

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبو ظبي - العين

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استقدام الخدمات
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية
الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا
سيريانكا
كينيا
بنجلاديش

الفلبين
الهند
إثيوبيا
يوغندا

العين
شارع الفيدت - 21 - خلف المحلة سوق مركب
smr@secure@gmail.com
الاتصال بـ: 03-7850475 - ممرات: 0557007291
ص: 34308
whatsapp now
0551946830

أبو ظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mail@h.secure@gmail.com
الاتصال بـ: 02-4469546 0529935519
whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 - الجمعة عطلة

منوعات

الفكر

الأيسر للإنارة
Al Aysar Lighting
لا تذهب بعيداً نحن الأقرب أقل الأسعار لجميع أنواع LED

تفضل عن استئجار مكالمات شركات الدعاية والإعلان

شارع المرير بجوار كلية الخورازمي - 0558811932 / 026411191

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

الأثنين 4 سبتمبر 2017 م - العدد 12112
Monday 4 September 2017 - Issue No 12112

أمل علم الدين تسحر الحاضرين في مهرجان البندقية

حضر النجم العالمي جورج كلوني مع زوجته الحامية أمل علم الدين إلى مهرجان البندقية السينمائي هذا العام، وذلك لحضور العرض الأول لفيلم Suburbicon الذي كتب قصته بنفسه، وأيضاً أنتجه وأخرجه، وهو بطولة الممثلة الأمريكية جوليان مور ومواطنها مات دامون، وذلك للمنافسة على جائزة "الأسد الذهبي" في المهرجان المعتبر الأقدم عالمياً، والمعروف كمئونة لانتقال موسم جوائز الصناعة السينمائية.

ظهرت أمل علم الدين بإطلالة جذابة مرتدية فستان بنفسجي اللون ولافت فسحرت الحاضرين في المهرجان. وخلال المؤتمر تحدت عن فيلمه الذي يصور المشاكل العنصرية بالولايات المتحدة في خمسينات القرن الماضي، حيث قال: "سحابة مظلمة تخيم بظلالها على بلادنا الآن، حيث الكثيرون غاضبون، ونحن غاضبون من أنفسنا ومن الطريقة التي تسير بها البلاد ومن الطريق الذي يسلكه العالم" لكنه تفاعل وقال: "سنمير كل هذه الأمور، وأعتقد أن مؤسسات الحكومة الأمريكية تميل للعمل، ونحن نراها تعمل مع الصحافة والفروع القضائية" وفق تعبيره.

اليوم العالي إطلاق اللحية

احتفلت السويد باليوم العالمي لإطلاق اللحية بإقامة مسابقة للحلاقين في ستوكهولم. وتنافس أربعة من أشهر الحلاقين لتهديب وتصفيف لحى كئيبة لعارضين على مدى 45 دقيقة. وفازت كارين فورسجرين بالمرکز الأول بعد استخدامها لمجموعة من التقنيات تحت نظر هيئة تحكيم متخصصة وقالت إن حلمها كان الفوز باللحى. وتحظى اللحية بشعبية في السويد منذ أعوام. وحضر المسابقة عدد كبير من ذوي اللحى والشوارب المهذبة إذ اهتموا بالحصول على نصائح بشأن أفضل سبل العناية بها من عدد من الخبراء من أنحاء العالم.

وفري على نفسك عناء طرح هذه الأسئلة على الرجل

تمتئى الكتب بالنظريات التي تتحدث عن الاختلافات بين الرجل والمرأة والتي تؤثر على التواصل والحوار بينهما. وتحمل أسئلة من نوعية هل مازالت تحبني وما رأيك في فستاني" مسؤولية سوء التواصل بين آدم وحواء.

يختار الرجل غالباً في الإجابة على بعض الأسئلة "النسائية التقليدية"، ما يجعل المرأة تشعر بعدم اهتمامه بالرد على ما يحيرها، وهو ما يتسبب بدوره في سوء تفاهم بينهما. وجمع موقع غوفيمين الألماني مجموعة من أشهر هذه الأسئلة بناء على استطلاع آراء الرجال:

هل وزني زاد حقاً؟ يختار الرجل كثيرا عند هذا السؤال كما يختار عندما تسأله المرأة هل أنا بدينة؟ فالإجابة بنعم ستؤدي إلى مشكلات والإجابة بلا، تعني طرح أسئلة جديدة.

الفتنان لا يلائمك وعندها تستعمرين بالاستياء منه، أو يقول إن الفتنان رائع وهنا تشك الكثير من النساء في أن سبب هذه الإجابة هو رغبته في إنهاء الموقف سريعاً. هل مازالت تحبني؟ لا يجيد بعض الرجال التعبير عن عواطفهم بالكلمات ويفضلو التعبير عن الحب بأفعال عديدة، لذا فإن الرجل ينظر إلى هذا السؤال كاستفسار لا لزوم له. خفة الظل تقوي العلاقة العاطفية ولكن! فهم الرجل لنكات زوجته وتمتع المرأة بخفة ظل، من الكاريزم المهمة لحياة عاطفية ناجحة وقادرة على مواجهة أصعب المواقف، لكن الأمر قد يتقلب إلى ضده ويهدم العلاقة بالتدريج في بعض الأحيان. تبادل النكات والضحك من العناصر المهمة في الحياة الزوجية إذ تسهل على كل طرف تقبل نقاط ضعف الآخر كما أنها بمثابة العلاج السحري للكثير من المشكلات التي تواجه العلاقة. لكن تبادل النكات هو سكين بحدين فأحياناً يؤدي لتدهور العلاقة إذا حمل تجريحاً للطرف الآخر، فتشبيه المرأة لزوجها بممثل بدين، قد يمر بشكل عادي إذا كانت العلاقة بينهما على ما يرام وكان الرجل على ثقة بحب زوجته له وتقبلها لوزنه الزائد. وبالرغم من أهمية الضحك في العلاقة العاطفية إلا أن

فيما تفكر الآن؟ أكثر الأسئلة التقليدية التي تطرحها المرأة على الرجل في كافة الأوقات والتي لن تريحها بالطبع إجابات مثل أفكر في مبراة بايرن ميونخ وبرشلونة أو أفكر فيما إذا كان هناك المزيد من الطعام في الثلاجة. هل تسمعني؟ ينظر الرجل إلى هذا السؤال عادة على أنه بداية لمعركة، لذا يفضل ألا تنتظري ردا عليه. هل أكلت أكثر منك؟ المشاركة من المبادئ الأساسية في الزواج، لذا من الطبيعي أن تشارك المرأة زوجها في كيس البطاطس المقلية أثناء مشاهدة التلفزيون، ومن الطبيعي أيضاً أن تطرح هذا السؤال عندما تلاحظ أنها أكلت أكثر من ثلاثة أرباع الكيس. وهنا يجد الرجل نفسه حائراً إذ أن مزاج زوجته سيضطرب إذا أجاب بالحقيقة، لذا من الأفضل أن توفر المرأة على نفسها الأمر ولا تطرح هذا السؤال من الأساس. هل يليق هذا الفستان بي؟ مشكلة رأي الرجل في الملابس من المشكلات الدائمة بين الرجل والمرأة، فطرح سؤال عن رأيه في فستانك الجديد له احتمالان لا ثالث لهما، فقد يقول الرجل صراحة إن

اختيار توقيت التعليقات الساخرة والنكات مهم للغاية، ويوضح الأخصائي النفسي الألماني أوسكار هولتسبرغ كيفية اختلاف طريقة تقبلنا للدعابة بحسب عوامل عديدة ويقول في تصريحات لمجلة بريفيته الألمانية إن قوة العلاقة هي في العادة بمثابة الغطاء الواقي الذي يجعل كل طرف يتقبل مختلف أشكال الدعابات من الطرف الآخر، ولكن عند وجود خلافات فإن هذا الغطاء يزول بشكل مؤقت ومن هنا تنشأ الحساسية لأي دعابة يقولها الطرف الآخر. وعن ترتيب أولويات الرجل في البحث عن فتاة أحلامه، أظهر استطلاع للرأي أن الرجل يمكنه تحمل المرأة البديئة أو مدمنة التسوق أو الثرثرة، لكنه لا يستغنى عن المرأة التي تتمتع بخفة ظل وتفهم روح الدعابة. ووفقاً للاستطلاع الذي نشره موقع فراون تسيمر الألماني فإن 72 من الرجال يرون أن خفة الظل لا تقل أهمية عن الشكل الجذاب بالنسبة للمرأة، لذا فإن المرأة القادرة على السخرية من بديانها قد تكون أكثر جاذبية للرجل من ذات القوام المثالي. ومن الأمور التي تجذب الرجل في المرأة بشدة، قدرتها على إطلاق التعليقات الساخرة حتى في المواقف الصعبة ووسط الضغوط العصبية.

