنتاجها. الفكرة جديدة ومختلفة، وإلا ما كنت وافقت على هذه التجربة الصعبة، والبرنامج ليس بعيداً عني كفنانة.

العمل فوجدته متميزاً ويتطرق إلى العلاقات الإنسانية والمشاعر بين الشخصيات بشكل جيد، ويبدو واضحاً فيه شكل الأسرة المصرية الغائب عن الشاشة وعن الحياة الاجتماعية من فترة طويلة، وهو عمل إنساني بالدرجة الأولى وليس عن داء السرطان فحسب.

• ألم يكن لديك اعتراض على تجسيد أم هند صبري؟
- في البداية، اندهشت لأن الفارق العمري بيننا ليس كبيراً ولا يسمح بذلك، ولكن بعدما قرأت النص وجدت أن من الطبيعي أن تكون شخصيتي في المسلسل أما لشابة، خصوصاً أنها تزوجت في سن المراهقة، وهو أمر يحدث في الواقع.

• انتقد البعض إيقاع المسلسل البطيء في بعض الحلقات. ما رأيك؟
- احترمت الآراء كافة، ربما كان الإيقاع بطيئاً في بعض الحلقات، ولكن في المجمل كان مناسباً لطبيعة العمل والقصة، لأن لكل مسلسل إيقاعاً يناسبه، و(حلاوة الدنيا) تراجمي رومانسي يتناول العلاقات والمشاعر الإنسانية من خلال حالة مرضية لفتاة تدخل في قصة حب، ويتضمن تطوراً كبيراً في الشخصيات وعلاقاتها ببعضها البعض. من ثم، لا بد من إيقاع هادئ يناسب هذه العلاقات والمشاعر.

• تخوف البعض من وقوع العمل في فخ التراجيديا والتكد؟
- فعلاً، كان لدينا جميعاً هذا التخوف من خلال حكم الجمهور المسبق على العمل لأنه يتحدث عن مريضة سرطان تواجه هذا الداء، وأكدت الحلقات الثلاث الأولى هذا التخوف، ولكن مع تطور المسلسل الذي تعامل بذكاء مع المرض والإحساس بالحزن، تأكد الجمهور أننا لا نقدم له جرعة زائدة من النكد، بل نعطي الأمل للناس، ونقول لهم: مهما مررت بكم ظروف صعبة ومحن لا بد من أن تواجهوها وتنتصروا عليها سواء كانت مرضاً أو أزمة أو مشكلة.

• كيف كانت كواليس العمل؟
- كانت الكواليس ممتازة، والعلاقة بيننا، كما ظهر على الشاشة، علاقة أسرة واحدة يجمع أفرادها الحب والتفاهم.

• كيف كانت ردود الفعل حول مسلسل (حلاوة الدنيا) ودورك فيه؟
- كانت جيدة للغاية، منذ الحلقات الأولى، وجدت أن العمل وصل إلى الجمهور وأن الأخير تجاوب مع شخصية (نادية).

كان أول اتصال وصلني من الفنانة الكبيرة نادية لطفي، ثم المنتج محمد العدل وأثينا على العمل وعلى دوري فيه. كذلك تابعت الردود من خلال مواقع التواصل، ولم أكن أتصور أن تكون المتابعة بهذا الشكل، حيث وجدت جملاً حوارية من العمل مكتوبة ومتداولة بين الجمهور، ما يعني أن المسلسل وصل إلى المشاهد بشكل جيد.

• هل كان الاختيار صعباً بعد نجاح (قسمت) في (غراند أوتيل)؟
- بعد النجاح الكبير الذي حققته من خلال (غراند أوتيل) ، كان الاختيار صعباً جداً، خصوصاً مع رغبة البعض في حصرني في أدوار المرأة القوية أو الشريرة، وهو ما كنت حريصة على عدم تكراره.

لذا رفضت أكثر من عمل هذا الموسم وكنيت على استعداد للخروج من الموسم بدلا من المشاركة بعمل أقل من (قسمت). فعلاً، كنت على حق، فقد حققت (نادية) و(حلاوة الدنيا) عموماً نجاحاً كبيراً واختلافاً وهو الأهم.