الإفراط في الملح يسبب فشل القلب

يضي الملح مذاقاً أفضل على كل الأطعمة من المكسرات إلى البطاطس المقلية، لكن احذر من الإفراط في تناوله، فقد أظهرت دراسة فنلندية حديثة أنه يضاعف خطر الإصابة بفشل القلب، ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب الأخرى. وبينت النتائج التي عُرضت مؤخراً في مؤتمر جمعية القلب الأوروبية ببرشلونة، أن تناول أكثر من 13.7 غراماً من الملح كل يوم يوصل بخطر الإصابة بفشل القلب إلى الضعف مقارنة بمن يتناولون أقل من 6.8.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بالألا يتجاوز الحد الأقصى من الملح يومياً 5.1 غرامات، لأن الجسم لا يحتاج أكثر من 3 غرامات فقط للحفاظ على وظائفه. وقام الباحثون بتتبع الحالة الصحية لـ 4630 رجلاً وامرأة في فنلندا أعمارهم بين 25 و64 عاماً، وبلغت فترت المتابعة 12 عاماً. وتم قياس نسبة الصوديوم في البول بشكل دوري للمشاركين، لمعرفة حجم استهلاك الملح، وتبين أن استهلاك أكثر من 13.7 غراماً في اليوم يضاعف خطر الإصابة بفشل القلب، ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب الأخرى، وأن استهلاك ما بين 10.7 و12 غراماً يزيد خطر الإصابة بفشل القلب بمعدل 1.7 ضعفاً.

النوم العميق والأحلام وقاية من الخرف

قالت نتائج دراسة جديدة إن النوم العميق بعيداً عن مصادر الإزعاج والذي يسمح بالأحلام من عوامل الوقاية ضد أمراض الخرف والزهايمر. وتبين أن نقص النوم بعد سن الـ 60 يزيد من مخاطر الإصابة بالخرف بنسبة 9 بالمئة، وبالنزاهيمر بنسبة 8 بالمئة. وحسب الدراسة التي أجريت في جامعة بوسطن ونشرت في دورية "نيورولوجي": كلما زاد عدد الساعات التي يربط فيها جفن العين بالكامل، وهو الوقت الذي يمكن أن يحلم فيه النائم، كلما قل خطر الإصابة بأمراض الخرف والزهايمر.

وتتراوح ساعات النوم التي يحتاجها الجسم بين 7 و8 ساعات يومياً. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن من ينامون أكثر من 9 ساعات يومياً لمدة 10 سنوات يتضاعف لديهم خطر الإصابة بالخرف.

ما هو أفضل وقت لممارسة الرياضة؟

يعميل الكثيرون إلى ممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر، في حين يتراد آخرون صالات الجيم بعد الظهر أو في المساء، ولكن ما هو التوقيت الأمثل لممارسة الرياضة، والحصول على النتائج المرجوة منها؟ أظهرت دراسة نشرت في مجلة سترينث أند كونديشنينغ، أن قوة الجسم ومرونته، تكون في أوجها خلال فترة ما بعد الظهر، وذلك بسبب إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، وهي الساعة الطبيعية، التي تؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم قليلاً خلال اليوم، وتكون الذروة في وقت متأخر من الظهر، بحسب موقع إيت ديلي. وبناء على ذلك، تعتبر ساعة الجسم الداخلية، العامل الأساسي، لاختيار الوقت المناسب لممارسة الرياضة، وهي المسؤولة عن ضبط عمليات النوم والشهية والطاقة ومستوى الهرمونات. فعلى سبيل المثال، يرتفع مستوى الكورتيزول عند الصباح، ليساعد على الاستيقاظ، ويمنح الجسم الطاقة التي يحتاجها خلال اليوم، وعلى العكس من ذلك، عند غياب الشمس، يبدأ الدماغ بإفراز الميلاتونين ليساعدك على الاسترخاء والاستعداد للنوم. وعندما يتعلق الأمر بممارسة الرياضة، فهناك فوائد لجدولتها وفقاً لساعة الجسم البيولوجية، حيث يرتفع مستوى هرمون التوستيستيرون في الصباح وبعد الظهر، مما يجعل هذه الأوقات الأفضل لممارسة الرياضة بهدف بناء العضلات، في حين أن الوقت المناسب لخسارة الوزن في الصباح الباكر، مع ارتفاع مستوى الكورتيزول.

4 أفكار سلبية تجعلك تبدو أكبر سناً

الإشارة إلى أن الأفكار السلبية تؤثر على جمال الوجه وتسرع شيخوخته معادة في كتب التنمية الذاتية، لكن لم يكن هناك دليل علمي يثبت هذه الفكرة. المعروف أن النوم، والتغذية الصحية، والنشاط البدني هي العوامل الحياتية التي تؤثر على سرعة ظهور علامات الشيخوخة. إليك أحدث ما كسفته الدراسات:

بحسب دراسة نشرت في دورية ميتا أناليتيك ريفيو يُسمى الجزء الأخير من الـ دي إن إيه تيلومتر وهو الذي يحمي الكروموسومات من عدم الانتظام. وعند التقدم في العمر يصبح طول التيلومتر أقصر، وهو ما يسبب شيخوخة الخلايا سواء كانت البشرة أو خلايا الأعضاء. وقد وجدت الدراسة التي أجريت في مركز "رَن ميديتات" أن هناك 4 أفكار سلبية ترتبط بقصر التيلومتر، أولها: أن الذين يميلون إلى التناؤم حتى في المواقف الإيجابية يكون التيلومتر لديهم أقصر مقارنة بمن يميلون إلى التناؤم. ثاني هذه الأفكار السلبية: أن الذين يعيشون في الماضي أكثر من الحاضر نتيجة الاكتئاب يكون التيلومتر لديهم أقصر، وتظهر عليهم مظاهر الشيخوخة أسرع. أما ثالث هذه الأفكار فهي: الهروب من الحاضر عن طريق أحلام اليقظة بشكل مستمر، لأن ذلك يلعب دوراً سلبياً في حياة الإنسان، وهو من أسباب قصر التيلومتر، على الرغم من أن أحلام اليقظة الخاصة بالماضي توفر نوعاً من المشاعر الإيجابية إلا أنها منفصلة عن الواقع. رابع هذه الأفكار السلبية: قمع الأفكار والمشاعر والتعالي على الحزن، فالأفضل أن يعبر الإنسان عن أحزانه، ثم لا يتوقف عندها.

كم من الوقت يستغرق بناء العضلات؟

النشاط البدني أمر هام للصحة والطاقة، كما أنه الوسيلة الوحيدة لبناء العضلات وزيادة القوة وتناسق الجسم، ويختلف الوقت المطلوب لبناء العضلات من شخص لآخر، لكن توجد خطوط عريضة تحكم هذه الاختلافات. ويشكل عام يساعد اختيار نوع الرياضة المناسبة، ونوع الأطعمة المناسبة على نجاح المهمة في أقصر وقت. مع زيادة تحدي العضلات ووضع المزيد من المقاومة والأثقال في طريقها ستواصل النمو وزيادة الحجم. ويلعب هرمون النشاط البدني أمر هام للصحة والطاقة، كما أنه الوسيلة الوحيدة لبناء العضلات وزيادة القوة وتناسق الجسم، ويختلف الوقت المطلوب لبناء العضلات من شخص لآخر، لكن توجد خطوط عريضة تحكم هذه الاختلافات. ويشكل عام يساعد اختيار نوع الرياضة المناسبة، ونوع الأطعمة المناسبة على نجاح المهمة في أقصر وقت. مع زيادة تحدي العضلات ووضع المزيد من المقاومة والأثقال في طريقها ستواصل النمو وزيادة الحجم. ويلعب هرمون

زيادة ساعات النوم تحمي الطفل من السكري

قالت نتائج دراسة جديدة إن زيادة ساعات النوم بالنسبة للأطفال تقلل خطر الإصابة بمرض السكري، ولم يجد الباحثون صلة بين عدد ساعات نوم الطفل وبين أمراض القلب. ومن المعروف أن قلة ساعات النوم أو زيادتها ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري لدى البالغين. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية بيدياتريكس الأمريكية، تساعد زيادة ساعات النوم لدى الطفل على تقليل خطر الإصابة بمقاومة الأنسولين، وتقلل احتمالات زيادة الوزن والبدانة في المستقبل. وأجريت أبحاث الدراسة في جامعة لندن، واعتمدت على البيانات الصحية لـ 4525 طفلاً من عرقيات مختلفة، تراوحت أعمارهم بين 9 و10 سنوات. وخضع المشاركون لفحوصات متعددة لقياس مدى تأثير نمط النوم على مخاطر الإصابة بالسكري والقلب، وتبين أن زيادة ساعات نوم الطفل تقلل خطر الإصابة بالسكري والبدانة، وليس لها تأثير على صحة القلب.



مدينة العين تشهد إقبالا متزايدا طوال أيام العيد

منتجع مبزرة الخضراء ومدينة ألعاب هيلي مقصد الكثير من الزوار



•• العين-الضجر
تصوير-محمد معين:

شهدت مدينة العين أول أيام عيد الأضحى المبارك إقبالا متزايدا حيث توافد الزوار من داخل المدينة وخارجها ليكون من بينهم من هو قادم من سلطنة عمان إلى الحدائق والمنتزهات ليكون في مقدمة كل هذا منتزه منتجع مبزرة الخضراء الذي استقبل زواره طوال الأيام الثلاثة الماضية وحتى أمس من الصباح وحتى وقت متأخر من الليل حيث تجمعت أعداد كبيرة على امتداد قنوات المياه المتدفقة من الينابيع الدافئة إضافة إلى التمتع بالمسطحات الخضراء التي امتدت إلى الجبال إلى جانب الألعاب التي خصصت لاستقطاب الأطفال من جميع الأعمار.

وفي مدينة ألعاب هيلي التي تعد من أقدم وأهم الأماكن السياحية توافد الزوار على المدينة التي شهدت إصلاحات بعيدة عن هذا الإقبال حيث استقبل زوارها من الصباح وحتى وقت متأخر من الليل .. كما شهدت المراكز التجارية إقبالا متزايدا ليكون من بين هذه المولات بوادي مول والجيمي مول والعين مول إضافة إلى الفوعة حيث استعدت كل هذه المراكز لهذه المناسبة بإعداد كل ما هو جديد ليكون من بين ما تم تقديمه عروض السيرك التي لاقت استحسانا كبيرا من قبل الزوار.

هذا وقد ارتفعت نسبة الحجوزات بالفنادق المتعددة بالمدينة ليكون في مقدمة هذا العين روتانا وهيلي ريجان وهيلتون العين وفنادق ايلا ليكون أحدث فنادقها ايلا جراندي هو المكان الذي شهد إقبالا كبيرا من زوار سلطنة عمان .

من جانبهم أبدى الكثير من الزوار ارتياحهم للخدمات المقدمة ، كما أبدوا إعجابهم بمدينة العين التي يرمز إليها بمدينة الخضراء والجمال حيث تتميز المدينة بطابعها التقليدي الذي يجمع بين الأصالة والحداثة .

منوعات الفكر 22

متربيا يستفيد من مبادرة دورات الخير في معهد الابتكار المهني تفكير 580
محمد بن حم : نتطلع لتأهيل
1000 متدرب خلال عام الخير

•• العين - الضجر

تنفيذا لرؤية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ، بجعل عام 2017 عاما للخير، وبرعاية كريمة من الشيخ

الدكتور محمد بن مسلم بن العام العاصري نائب الأمين العام لمنظمة إسماعيل بالأمم المتحدة، إيماناً منه بأهمية دور القطاع الخاص البناء في زيادة التلاحم المجتمعي في عام الخير، بدأت مبادرة "دورات الخير" من خلال معهد الابتكار المهني "تفكير" في مدينة العين.

تمحورت هذه المبادرة حول تقديم دورات تدريبية مجانية للخريجين الجدد والباحثين عن عمل و موظفي المؤسسات الحكومية والخاصة والتطوعية، بهدف تقديم الأفضل للكوادر البشرية

ومساعدتهم في تنمية المهارات وأساليب العمل اللازمة لنجاحهم وانخراطهم في سوق العمل بفاعلية. حيث وصل عدد المستفيدين من هذه المبادرة 580 متدرب خلال السبعة أشهر الأولى لعام الخير .

ومن جانبه اشار بن حم ان مثل هذه المبادرات يجب أن تكمل هدفها وذلك بأتاحة الفرصة لعدد 1000 متدرب من الكوادر البشرية من المواطنين والمقيمين على أرض الخير دولة الإمارات العربية المتحدة حيث أنها لا تزال مثالا للعطاء ونموذجاً لأعمال الخير الذي يعتبر من الأسس الراسخة في قيم وعادات وتقاليد أبناء الإمارات، مشيراً إلى أن هذه القيم أرساها المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في نهج ومبادئ الإمارات وسياساتها الداخلية والخارجية. وأكد الدكتور محمد فاوي مدير عام معهد الابتكار المهني تفكير ان محاور هذه المبادرة اشتملت على العديد من الدورات التي تخدم تنمية المهارات والتفكير الابداعي والابتكاري الذي تحتاجه الكوادر البشرية. و اضاف د. فاوي انه سيتم طرح 4 دورات في التأهيل الوظيفي خلال شهر سبتمبر. و اضاف فاوي ان الغاية الرئيسية لمعهد الابتكار المهني هي المساهمة في تقديم تدريب مهني بمؤهلات مبتكرة وحديثة لتحسين كفاءة المهنيين والمؤسسات، ومن ثم المساهمة في تنمية وتطوير الثروة البشرية في الدولة.



شرطة أبوظبي تنفذ مبادرتي "إسعاد المجتمع" و"عيدنا معكم أحلى"

•• أبوظبي - الضجر

نفذت مديرية شرطة أمن المنافذ والمطارات بشرطة أبوظبي، مبادرة "إسعاد المجتمع" بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك. وركزت المبادرة على المسافرين من الدولة والقادمين، والأطفال، وذوي الهمم، في مطار أبوظبي الدولي، وتضمنت تقديم الهدايا للأطفال، والورود للعاملة، بهدف مشاركتهم فرحة العيد وإسعادهم وإدخال البهجة والسرور على قلوبهم، ضمن استراتيجية عام الخير 2017.

واشرف على المبادرة النقيب حمدة البادي، ضابط مدرب في معهد تدريب أمن المنافذ.

كما نفذت إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بشرطة أبوظبي، مبادرة "عيدنا معكم أحلى" بمراكز رؤية المحضون بالعين وتضمنت احتفالية بمناسبة عيد الأضحى المبارك بهدف رسم الابتسامة على وجوه الأطفال، وتعزيز التكافل والترابط الاجتماعي، وتم خلالها توزيع الهدايا والعيديات وإدخال السعادة والسرور في نفوسهم.

وتم في إطار المبادرة تنظيم زيارة للمرضى بمركز الطوية الصحي بالعين للاطمئنان على صحتهم ومشاركتهم الفرحة بمناسبة العيد، وشمل البرنامج إقامة احتفالية ركزت على توزيع الهدايا والإدخال الفرحة والسعادة على قلوب المرضى وزوارهم من الأسر والأطفال.



أول علامة موحدة لسنغافورة على الصعيد الدولي يطلقها مجلس سنغافورة للسياحة ومجلس سنغافورة للتنمية الاقتصادية

أضاف: تمثل هذه العلامة قيم الدولة وتدعم الحكايا والتقصص عن هذه الوجهة وسكانها. تعتبر سنغافورة من الوجهات المفضلة بين السياح من الإمارات واستقبلت أكثر من 80 ألف زائر من دولة الإمارات في العام 2016. لا شك أن العلامة الجديدة ستتمكننا من توليد العلاقات وترسيخها مع الأصدقاء في الإمارات، حتى في الأوقات التي لا يفكرون فيها بالسفر. يأتي شعار الجديد متماسيا مع جودة السياحة، ذلك أنه سيلعب دورا في التقرب أكثر من السياح الأكثر تأنيا في اختياراتهم والساعين لاكتساب المزيد من القيم الطموحة أثناء ترحالهم.

اتجهت الشركات الدولية لإيجاد حلول جديدة من شأنها إحداث التغيير. لذلك تهدف العلامة الجديدة الموحدة على تأكيد قدرة الدولة في تلبية الاحتياجات الجديدة للمسافرين والشركات، ومساعدة سنغافورة في التميز عن نظرائها في الساحة الدولية.