• ما سبب موافقتك على العمل والشخصية؟
- عندما هاتفني المنتج محمد ميمش والمخرج حسين المنباوي، وأبلغاني بترشيحي للدور، قرأت



ألبوم كاظم الساهر نهاية العام

من جهة ثانية، كانت دار الأوبرا الكويتية أجرت، منذ أسبوعين، استفتاء عن المطرب الذي يفضله الكويتيون للغناء في دار الأوبرا، فجاءت النتيجة لصالحه الساهر بنسبة 70 المئة، محتلاً المرتبة الأولى، تليه السيدة فيروز في المرتبة الثانية، لتأخيه الأكثر طلباً، وراشد الماجد في المرتبة الثالثة.

انتشر خبر عن عودة الفنان كاظم الساهر إلى لجنة تحكيم برنامج (ذا فويس كيدز)، بعد انسحابه منه، ومن النسخة المخصصة للكبار. ولكن، لا صحة لعودة كاظم إلى البرنامج أو غيرهِ. ويعود سبب انسحاب كاظم من البرنامج لانشغاله بتحضير ألبوم جديد سيصدر باللهجة العراقية نهاية العام الحالي، وسيكون من ألبومه وتوزيع ميشال فاضل.

عودة جوماننا مراد إلى السينما



تستعد الممثلة السورية جوماننا مراد للعودة إلى المساحة الفنية خلال الفترة المقبلة، بعد غياب أكثر من خمسة أعوام، وكانت ظهرت خلال فعاليات مهرجان وهران السينمائي في دورته الأخيرة.

واختارت جوماننا مراد سيناريو سينمائياً جديداً تعود به إلى السينما المصرية، وكان فيلم (الحفلة) مع كل من أحمد عزو ومحمد رجب آخر أعمالها، ومن المقرر أن تزور مصر خلال الفترة المقبلة لبدء التحضيرات. وتشارك مراد في مسلسل تركي مع النجم مراد يلدريم، وتظهر ضمن الجزء الثاني من مسلسل (مدرسة الحب)، مع المخرج صفوان مصطفى نعمو.



الفكر

أسباب غير متوقعة لحكة الأذن .. تعرف عليها



تعددت أسباب المعاناة من ألم الأذن والرغبة المستمرة في حكها؛ ما قد يؤدي إلى مشكلات أكثر خطورة في ذلك العضو الحساس من جسد الإنسان. ويستعرض اختصاصي أمراض الأنف والأذن والحنجرة الدكتور محمد مسعود، بعض هذه الأسباب، قائلاً " إن حكة الأذن قد تعود إلى أسباب متعلقة بالأذن نفسها، مثل تراكم الشمع داخلها، أو التهاب الأذن الخارجية، أو الفطريات، أو دخول جسم غريب أو حشرة صغيرة، مثل النملة، داخل الأذن، أو تجمع المياه بداخلها بعد الاستحمام. وأضاف، أن هناك أسباباً عامة أو غير متوقعة لكنها تؤثر في الأذن، مثل الإصابة بحساسية الأنف أو حساسية الجلد، وبخاصة من المياه وقرشة الشعر، أو بسبب صبغات الشعر ودخولها في الأذن، وكذلك استخدام سماعات الهاتف لفترة طويلة، وأيضاً بسبب الحساسية للصابون وغسول الشعر. وأشار إلى أن حكة الأذن قد تعني أي سبب من الأسباب السابقة، ولا يشترط أن يكون الأمر متعلقاً بتراكم الشمع داخلها؛ لذلك إن استمرت الحكة بعد تنظيف الأذن وتجفيفها جيداً، لا بد من استشارة طبيب متخصص لمعرفة السبب وعلاجه. والدكتور محمد مسعود هو اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة، وحاصل على ماجستير من كلية الطب جامعة المنصورة المصرية.

7 فوائد لـ (اللبن الرائب)

يحتوي اللبن الرائب على البكتيريا النافعة والنشطة والتي تساعد في إزالة السموم الضارة من الجسم، كما يعالج الكثير من مشاكل الجهاز الهضمي ومنها القيء والشعور بالغثيان وحرقة المعدة، ويوجد العديد من الفوائد المدهشة للبن الرائب، والتي سوف نستعرض البعض منها كالآتي:

- 1- يساعد تناول اللبن الرائب على تخفيض ضغط الدم وأثاره السلبية على القلب والأوعية الدموية والشرابيين. كما أن تناول كوب من اللبن الرائب يومياً يعزز الجهاز المناعي في الجسم، ويقيه من الإصابة بالأمراض الناتجة عن العدوى.
- 2- يساعد اللبن الرائب على إنقاص الوزن الزائد حيث يدخل في برامج التخسيس وذلك يرجع إلى احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم والتي تزيد من معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم مما يخلص الجسم من الدهون المتراكمة وخصوصاً في منطقة البطن (الكرش).
- 3- يحفز تناول اللبن الرائب على زيادة امتصاص الأمعاء لمحتويات الأطعمة الأخرى التي يتناولها الفرد من فيتامينات ومعادن وألياف.
- 4- يمنع تناول اللبن الرائب مشاكل الأسنان ويحمي اللثة من الالتهابات.
- 5- لبن الرائب أثر كبير على مكافحة آثار الشيخوخة فهو يؤخر ظهور التجاعيد ويظهر البشرة متألقة وشابة وناعمة.
- 6- يقلل من فرص الإصابة بالحساسية ومشاكل الجهاز التنفسي كالربو الشعبي.
- 7- تناول اللبن الرائب يساعد على الاسترخاء والشعور بالهدوء النفسي ويقلل من العصبيّة الزائدة ويساعد على النوم العميق والتخلص من الأرق.

كيف تتعامل إذا صادفت مصاباً بسكتة دماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عند نقص تدفق الدم إلى أحد أجزاء الدماغ، يصاحبها شعور المصاب بالدوران والصداع، وعدم الشعور بأحد أطراف الجسم، وأحياناً مشاكل في الرؤية والقدرة على الاستيعاب، وقيء. واحتياج إلى سرعة إسعاف المصاب حتى لا يؤدي الأمر إلى مضاعفات قد تصل للوفاة، وفي هذا الصدد يقدم موقع "ميديكال نيوز توداي" نصائح للتعامل مع مصاب السكتة الدماغية إلى حين وصوله إلى المستشفى، والنصيحة الأولى هي الاتصال بالإسعاف، وإعطاء المسعفين أكبر قدر من المعلومات عن الوضع، وتنفيذ توجيهاتهم. كما يشير الموقع إلى ضرورة الحفاظ على همدئك للتعامل بشكل جيد مع الوقت.

- ويُنصح بسؤال الشخص عن اسمه، وإذا كان يرغب في الاتصال بأحد أقاربه، وإذا كان غير قادر على الكلام اطلب منه أن يجيب على أسئلتك بالضغط على يدك.
- حاول أن تضع الشخص في مكان مريح بعيد عن عوامل الخطر مثل السيارات المتحركة إن كان تعرض للأزمة في وسط الشارع.
- أما الوضع المثالي لمرض السكتة الدماغية فهو أن يرقد على أحد جانبيه مع رفع الرأس والأكتاف قليلاً لأعلى بواسطة وسادة أو بعض قطع الملابس، وعدم محاولة تحريكه بعد ذلك لحين وصول الإسعاف.
- قم بفك أي ملابس ضيقة كإياقات أو ربطة العنق أو الأوشحة حتى يستطيع التنفس.
- إن كان جسده بارداً استخدم بطانية أو معطفاً لإبقائه دافئاً.
- لا تعطه أي مشروبات أو مأكولات، وتأكد من ألا يوجد ما يسد مجرى التنفس لديه. وحاول طمأنئته بأن المساعدة في الطريق إليه ولا داعي للذعر.



المشاركون في مهرجان الفنون والموسيقى يرقصون على أنغام موسيقية في خضم عاصفة الغبار في صحراء بلاك روك نيفادا، الولايات المتحدة. (رويترز)

قرأت لك

5 فوائد لشرب الماء



- 1- ترطيب الجسم: لأن الجسم يكون جافاً بعد ساعات طويلة من النوم حتى لحظة الاستيقاظ، وشرب كوب من الماء يساعد على ترطيب الجسم، مما يشعره بالانتعاش والنشاط.
- 2- القضاء على السموم: لأن الجسم يخضع أثناء النوم إلى عملية إصلاح، مما ينتج عنه تراكم السموم، وبالتالي لا بد من القضاء على جميع هذه السموم، لذلك شرب كوب من الماء في غضون دقائق من الاستيقاظ، يساعد على طرد السموم من الجسم.
- 3- يقلل من الإمساك: واحدة من الأسباب الرئيسية للإمساك هو الجفاف، وشرب المياه في وقت مبكر من صباح اليوم يساعد التخفيف من الإمساك وتحسين حركة الأمعاء.
- 4- يعزز من عملية التمثيل الغذائي: شرب الماء بمجرد الاستيقاظ من النوم يساعد على تعزيز عملية الهضم ويوفر الطاقة اللازمة للجسم طوال اليوم.
- 5- يساعد في التخلص من الوزن الزائد: أظهرت العديد من الدراسات أن مياه الشرب في وقت مبكر من الصباح بمجرد الاستيقاظ من النوم يساعد في التخلص من الوزن الزائد.