وتعليقا على الموضوع، قال جي. بي. سريثار، المدير الإقليمي لمنطقة آسيا والشرق الأوسط وأفريقيا لدى مجلس سنغافورة للسياحة: من خلال شعار (Passion Made Possible) يمكن لسنغافورة سرد قصة أكثر اكتمالا عن نفسها، قصة لا تتغنى بالسياحة فقط.

الدائمة التجديد والبحث المستمر عن الفرص وإعادة الابتكار.

وفي الوقت الذي أسست فيه سنغافورة، على مدار العقود الخمسة الماضية، سمعة قوية كوجهة سياحية وتجارية عالمية تتميز ببنيتها التحتية العالية الجودة وبأمنها واستقرارها وقوة علاقاتها وموقعها الاستراتيجي، ازدادت حدة المنافسة العالمية لاستقطاب السياح والاستثمارات، وبات المشهد الإعلامي أكثر ازدهارا وتعقيدا، وأصبح الزوار أكثر تأنيا وحكمة في اختيار وجهاتهم، يبحثون عن مزيد من تفاعل مع الثقافة وبناء علاقات أقوى مع هذه الوجهات، بينما

•• سنغافورة - الضجر

أطلق كل من مجلس سنغافورة للسياحة ومجلس سنغافورة للتنمية الاقتصادية علامة جديدة موحدة، سنغافورة - (Passion Made Possible)، للتررويج لسنغافورة عالميا كوجهة سياحية واقتصادية. وتهدف المبادرة المشتركة الأولى من نوعها، التي أطلقت رسميا بحضور وزير التجارة والصناعة السيد إس. إسواران، وبدعم من وزارة الاتصالات والمعلومات، إلى تعزيز وتطوير المكانة والترويجية الفريدة التي تتمتع بها سنغافورة، والمتمثلة بالشغف وروح العزيمة

الدعم الاجتماعي بالعين ينظم فعالية "إرث زايد"

•• العين - الضجر

نظمت إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بشرطة أبوظبي، ممثلة في مركز الدعم الاجتماعي بالعين فعالية بعنوان (إرث زايد) ، بمشاركة 40 من أبناء وبنات العاملين في المركز .

تضمنت الفعالية، عددا من الأنشطة الاجتماعية ومعرض للصور القديمة المعبرة عن مسيرة تطور دولة الإمارات العربية المتحدة، وزيارة لمتحف قصر العين (بيت زايد القديم) وعرض فيلم وثائقي عن "المغفور له بإذن الله" الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" .

وشهد الحفل الختامي، العميد على سالم البادي، مدير إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بشرطة أبوظبي، مؤكدا حرص شرطة أبوظبي على تعريف النشء بالإرث التاريخي والقيمي والاخلاقي والتربوي لمؤسس الدولة "رحمه الله" . وكرم الأطفال المشاركين في الفعالية بتسليمهم شهادات شكر وهدايا رمزية.



منوعات الفكر

23



هل تشعر بأنك تريد تحقيق المزيد من الطموحات، وبأنك لم تصل بعد إلى الأهداف التي رسمتها في حياتك؟ أم أنك راض تماماً عما أنجزته وتفتخر بمسيرتك المهنية والعائلية؟ هل تقارن نفسك بالآخرين دائماً؟ هل تسعى إلى الكمال؟ من خلال الاختبار التالي تعرف إلى أي مدى أنت راض عن نفسك.

اختبار بسيط يحلل شخصيتك ويعرفك إلى طبيعتك

هل أنت راض تماماً عما أنجزته في حياتك؟

المزيد دوماً. كلما زادت مقتنياتك المادية، تشعر براحة إضافية وتقتنع بأنك صاحب امتيازات. تركز في المقام الأول على ما ينقصك كي تزيد درجة افتاحتك أو مستوى الأمان في حياتك. هذا هو مصدر انزعاجك أو إحباطك المزمّن. تقارن نفسك بالآخرين وتحدّد مكانك النقص وتستنتج دوماً أنك تحتاج إلى المزيد! تمنعك هذه العقلية من الاستفادة مما تملكه أو الاستمتاع بنجاح الآخرين، أو تقبّل الهدايا التي تقدّمها لك الحياة، أو عيش مصادر السعادة اليومية.

غالبية (د): تحب العطاء إلى أقصى حد يخيب أملك بالآخرين غالباً وتشعر بالاستياء منهم لأنك لا تتلقى قدر ما تعطي ولأن مطالبك لا تلقى أي تجاوب من المحيطين بك. قد تؤدي دور الشخص اللطيف الذي يستغله الجميع أنت شخص عاطفي وحساس جداً وتجرحك الانتقادات أو قلة الانتباه. لكن بدل أن تعيد النظر في توقعاتك غير الواقعية من الآخرين وتعتبر نفسك سخيّاً أكثر من اللزوم، تتهم الناس بالأنانية!

حذّ ما تنتظره وتبحث عنه لدى الآخرين عبر توضيح طريقة تواصلك معهم. يجب أن تعرف أيضاً ما يخيفك ويجرحك ويحببلك. فكّر بالطريقة التي تسمح لك بتجنب كل ما يجرحك وتحقيق ما تريده. من الأفضل مثلاً أن تطلب المساعدة مباشرة من الآخرين بدل أن تتوقع منهم مبادرة معينة من دون إخبارهم بما تريده بوضوح.

غالبية (ج): تسعى إلى الكمال تعتبر التحسّن الدائم مرادفاً للحياة لذا لا تفوت أي فرصة ولا تسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء ولا تتقبّل الانتقادات ولا تفتخر بنفسك لأي سبب. أنت مقتنع بضرورة أن تصبح مثالياً على المستويات كافة. لذا تركز على كل ما لم تحقّقه وتعيش في ضغط نفسي دائم وتشعر بالذنب من دون أن تدرك ذلك أحياناً. لا تجيد التوقف في الوقت المناسب، بل تجد الحرج دوماً كي لا تشعر بالرضا عن نفسك. حاول أن

19- التقدم.
20- 25. أفكر دوماً بما كان يمكن أن أحقّقه.
21- 26. أحب جمع التذكارات.
22- 27. لا يعينني الفشل ولا يحزنني.
23- 28. في الصداقة والحب، لا أؤمن إلا بالإيجابيات الدائمة.
24- 29. أعمل على تحسين حياتي الداخلية باستمرار.
25- 30. أنا شخص منظم وطموح.
26- 31. أجد صعوبة في إنهاء عملي وأسعى إلى تحسينه دوماً.
27- 32. أحتاج إلى جذب انتباه الشريك دوماً.
28- 33. لا أجد صعوبة في التعبير عن حاجاتي بكل وضوح.
29- 34. نادراً ما أشعر بالرضا عما أفعله.
30- 35. أحتاج إلى اقتناء أغراض جميلة.
31- 36. التعاطف لا ينعف في نظري.
32- 37. تزعجني الجمالمات.
33- 38. لا أتردد في طلب المساعدة لإحراز التقدم.
34- 39. لا أجد التعبير عن حاجاتي الحقيقية.
35- 40. أتبنى نمط حياة الآخرين غالباً.

الاحتمال النتائج
احتمال عدد الاحرف (أ) و(ب) و(ج) و(د) التي جمعتها واكتشف مواصفائك..

ارسم دائرة حول الإجابة التي تعبّر عنك:
1. أعرف حدودي وأتقبّلها.
2. لا شيء يكفيني.
3. لديّ حاجات ورغبات كثيرة.
4. يخيب أمني بالآخرين غالباً.
5. لا أحب العمل الجماعي مطلقاً.
6. التجدد والتغيير يحركان حياتي.
7. أصغي إلى الآخرين أكثر مما يصغون إليّ.
8. حين أغضب، أذهب للتسوق ثم أهدم بعدما أراجع حساباتي.
9. معظم علاقاتي مهمّة.
10. أفكر دوماً بأنني أستطيع تحسين أدائي.
11. أجد صعوبة في العيش في بيئة مثالية.
12. لا أتكلم على أمجادِي الغابرة.
13. أجد الاستمتاع بحياتي.
14. أميل إلى التركيز على السلبيات.
15. أثق بنفسي وبقدراتي.
16. أشعر بأنني أعطي أكثر مما أتلقى.
17. أحدد أهدافاً واقعية دوماً.
18. لا أتقبّل الانتقادات الصارمة والفضل.
19. يعني المجتمع الاستهلاكي القدرة على الاختيار والتمتع بالحياة.
20. أتأذى بسهولة.
21. أحب بضعفتي.
22. أعمل على تجميل صورتي لأن الناس يحكمون بناءً على المظاهر.
23. أجد صعوبة في الابتعاد عن المشاكل.
24. أنا فضولي جداً وأسعى إلى



غالبية (أ): تسعى إلى التقدم الحياة مرادفة للتقدم في نظرك! تستعمل عدم رضاك أو إحباطك كي تغبّر حدودك وتبلغ هدفك بغض النظر عن طبيعته. تحتاج إلى الشعور بتقدمك المتواصل وتريد الاستفادة من مواردك الخاصة. أنت شخص منظم وتجد تحديد هدف واقعي وتمرّ بالمرحّل اللازمة لبلوغه. تبرع في التعبير عن حاجاتك بكل وضوح وتطلب نصائح الآخرين ومساعدتهم في الوقت المناسب وتستخلص الدروس المفيدة من أخطائك وفشلك. في مجال الحب كما في العمل، لا تتحمل التكرار والروتين بل تبحث عن مشاريع وحوافز جديدة. تابع الحفاظ على التوازن بين الرضا عن نفسك واكتفائك بما تملكه وبين رغبتك في الاكتشاف والابتكار وتحسين أهدافك من وقت إلى آخر. يجب أن تتساءل عن المكانة التي وصلت إليها (في العمل والحياة الزوجية والعائلية) وتحدّد وجهتك المستقبلية كي تعرف أولوياتك وتفكر بأفضل طريقة لتحقيقها.

غالبية (ب): أنت شخص استهلاكي بامتياز تظن أن الشراء المتواصل يعطيك النفوذ لذا ترغب في اقتناء



يساعد في تحديد مشاكل القراءة لمعالجتها باكراً

أداءك في القراءة . . عن طريق تحليل الحمض النووي

استخدم باحثون من كلية لندن الملكية تقنيات تقييم جينية بغية توقّع الأداء في مجال القراءة خلال السنوات الدراسية كافة. واعتمدوا في تقييمهم هذا على الحمض النووي وحده.



أشكال النوكليوتيدات المنفردة المتعددة أكثر ارتباطاً بخصلة ما وبعضها الآخر أقل ارتباطاً. وفي العلامة الجينية المتعددة، تقاس تأثيرات أشكال النوكليوتيدات المنفردة المتعددة من خلال قوة ارتباطها، ثم تُجمع لتشكل علامة. على سبيل المثال، يحظى من يتمتعون بعدد كبير من أشكال النوكليوتيدات المنفردة المتعددة المرتبطة بالأداء الأكاديمي بعلامة جينية متعددة أعلى وأداء أكاديمي أفضل، في حين أن من يملكون عدداً أقل منها يحققون علامة أدنى وأداء أكاديمياً أسوأ.

الاختلافات الجينية المنشأ بين الأولاد في مجال القدرة على القراءة وتحترمها).

علامات جينية متعددة

يتطلب احتساب علامة الإنسان الجينية المتعددة معلومات من إحدى دراسات (روابط الجينوم)، التي تحدّد ارتباط متغيرات جينية محددة بخصال معينة، كما في حالة الأداء التعليمي. يُعتبر بعض هذه المتغيرات الجينية (التي تُدعى

على التعلّم. ويشير معدّو الدراسة إلى أن هذه العلامات ربما تُستخدم ذات يوم في تحديد مشاكل القراءة لمعالجتها باكراً، بدل الانتظار إلى أن تتجلى في المدرسة. احتسب الباحثون علامات جينية (تُدعى أيضاً علامات جينية متعددة) للإنجازات التعليمية في حالة 5825 شخصاً شاركوا في دراسة (نمو التوائم اليك)، التي استندت إلى متغيرات جينية تبين أن لها أهمية كبيرة في الأداء التعليمي. وعمد الباحثون بعد ذلك إلى مقارنة هذه العلامات مع القدرة على

تظهر دراسة نُشرت في مجلة Scientific Studies of Reading، أن مجموعة جينية تضمّ نحو 20 ألف متغير في الحمض النووي توضح نحو 5% من الاختلافات في أداء الأولاد في مجال القراءة، حتى إن الاختلاف في الأداء في هذا المجال وصل إلى حد سنتين كاملتين بين الطلاب الذين سجّلوا أعلى العلامات الجينية وأدناها. سلطت هذه الاكتشافات الضوء على احتمال استخدام التقييم الجيني بغية توقّع نقاط القوة والضعف في مقدرات الأولاد



من أكثر المشكلات المزعجة للفتيات والسيدات

حب الشباب . . 5 عادات صحية تخلصك منه

حب الشباب من أكثر المشكلات المزعجة للفتيات والسيدات خاصة إذا ظهر في الوجه. من المعروف أنه يظهر بمراحل عمرية مختلفة ويؤثر سلباً على جمالك وثقتك بنفسك كما يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية وسط الأصدقاء.



تماماً وغسلي وجهك بالماء البارد. سوف تلاحظين فارقاً ملحوظاً في مدة قصيرة للغاية. من الأفضل استخدام معجون الأسنان العادي وتجنب استخدام الجيل لتحسلي على نتيجة مرضية حيث يحتوي معجون الأسنان على مادة السيليكا التي تستخدم للحفاظ على المواد من الرطوبة وإذا تم ترك هذه المادة على الحبوب فسوف تساعد على جفافها تماماً في ساعات قليلة. كما يمكن استخدام معجون الأسنان في العديد من الوصفات العلاجية.

تنقية البشرة من السموم المتراكمة بها ويعمل على منع ظهور البثور وحب الشباب تماماً. كما يساعد الماء على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد في الوجه مما يزيد من مرونة الجلد ويساعد على ترطيب الجسم وتقليل مظاهر الشيخوخة. احرصى على تناول كميات وفيرة من الماء يومياً للتصدي لأثار الندبات والخطوط الدقيقة وأثار الشيخوخة المبكرة. ينصحك المتخصصون بتناول من 8-10 أكواب من الماء يومياً وسوف تلاحظين بنفسك تحسناً ملحوظاً في صحة البشرة وصحة الجسم بشكل عام.

من الآثار السلبية لحب الشباب أنه يترك آثاراً من الحفر والندبات على البشرة وتكون واضحة سواء حبوب كبيرة أو صغيرة. لكن على الرغم من ظهور العديد من المنتجات الطبية المتنوعة التي تحد من ظهور هذه الحبوب أو تساهم في علاجها، فإنها تضر البشرة لاحتوائها على العديد من المواد الكيميائية. هذه المواد الكيميائية تسبب في بعض الحالات جفاف البشرة واحمرارها خاصة للبشرة الحساسة مما يزيد من تفاقم المشكلة. لذلك جئنا لك بعدد من النصائح الهامة التي تساعدك على التخلص نهائياً من هذه المشكلة بشكل آمن:

1- البعد عن التوتر والإجهاد

يجب البعد تماماً عن التعرض للتوتر والإجهاد والقلق فكافة هذه الأمور تسفر عن ظهور حبوب الشباب في الوجه والجسم أيضاً. لذلك يجب عليك أن تحددى أولوياتك لتتمكنى من إنجازها دون أن تتوتري ومن الممكن الطلب من أصدقائك أن يقوموا بمساعدتك وإنجاز بعض المهام لك حتى تتمكنى من تقليل العبء عليك. عند شعورك بزيادة العبء عليك يجب أخذ إجازة أو قسطاً من الراحة حتى تهدأ بشرتك وتصبح نضرة ونقية خاصة في ظل ارتفاع درجة الحرارة خلال فصل الصيف.

2- استخدام منظفات البشرة بانتظام

من الضروري الحرص على تنظيف بشرة الوجه والعنق والصدر باستخدام مادة منظفة خالية من الروائح والمواد الكيميائية مرتين في اليوم حتى لا تسبب أي تهيج بالبشرة وتزيد من ظهور حب الشباب. كما يجب الحرص على استخدام المنظفات باليدين دون استخدام إسفنجة الإستحمام والقماش حتى لا تتفاقم المشكلة ولا تسفر عن كسح الجلد الذي يحتوي على حب الشباب. احرصى على عدم تطهير البشرة بقوة حتى لا تزيد من إفراز المادة الدهنية مما يزيد من تفاقم مشكلة حب الشباب. كما يجب الحرص على غسل الوجه بمنظف ملطف خاص للوجه عقب إنتهاء يوم عمل طويل وشاق حيث يتراكم على سطح البشرة والوجه خصوصاً الغبار والأتربة والشحوم والدهون الكثيرة خاصة في حالة البشرة الدهنية.