سؤال وجواب

- من أول الشعوب الذين وضعوا الحروف الهجائية؟
- الفينيقيون
- من هو شاعر الفرس الأكبر؟
- الفردوسي.
- ما هي أطول قصيدة شعرية في العالم؟ وما هي أصغر قصيدة؟
- أطول قصيدة عدد أبياتها 500 ألف بيت وأصغر قصيدة عدد كلماتها كلمة واحدة فقط هي كلمة آدم.
- متى كان عصر الإبداع عند المسلمين؟
- في القرن الرابع الهجري
- ماذا تعني كلمة قرة العين؟
- برودة العين من شدة السعادة
- من هي الشاعرة صاحبة لقب شاعرة الطبيعة؟
- عائشة التيمورية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لاقحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحللات الأخرى، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض الخصبية تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير الخصبية فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن الفضة معدن ثمين أبيض لامع يتميز بمطيلية كبيرة وقابلية للسحب والطرق، إضافة إلى مقاومته للتآكسد والصدأ وشفة قابليته للتوصيل وخصائصه المقاومة للاحتكاك. يستخدم مزيج الفضة والنحاس في صناعة القطع النقدية المعدنية والميداليات والحلي والصورغات. وتستعمل مركبات الفضة في صنع المرايا البصرية وفي التصوير الفوتوجرافي.
- هل تعلم أن الألماس هو كربون شبه نقي متبلر (متبلور) متجرد عموماً من اللون. وهو أصلب المعادن الطبيعية، ويستعمل في الصياغة والصناعة، والماس الرديء أو ماسة القطع هو ماس مقوس الجوانب يستخدم في قطع الماس الثمين وصلته. أما الماس الأسود أو الفحماس فيستعمل في حفر الصخور الصلبة.

قصة العم مختار

عم مختار صاحب الحمار هو لقب أطلقه الأطفال على عم مختار العجوز.. العجوز جدا الطبيب الذي رسمت السنوات على وجهه عشرات من الخطوط والتجاعيد زادت من طبيته ومحياه كما انه عندما يتسهم فانها تزداد وتزيدة قريبا من القلب، عم مختار يمتلك حمار عجوز مثله خبير في دروب القرية والجبل المحيط بها ودائما ما نرى عم مختار يتحدث إلى الحمار بكلام لا يحدث فيه احد فهو قليل الكلام مع الناس كثيره مع الحمار فاطلقنا عليه عم مختار صاحب الحمار . مرض كبير القرية ذات يوم مرض شديد حار مع الاطباء ثم قرر احدهم وكان علم بالامراض ودوانها من الاعشاب ان هناك عشبة واحدة ممكن ان تشفي كبير القرية وعليهم احضارها من اعلى الجبل، نظر الجميع إلى اعلى الجبل كله تنوعات بارزة حاميه خطرة وانحدرات كثيرة لكن لايد من المخاطرة وحاول الكثيرون منهم فعادوا فاشلين وهنا جاء دور عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان .. ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقيل ان تذهب الشمس كان عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقيل ان تذهب الشمس كان عم مختار يقف مع الحمار يقتطفان الاعشاب ثم وضعها في كيس اعلى ظهر الحمار وبدأ رحلة العودة ولكن .. انتظر الناس كثيرا قبل ان يأتي نور الضجر فيجدوا الحمار وقد هل عليهم لكنه كان يحمل عم مختار الذي سقط سقطة قوية اعجزته عن الحركة لكن حمارة حملة، المسكين لا يطيق فراقه وجاء بالنبتة وجاء بصاحبه ورقد عم مختار في فراشه يصارع الموت ويجواره حمارة ينام بجانب الفراش كأنما يشاركه المرض والحزن، شعر جميع السكان بالحزن على العم مختار وكانوا يجلسون بجانبه يداوونه بعدما شفي كبير القرية لكن لا مناص ولا مهرب من قضاء الله في ذات صباح حضر من يحمل الطعام فوجد العم مختار قد مات، ومن الغريب ان حمارة ايضا قد مات .. وكأنهما اتقفا ان يعيشا معا ويموتا معا وهناك اسفل الجبل دفن الناس عم مختار وعلى مقربة منه حمارة كما طلب تماما ويهدا تزاملا في كل شئ الحياة والموت والقبر .

مساحة للتلوين