3- شرب كمية وفيرة من المياه

احرصى على شرب كميات وفيرة من الماء يومياً للعناية بالبشرة وتحسين صحتها. الماء له العديد من الفوائد الجمالية لنضارة وحيوية البشرة حيث تساعد على الحد من حب الشباب والمنطقة المصابة بالحبوب. ينصحك خبراء الجلدية والبشرة بشرب الماء حيث يساعد على

4- الحد من حك الجلد

يجب الحد من حك الجلد خاصة في المنطقة المصابة بحب الشباب. كما يجب تجنب الاحتكاك بالمنطقة المصابة من جراء ارتداء النظارات الشمسية والقبعات والخوذات والملابس الضيقة والمعدات الرياضية. كافة هذه الأمور تساهم في الاحتكاك بحبوب الشباب إذا كانت المنطقة مصابة أو كانت الحبوب ملتصقة. لذا يجب الحد من هذا الاحتكاك حتى لا تتفاقم المشكلة وتؤدي إلى استئصال الطبيب. كما يجب تجنب لمس حب الشباب باليدين لمنع الانتقال والعدوى لأماكن أخرى أو استخدام للمواد المهيجة للبشرة والمسببة لحب الشباب مما ينتج عنها انتشار الحبوب في مختلف المناطق بالبشرة والجسم.

5- استعمال معجون الأسنان على الحبوب

يساعد معجون الأسنان على علاج حب الشباب بشكل سريع وفعال للغاية. تناولي منه القليل وضعيه على بشرة في الوجه أو أي منطقة وقومي بلصق المنطقة بلاصق طبي. اتركها لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ثم أزيلها



إذا كنت حاملاً . . تأثير الكيراتين عليك وعلى جنينك

مع استقرار وطمود موضة فرد الشعر بالكيراتين التي تجعل الشعر مائلاً، لا يتأثر بالعوامل الخارجية للجو، قد تنوي على تجربتها بنفسك. لكن إذا كنت حامل، هناك بعض الأشياء التي يجب أت تعلميها عن تأثير الكيراتين عليك وعلى الجنين قبل أن تأخذي هذا القرار.

4- تزيد من احتمالية إصابة الأجنة الذكور بالعمق يزيد فرد الشعر بالكيراتين خلال الحمل من خطر إصابة الجنين بالعمق في حالة ما إذا كان الجنين ذكراً خاصة في الأسبوع الثامن إلى الأسبوع الثاني عشر من الحمل. كما يزيد من احتمالية إصابة الطفل بسرطان البروستاتا خلال فترة قصيرة من حياته. لذلك يفضل عدم الخضوع لجلسة الكيراتين خلال فترة الحمل وحتى الرضاعة والابتعاد عن كل المواد الكيميائية حفاظاً على سلامتكم وسلامة الجنين.

تقب في الغشاء المحيط بالجنين فإنك تشعرين بوجود إفرازات سائلة بكمية كبيرة وهي تشير الي نزول السائل الامينيوسي الذي يحيط بالجنين. يتطلب هذا الأمر القيام بعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية للتأكد من أن الجنين قد تعرض للإجهاد من عدمه لخطورة هذا الأمر على صحتك أيضاً. لذلك من الأفضل الابتعاد على عمل كيراتين الشعر أو عمل الصبغات أو وضع أي مواد كيميائية من شأنها ان تضر بصحة الأم والجنين والانتظار إلى ما بعد الرضاعة لعدم نزول هذه المواد الضارة في حليب إرضاع الطفل.

والكبتين مما يؤدي إلى تخزين السموم بجسم الجنين. هذه المواد الكيميائية تؤدي إلى الوفاة داخل رحم الأم أو الولادة بتشوهات خلقية جسيمة. يجب عليك عزيزتي الأم عدم التفكير في عمل كيراتين الشعر أو المفرد خلال فترة الحمل حتى تسعدي بولادة طفل سليم ومعافى.

2- حدوث اضطراب الجهاز التنفسي للأم والجنين

يؤدي عمل كيراتين الشعر خلال فترة الحمل إلى حدوث اضطراب شديد في الجهاز التنفسي الخاص بالأم وجنينها أيضاً واختلال عمله. هذا الأمر يجعل الجنين معرضاً للإصابة بمرض الربو بنسبة أكبر بثلاثة أضعاف عن النسبة العادية. الأمر الذي يتطلب الابتعاد نهائياً عن القيام باستخدام كيراتين الشعر للحفاظ على صحة الجنين داخل الرحم. يساهم الكيراتين في عمل خلل بالجهاز التنفسي للمرأة الحامل لان الجنين يكون ضاغطاً على الرئتين مما يجعلها تنفس بصعوبة فمما يحدث عند استنشاق روائح فاذة كرائحة الكيراتين لمدة ساعة أو ساعة ونصف بصالون التجميل. بالتأكيد في حالة الحمل وصعوبة التنفس فسوف تكونين لا قدر الله عرضة للاختناق.

3- يحدث ثقب في غشاء الجنين

كثيراً ما تتعرض المرأة الحامل إلى حدوث ثقب بغشاء الجنين مما يؤدي إلى الإجهاض خلال الأشهر الأولى من فترة الحمل. يحدث ذلك عقب عمل كيراتين الشعر الذي يمتصه الجلد ويدخل إلى الجسم وبالتالي يحدث هذه المشكلة التي تنهي حياة الجنين. عندما يحدث

الكيراتين يحتوي على مادة كيميائية تسمى فورمالديهايد وهي لها أضرار كثيرة خاصة على صحتك إذا كنت في فترة الحمل. هذه الأضرار تنتج عند استنشاق هذه المواد الكيميائية نظراً لأن جلسة فرد الشعر تستغرق من ساعة إلى ساعة ونصف. يتم خلال هذه العملية خروج بخار قوي يصاحبه رائحة كريهة وندافة وهي المادة الكيميائية الخطيرة على صحة الحامل وصحة الجنين. سوف نستعرض معاً أضرار كيراتين الشعر على صحة الحامل. لذا أتينا لك بمعلومات هامة للحامل التي تنوي فرد شعرها بالكيراتين.

1- يسبب تشوه الجنين

هناك العديد من الأضرار التي قد تصيبك خلال فترة الحمل كما تصيب الجنين من استخدام الكيراتين وصبغات الشعر وفرد الشعر بالحرارة واستخدام المواد الكيميائية بصفة عامة. هذه الأضرار من أبرزها تشوه الجنين. يحتوي الكيراتين على العديد من المواد الكيميائية تؤثر سلباً على التركيب الهرموني للجنين وتؤدي إلى عدم اكتمال نمو الأجهز بجسم الجنين خاصة الكبد



منوعات

الفكر

27



رامي صبري متهم

يعيش رامي صبري حالة من الضيق بسبب اتهامه بسرقة عدد من أبحاث ألبوم الجديد (الرجل) الذي طرح خلال موسم الصيف. يتجاهل الفنان المصري حتى الآن الرد على الاتهامات رغم أن متابعيه وضعوا الأبحاث الأصلية إلى جانب أبحاثه الجديدة، من بينها نحن (مش جاي أفكارها) المسروق، كما يقول البعض، من أغنية (مقسومة نصين) لنانسي عجم.



جيهان عبد العظيم تعتذر عن (الحب الحرام)

اعتذرت الممثلة السورية جيهان عبد العظيم عن عدم أداء دور بطولة في المسلسل المصري (الحب الحرام)، من تأليف حسن مصطفى محرم وإخراج محمد عبد الخالق. وعن سبب اعتذارها، كشفت عبد العظيم أنها قررت هذا العام التفرغ للعائلة والزواج، مشيرة في الوقت نفسه إلى أنها لن تؤدي إلا أدواراً تفتتح فيها مئة في المئة وتليق بمسيرتها الفنية التي انطلقت منذ عام 1995 عبر مسلسل (أيام الغضب). وتغيب جيهان عن أضواء الدراما للعام الثالث على التوالي، في حين تغيب عن الدراما السورية للعام السادس، إذ يعود آخر عمل شاركت فيه إلى عام 2012 وهو (زنود الست). وسبق لعبد العظيم أن سجلت مشاركتها في الدراما المصرية عبر عمليتين هما (قلوب) عام 2014، و(زواج بالإكراه) 2015. يذكر أن جيهان عبد العظيم شاركت في ما يقارب سبعين مسلسلاً لعل أهمها (المحكوم)، و(خان الحرير)، و(سيرة آل الجلال)، و(عودة غوار)، و(ورود في تربة مالحة)، و(ذكريات الزمن القادم)، و(أشواق ناعمة)، و(غزلان في غابة الذئاب)، و(الهاربة)، و(بيت جدي) و(الدبور).



عادت الفنانة المصرية هالة صدقي إلى الدراما التلفزيونية عبر مسلسل (عفاريت عدلي علام) الذي عرضته الشاشات أخيراً، ولاقى ردود فعل مختلفة.

في هذا الحوار تتحدث صدقي عن المسلسل وتعاونها مع الفنان عادل إمام، وتفاصيل أخرى.

أضع شروطاً صعبة قبل الموافقة على أي جديد

هالة صدقي : سقف طموحي يعلو كل سنة

• أتم يزججك أن عادة عادل ظهرت في المقابل بكامل أناقتها؟
- هذا التناقض مكتوب في سيناريو يوسف معاطي، فالعفوية تظهر بكامل أناقتها لتريه الفرق بينها وبين زوجته، وهو توظيف درامي لا يزججني.

• كيف تحضرت للدور؟
- قرأت السيناريو بشكل متعمق من البداية وشعرت بانجذاب إلى الدور، وعرفت أن لدي القدرة على تقديمه كونه يمزج بين الدراما الكوميديا والاجتماعية، وبدأت الاشتغال على تفاصيل الشخصية وتطوراتها، وحاولت رسم ملامحها وعرضتها على المخرج رامي إمام الذي تحمس لوجهة نظري، وبدأنا في تمرينات الماكياج حتى وصلنا إلى الصورة التي شاهدناها الجمهور.

• على أي أساس تختارين أدوارك؟
- شكلت السنوات الثلاث الأخيرة بداية مرحلة جديدة في حياتي الفنية. بعد كل عمل أجد نفسي في موقف صعب لاختيار المشروع المقبل، خصوصاً أن نجاح (ونس) و(عفاريت عدلي علام) يجعلني حريصة على ألا أقدم أعمالاً أقل في المستوى الفني. لذا أضع شروطاً صعبة قبل الموافقة على أي جديد، فلا أرغب في الحضور من خلال مسلسلات أقل من تجاربي السابقة، ما يضعني في مأزق شديد لأن سقف طموحي يعلو كل سنة.

• ما سبب اعتذارك عن فيلم (الكنز) بعد إعلان مشاركتك فيه؟
- اعتذرت عن العمل بسبب صعوبة التوفيق في مواعيد التصوير بينه وبين (عدلي علام)، خصوصاً أن الأخير كان مرتبطاً بالعرض الرمضاني وثمة جدول تصوير من غير الممكن تعطيله، كذلك فريق الفيلم كان يفترض أن يسافر لتصوير لقطات خارجية بتوقيت تصوير مشاهدي في المسلسل. لذا كان قرارني الاعتذار والتفرغ للمسلسل.

• أتم تشعرني بالضيق من هذا الأمر؟
- يُضطر الممثل أحياناً إلى الاختيار بين عمليتين جديتين، لكن لا يمكن أن أكون سبباً في تعطيل عمل فني بسبب عدم التزامي. لذا لم أشعر بالضيق وأتمنى لتريق العمل النجاح، لا سيما أن المشروع مهم وأتوقع له نجاحاً كبيراً جماهيرياً ونقدياً.

• حديثنا عن الأعمال التي اعجبك في رمضان -من حسن حظي أنني انتهيت من تصوير دوري قبل بداية شهر رمضان. لذا كان لدي وقت متابعة عدد من الأعمال بالإضافة إلى مسلسلي. أعجبني (الحساب يجمع) لصديقتي يسرا التي أطلت بشكل غير مألوف، كذلك لفتتني قصة (ظل الرئيس) لياسر جلال والحقيقة أن أداءه كان أكثر من رائع، وهو أمر ليس غريباً عليه، فهو ممثل موهوب ولديه القدرة على تقمص الشخصيات بطريقة مذهلة.

(سينرجي) المنتجة على أن يكون اسمي أول اسم بعد الفنان عادل إمام. لكن في أول أيام رمضان فوجئت بوضع اسمي بشكل مخالف للاتفاق، فتحدثت إلى الشركة التي اعتذرت عما حدث.

• هل أثر ذلك في تصوير العمل وقتها؟
- كنت انتهيت من تصوير دوري قبل بداية شهر رمضان، وعليه لم تتأثر الأحداث، فضلاً عن أن علاقتي بفريق العمل جيدة والصداقة التي تجمعني بعادل إمام مستمرة منذ سنوات رغم عدم عملنا سوياً منذ فترة طويلة، وما يجهله كثيرون أننا نسكن في منطقتين قريبتين وثلثي باستمرار بحكم الصداقة التي تجمعنا.

• أتم يتدخل عادل إمام لحل المشكلة؟
- لم أتحدث إليه فيها لأن هذا الأمر مرتبط بالشركة المنتجة، وكونه البطل لا يعني أنه المسؤول، فضلاً عن أنه نجم ويدرك تماماً أن هذه الأمور إنتاجية فحسب.

• كيف وجدت التعاون معه إزاء الكاميرا؟
- هو فنان ملتزم ويعشق فنه، والفريق كله يحب العمل معه لروحته الطيبة، خصوصاً الشباب الذين يحرص على نقل خبرته إليهم. كان دائماً يصل إلى الاستوديو مبكراً للتخضير للمشاهد ويتعامل بجدية صارمة في العمل، بينما لا يتخلى عن البسمة في الكواليس، ويضفي كوميدياً خاصة على الأجواء لا يمكن أن تجدها في كواليس أي عمل آخر.

• الشكل الذي ظهرت به تسبب في صدمة للجمهور. ماذا عنه؟
- أسعدني ذلك بشدة لأن ظهوري في هذا الشكل مقصود ومكتوب في السيناريو، وسعيدة لأنني استطعت القيام به. حتى أبنائي عندما زاروني في موقع التصوير لم يتعرفوا إلي بسبب الملامح التي ظهرت بها، فالشخصية على فطرتها ولديها مشاكل في حياتها ورغم شكلها الغريب فإن قلبها طيب وهي ساذجة للغاية، وهو ما يظهر بتصرفاتها في الأحداث. للحقيقة، تبذد الخوف من ردود الفعل مع انطلاق عرض الفيديو الدعائي، والآراء التي وصلتني عن الشكل والشخصية رائعة، وهي انطباعات رسختها الحلقات.

• اعترضت على ترتيب اسمك على شارة مسلسل (عفاريت عدلي علام).

- أعتقد أن الموضوع أخذ أكثر من حجمه، إذ ركز كثيرون على الخلاف وتجاهلوا ما قدمناه في الدراما. باختصار، اتفقت من البداية مع شركة

• كيف وجدت التعاون معه إزاء الكاميرا؟
- هو فنان ملتزم ويعشق فنه، والفريق كله يحب العمل معه لروحته الطيبة، خصوصاً الشباب الذين يحرص على نقل خبرته إليهم. كان دائماً يصل إلى الاستوديو مبكراً للتخضير للمشاهد ويتعامل بجدية صارمة في العمل، بينما لا يتخلى عن البسمة في الكواليس، ويضفي كوميدياً خاصة على الأجواء لا يمكن أن تجدها في كواليس أي عمل آخر.

• كيف وجدت التعاون معه إزاء الكاميرا؟
- هو فنان ملتزم ويعشق فنه، والفريق كله يحب العمل معه لروحته الطيبة، خصوصاً الشباب الذين يحرص على نقل خبرته إليهم. كان دائماً يصل إلى الاستوديو مبكراً للتخضير للمشاهد ويتعامل بجدية صارمة في العمل، بينما لا يتخلى عن البسمة في الكواليس، ويضفي كوميدياً خاصة على الأجواء لا يمكن أن تجدها في كواليس أي عمل آخر.

• كيف وجدت التعاون معه إزاء الكاميرا؟
- هو فنان ملتزم ويعشق فنه، والفريق كله يحب العمل معه لروحته الطيبة، خصوصاً الشباب الذين يحرص على نقل خبرته إليهم. كان دائماً يصل إلى الاستوديو مبكراً للتخضير للمشاهد ويتعامل بجدية صارمة في العمل، بينما لا يتخلى عن البسمة في الكواليس، ويضفي كوميدياً خاصة على الأجواء لا يمكن أن تجدها في كواليس أي عمل آخر.



دانة جبر لن تترك التمثيل من أجل الزواج

كشفت الفنانة السورية دانة جبر أن قرار انفصالها عن زوجها كان الخيار الأفضل، لأن مشاكل كثيرة طرأت على حياتهما الزوجية كمسألة الغيرة، وأكدت ألا علاقة لأهلها بهذا القرار. ونفت الفنانة السورية أن تكون قد ندمت على زواجها قائلة: (إن الإنسان يتعلم من تجاربه). ووجهت نصيحة إلى كل فتاة، وهي أن تسمع رأي أهلها في موضوع الزواج، لأن للأهل نظرة أعمق وأدق للأمور. صحيح أن تجربة الزواج الأولى لدانة فشلت، إلا أن ذلك لم يسبب لها أي عقدة من الزواج، فصرت لأحد المواقع الإلكترونية بأنها لا تمنع فكرة الزواج مرة ثانية، لكنها حتى الآن لم تجد الشخص الذي يتفهم أهمية عملها بالنسبة إليها، مؤكدة أنها لن تترك التمثيل من أجل الزواج.

الغسل

أطعمة لا تفسد أبداً



المرتفعة من أنواع البكتيريا، لا سيما الخل الأبيض القابل للاستخدام إلى الأبد. ويظل الأرز صالحاً للاستهلاك لعقود من الزمن، شرط أن يُحفظ في حرارة منخفضة تقل عن 3 درجات مئوية، وفي أجواء قليلة الأكسجين. وعلى عكس الأرز الأبيض، يتلف الأرز البني بسرعة أكبر. ويساعد إضافة السكر والملح إلى الأطعمة في حفظها لفترات طويلة؛ لأنهما يساعدان في إخراج المياه من تلك الأطعمة، وإن احتُفظ بالملح أو السكر في مكان خالٍ من الرطوبة، سيبقيان صالحين للتناول مدى الحياة، وبدورها تظل الشوكولاتة السوداء (الخالية من الألبان) صالحة لعامين وأكثر.

هناك قائمة أطعمة تستطيع الصمود، وتظل صالحة للاستهلاك رغم مرور سنوات، في حال حفظها بطريقة خاصة تحميها من التعفن والفساد. ويتصدر العسل القائمة، بعدما عثر علماء على عينات صالحة للاستهلاك منه، تعود إلى ثلاثة آلاف عام مضت في إحدى مقابر مصر. ويؤدي انخفاض نسبة المياه في العسل وارتفاع نسبة السكر لمنع البكتيريا من التكاثر فيه، ويمكن إعادته بعد التصلب بحكم الزمن إلى حالته عبر التدفئة. هناك أيضاً (بحسب "سي إن إن") البقول المجففة (الفول والعدس وغيرهما) ويمكن الاحتفاظ بالبقول صالحة للأكل لسنوات، شرط الاحتفاظ بها في مكان جاف، لا يسمح بتسرب الهواء. وهناك الخل، حيث تحمي نسبة الحموضة

مشروبات الكافيين تسهم في زيادة الوزن

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن المشروبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من الكافيين، وعلى رأسها القهوة، تعزز الرغبة في تناول الحلويات؛ وبالتالي قد تسهم في زيادة الوزن.

ويحسب وكالة أنباء الأناضول، أجرى الدراسة بجامعة كورنيل الأمريكية، ونشروا نتائجها، السبت، في دورية Journal of Food Science العلمية.

ويعتقد الباحثون، أن قدرة الكافيين على الحد من مستقبلات الذوق، يمكن أن تسبب زيادة الرغبة لدى الأشخاص في تناول المزيد من الأطعمة ذات النكهات الحلوة. وأضافوا، أن الأشخاص الذين يكافحون من أجل إنقاص وزنهم قد يستفيدون من التخلي عن شرب القهوة، حيث وجدت الدراسة أن الكافيين يعزز الرغبة في تناول الحلويات. وكانت دراسات سابقة كشفت أن الكافيين، الذي يتواجد في المشروبات الداكنة مثل القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية، والكافكا، ومشروبات الطاقة، والشيكولاتة، قد يكون ضاراً إذا تناوله الأشخاص بصورة مفرطة.

5 عادات تسبب انسداد الشرايين وأمراض القلب

أوضح الدكتور أحمد البربري، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية، أن الكولسترول ليس العامل الرئيسي في أمراض القلب والصمامات، وإنما هناك عدد من العادات الخاطئة التي يمارسها الأشخاص تؤدي بهم إلى أمراض الذبحة الصدرية نتيجة انسداد الشرايين.

- ويحسب (البربري) فإن من أبرز هذه العادات هي:
- 1- التدخين.
 - 2- الأكلات السريعة غير الصحية.
 - 3- عدم ممارسة الرياضة وقلّة النشاط البدني.
 - 4- السمنة وزيادة الوزن.
 - 5- التعرض للضغوط النفسية والتوتر.

واعتبر أن الحياة الصحية والانتباه الدائم لحالة الجسم هي الوقاية الأولى لأي شخص من الإصابة بالأمراض المختلفة، وخاصة بعد تجاوز سن الـ30 عاماً، مبيّناً أن الحفاظ على الوزن، وتناول الأكلات الخالية من الدهون من شأنها أن تعزز من صحة الإنسان. وأشار (البربري) إلى ضرورة تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بديلاً للأكلات السريعة المنتشرة بين الشباب والفتيات خلال المرحلة الحالية، خاصة وأنه من الممكن أن ترتفع معدلات انسداد الشرايين فجأة وتؤدي في كثير من الأحيان إلى الموت المفاجئ خاصة بين الشباب.



كاساندرا شيري تبكي فرحاً عقب تتويجها بلقب ملكة جمال هايتي 2017. (أ ف ب)

قرأت لك

الجبن وارتفاع ضغط الدم



أظهرت دراسة حديثة أن تناول الملح (الصوديوم) الموجود في منتجات الألبان ومنها الجبن له تأثير إيجابي على ضغط الدم المرتفع؛ وتعود تلك الفائدة إلى مضادات الأكسدة الموجودة في بروتين الألبان والتي توجد بشكل مركز في الأجبان.

ونشرت نتائج الدراسة في المجلة البريطانية للتغذية، وتوصلت نتائجها إلى أن تناول الملح الموجود في الأجبان، والذي يعتبر الصوديوم مكوناً رئيسياً له، ليس له تأثير سلبي على الشرايين والأوردة مثل الذي يحدث عند استهلاك الملح من مصادر غير الأجبان. وتوصلت نتائج الأبحاث التي أجريت في جامعة ولاية بنسلفانيا إلى أن الحالة الصحية للأوعية الدموية لدى مستهلكي الجبن أفضل كثيراً عند مقارنتها بمن يستهلكون نفس المقدار من الملح (الصوديوم) لكن عن طريق أطعمة أخرى. وشملت المقارنة مستوى تدفق الدم ووظائف الأوعية الدموية.

سؤال وجواب

- ما الفرق بين الملح والأح؟
- الملح هو بيض البيض والملح هو الصفار في البيضة.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- ماذا تعني كلمة أوروبا؟
- أصلها يوناني وتعني الأرض الواسعة.
- ما معنى كلمة دكتور وما هو أصلها؟
- أصلها لاتيني وتعني العلم والمهندس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السممة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السممة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية باليانها ولينها مغد ولينها جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن أطول المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي تهتمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصداقاه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف.

وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عن ذلك سمع صوتاً ضعيفاً يناديه فأذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيداً فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وأنا في خدمتك ايها الرقيقة فقالت له اشكرك ومشكيتك وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمننا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلاً ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت بأصدقائها العصافير وغيرهم من الطيور المهدة بالصيد فقال لهم بندق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فسننصب له الشراك في كل مكان وعندما يصل إلى المكان الذي نخبتون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل أنحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشياء اخرى سأجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جدائل الاشجار الرقيقة الحادة حتى يبلغتهم العصفورة بحضوره واقتربه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصافير ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرفا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل أنحاء جسده حتى نزلت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هرباً منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابداً وهيننا لبندق تحيات اصدقاءه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين

