

# منوعات الفكر

**الأيسر للإنارة**  
Al Aysar Lighting  
لا تذهب بعيداً نحن الأقرب أقل الأسعار لجميع أنواع LED  
تفتخر عن استئمان مكالمات شركات الدعاية والإعلان  
شارع المرزوق بجوار كلية الخوارزمي - 0558811932 / 026411191

**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  
سريلانكا  
كينيا  
بنجلاديش  
الفلبين  
الهند  
إثيوبيا  
يوغندا  
العين  
شارع الفديعة - 21 - خلف حديقة سورور ماركيت  
smr@alsecure@gmail.com  
0557007291 - 03-7850475  
34398  
whatsapp now  
0551946630  
أبو ظبي  
طريق المطار - نورة خياطة البناء  
mail@h.secure@gmail.com  
0529935519 02-4469546  
whatsapp now  
0529935519  
الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 - الجمعة عطلة

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

الثلاثاء 5 سبتمبر 2017 م - العدد 12113  
Tuesday 5 September 2017 - Issue No 12113

## ضرب زوجته وصديقاتها

أقدم رجل كويتي على اقتحام جلسة لزوجته مع صديقاتها وضربهن ضرباً مبرحاً. وفي التفاصيل، كان الرجل قد منع زوجته من التعاطي مع صديقاتها إلا أنها كانت تجتمع بهن خلسة، وقد اكتشف ذلك عندما عاد في أحد الأيام باكراً إلى المنزل ليجدها برفقتهن. الجدير ذكره، أن الزوج متهم حالياً باقتحام وإتلاف شقة بالإضافة إلى الاعتداء ضرباً على 3 فتيات عشرينيات هن صديقات الزوجة.

## ضابط يضرب امرأة بوخشية مع طفلتها!

انتشر فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي، يظهر اعتداء ضابط شرطة على امرأة تحمل طفلة بين ذراعيها على الرصيف. وقد تم تصوير الفيديو في شفهيا بالصين حيث حصل الاعتداء بعد تالاسن بين السيدة والضابط، الأمر الذي دفع بهذا الأخير إلى القيام بفعلة.

تشير إلى أن الطفلة انفالت بالبكاء لحظة وقوعها أرضاً ما استدعى تدخل أحد المارة. الجدير ذكره، أن موقع news.163.com نشر تقريراً صادراً من التالاسن بين السيدة والضابط، حصل نتيجة مخالفة وقوف السيارات، واللافت أنه تم إيقاف عمل الضابط الذي ظهر في الفيديو حتى انتهاء التحقيق في الحادثة.

## نائب يطالب يد صديقه أمام البابا

ركع نائب فنزويلي أمام صديقه ليطلب يدها للزواج مباشرة أمام البابا فرانسيس الذي كان يستقبل كاثوليك آخرين. ولدى إلقائه التحية على البابا الأرجنتيني بحضور صديقه ركع وسط دمول الجميع قبل أن يطلب من صديقه أن تتزوجه. وأظهر شريط فيديو بثه موقع صحيفة "إل فانو كوتيديانو" أن طلب الزواج هذا أثار موجة تصفيق في صفوف الحضور أمام البابا الذي فوجئ في البداية ومن ثم ابتسم إلى الشابين وحيّاهما.

## تنتاب في حالات الضجر والتعب والجوع والضغط النفسي.

والتنأوب ظاهرة تنتقل بسرعة بين شخص وآخر وحتى بين الإنسان

والحيوان. فما هي أسباب عدوى التنأوب؟ وكيف يفسرها العلماء؟

التنأوب من الظواهر المُعدية للغاية، إلى درجة أن الإنسان يتنأب

بمجرد رؤيته أو سماعه لشخص آخر متنأب أو حتى تفكيره في

التنأوب أو بمجرد قراءته كلمة "تنأوب". المجموعات البشرية هي

أفضل ما يمكن فيه ملاحظة

ظاهرة التنأوب، فلا يكاد يبدو

أحدهم يفتح فمه متنأبا

حتى يلحقه في ذلك عدد

كبير من أفراد المجموعة.

## عدوى التنأوب عند البشر. لغز يحير العلماء

الشعور بالتعب والإرهاق، الرغبة في النوم بعد يوم حافل بالأحداث والوقائع، اللحظات الأولى التي تتبع الاستيقاظ من النوم، الإحساس ببعض المشاعر السلبية على غرار القلق، وأحياناً رؤية شخص ما يقوم بهذا الفعل. قد تكون هذه ربما بعض الأسباب التي نعرفها عن التنأوب. بيد أن دراسة علمية حديثة، توصلت إلى سبب قد يكون ربما المسؤول الأول عن التنأوب. وفي هذا الصدد، خلصت دراسة صادرة عن جامعة تونغهام البريطانية أن الميل البشري إلى التنأوب العدي، يحدث أوتوماتيكياً بسبب انعكاسات فطرية في القشرة الحركية، وهي منطقة في الدماغ مسؤولة عن الوظائف الحركية، وفق ما أشار الموقع الطبي المتخصص ميدكل اكسبرس.

وأفادت الدراسة التي صدرت هذا الأسبوع أن القدرة على مقاومة التنأوب، في حال تفوه شخص آخر بالقرب منا تبدو محدودة. بالإضافة إلى أن توفنا إلى التنأوب يزداد كلما حاولنا كبحه. وأوضح الباحثون أن محاولة إيقاف التنأوب قد تغير ربما من طريقتنا في التنأوب، لكنها لن تغير من ميلنا إلى فعل ذلك. واستندت النتائج إلى تجربة أجريت على 36 شخصاً بالغاً، حيث عرض الباحثون على المتطوعين مشاهدة مقاطع فيديو تظهر شخصاً آخر يتنأب، وطلبوا منهم مقاومة أو السماح لأنفسهم بالتنأوب. وفي نفس السياق، سجل الباحثون ردود فعل المتطوعين وتوقيعهم إلى التنأوب بشكل مستمر.

وقالت دكتورة علم النفس العصبي المجرى، جورجينا جاكسون "أظهرت نتائج هذا البحث أن الرغبة في التنأوب تزداد كلما حاولنا إيقاف أنفسنا. وباستعمال التحفيز الكهربائي كنا قادرين على زيادة التأثير وبذلك ترتفع الرغبة في التنأوب العدي".

وفي حالات التكرار وبقاء الأشياء متشابهة أمامه.

هل التنأوب يبرز الدماغ؟

وتطرح مقارنة ثالثة فرضية أن للتنأوب علاقة بتنظيم حرارة الدماغ، بتبريد المخ عند ارتفاع درجة حرارته. وقد أظهرت ذلك دراسة، نقلها موقع أوبتنيك أو مشاو الإلكتروني، أجريت على الحيوانات عام 2010، وفيها نتعابت الفئران في كل مرة ارتفعت فيها درجة حرارة أدمغتها، وانخفضت حرارة أدمغتها بعد التنأوب. ثم أجريت تجارب مشابهة على البشر، حيث كانت درجات الحرارة خارج الجسم أكثر منها داخله، ووجد الباحثون أن الإنسان أقل تنأوباً في هذه الحالة التي يكون فيها دماغه أبرد من المحيط الخارجي.

ولكن في المقابل وفي دراسة أخرى لوحظ أن البشر إجمالاً يكونون أكثر تنأوباً في فصل الصيف. لذلك فإن هذه النظرية ما زالت تطرح أسئلة مفتوحة في حاجة إلى إجابة. ويقول خبراء إنه لم يتم حتى الآن البحث في ظاهرة التنأوب نظراً لأنها ظاهرة لم تكن بأهمية كبيرة في علم الأمراض والعدوى وليست ذا ضرر على صحة الإنسان، ولكن الأبحاث ما زالت متواصلة لحل لغز التنأوب والتوصل إلى تفسير أكيد لهذه الظاهرة.

أسراراً جديدة عن التنأوب العدي

هل سألت نفسك يوماً ما لماذا تنتاب عند رؤية شخص آخر تنأب للتو؟ هذا السؤال كان الموضوع الأساسي لدراسة حديثة حاولت فهم هذه العلاقة الحيرة. وقدمت إجابة مبنية على تجربة علمية. فلماذا تنتاب؟ وماهي تفسيرات الخبراء؟

حياتنا اليومية تؤكد هذه الظاهرة. وقد أظهرت نتائج الأبحاث أن عدوى التنأوب تنتقل بين الأشخاص المتعاطفين بعضهم مع بعض بشكل أسرع منها بين غير المتضامنين عاطفياً فيما بينهم. ولذلك فإن عدوى التنأوب تنتقل بين أفراد العائلة الواحدة والأصدقاء بشكل أسهل من انتقالها بين الغرباء بعضهم عن بعض. وقد تكون الرغبة في توحيد المزاج الاجتماعي الجماعي هي الكامنة وراء عدوى التنأوب.

وليس ذلك فحسب بل إن الاضطراب إلى التنأوب ينتقل من الإنسان إلى الحيوان، وقد أظهرت دراسة أن هذا يحدث أكثر حين يوجد تعارف مسبق بين البشر والحيوانات، كالكلاب مثلاً. ويرى الخبراء في ذلك دليلاً على قدرة الحيوانات على التعاطف مع الآخرين أو قابلية التقمص العاطفي التي تتمتع بها الكلاب.

نظريات وفرضيات

الملل والضغط النفسي والجوع حالات تحدث للتنأوب. ولكن لم يتم حتى الآن تفسير ظاهرة تنأوب البشر بشكل نهائي ومقنع، مثلاً: قبيل القفز المظلي من الطائرات أو قبيل الشروع في حل الامتحانات الدراسية المهمة، وذلك رغم توصل العلماء إلى بعض الاستنتاجات في هذا الصدد خلال مسيرتهم البحثية الطويلة المستمرة لسنوات.

وقد حُذفت أطروحات تقول إحداها إن نقص الأكسجين تأثراً على تكرارية حدوث التنأوب. ورغم أن باحثين فندوا اعتقاداً قوياً آخر يفيد بأن التنأوب يساعد على اليقظة والتنبيه وتنشيط الوعي، إلا أن الكثير من الباحثين ما زالوا يفترون صحة هذه النظرية مستنديين فيها على حقيقة أن الإنسان يتنأب عند شعوره بالضجر والسأم

## يقطينة عملاقة

قال ناطق باسم حديقة النباتات إيتيكاسكي أوغورود إن اليقطينة هي أكبر ثمرة من هذا النوع في روسيا، وستتم إدراجها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية. وستعرض اليقطينة على هامش مهرجان ألوان الخريف ومعرض السلم، العمل، المحصول اللذين ستستمر أعمالهما، لغاية 15 أكتوبر المقبل. وستتاح لزوار العرض فرصة الاطلاع على أنواع مختلفة من المحاصيل والمزروعات، منها: البطيخ والكوسا والباذنجان والبطاطا والفول والبنجر والخضروات والفواكه والخوخ والكستناء والجوز والتوت البري والأعشاب الطبية والقمح والشعير. يذكر أن ألكسندر تشوسوف من أهالي موسكو هو الذي قام بإنماء اليقطينة العملاقة. وأفاد تشوسوف بأنه أُنسى هذه الثمرة خصيصاً ليعرضها في مهرجان "ألوان الخريف" بموسكو. وقال إن اليقطينة كانت تنمو داخل بيت زجاجي بتأثير الأشعة تحت البنفسجية الاصطناعية. وذلك بعد أن مد شبكة التدفئة في أرضية البيت الزجاجي وغطاها بترية خصبة مغذية لتزداد أبعاد اليقطين.

## البرق يصيب 15 شخصاً أثناء مهرجان

ذكرت وسائل إعلام فرنسية محلية أن 15 شخصاً أصيبوا بحرق، اثنان منهما حالتها خطيرة، بسبب البرق الذي ضرب مهرجاناً للموسيقى في شمال شرق فرنسا. وأفادت التقارير أن سيدة في الستين من عمرها ورجل يبلغ من العمر 44 عاماً، في حال حرجة بعد أن أصابهما البرق مباشرة في مهرجان فو كانال الموسيقي في أزييرال. وبدأت عاصفة قبل بدء المهرجان بوقت قصير، وضرب البرق خيمة كان يحتمي بها بعض الأشخاص.



## متى تصبح حرقه المعدة خطراً يهدد حياتك؟

وأشارت الرابطة الألمانية لمساعدة مرضى السرطان إلى أن حرقه المعدة المتكررة قد تندر بالإصابة بسرطان المريء. وأوضحت الرابطة الألمانية أن تكرار الحرقه يعد من الأعراض الرئيسية للإصابة بما يعرف بارتجاع المريء، وهو ما يعزز بدوره الإصابة بسرطان بارييت. ووضح الأطباء في مثل هذه الحالات بعمل فحص بالمنظار، حيث إن التعرف المبكر على المرض قد يحول دون إجراء عملية جراحية، بحيث يتم الحفاظ على المريء أو على الأقل على أجزاء منه.

ويحدث ارتجاع المريء عندما تتسبب العصارة المعدية في تغيرات خلوية في الغشاء المخاطي المبطن للممر بين المعدة والمريء، ومن العوامل التي تساعد على الإصابة بهذا المرض تناول المشروبات الكحولية والتدخين والقهوة والأطعمة الدهنية والمشروبات الحمضية. وقد يكون سرطان بارييت الذي يمكن أن يتطور بسبب التغيرات في الغشاء المخاطي هو السرطان الأكثر تزايداً في العالم الغربي، كما أن الإصابة به قد زادت أربع مرات عما كانت عليه قبل عشر سنين.

## رائدة فضاء تعود

بعد "رحلة قياسية"

ستعود رائدة الفضاء الأميركية، بيغي ويتسون، أكثر نساء العالم خبرة بالفضاء إلى الأرض نهاية الأسبوع الجاري محققة العديد من الأرقام القياسية.

وتغادر رائدة الفضاء، المحطة الفضائية الدولية، السبت، متجهة إلى منزلها بعد غياب دام 9 أشهر ونصف. وستكون قد قضت 665 يوماً في الفضاء عند وصولها إلى كازاخستان برفقة رائد فضاء أميركي آخر ورائد فضاء روسي، إلا أن الأرقام التي حققتها لا يضاهيها أي أميركي آخر. وخلال ثالث وآخر مهامها أصبحت عالمة الكيمياء الحيوية أكبر النساء عمراً ممن وصلن للفضاء، كما قامت بالسفر 10 مرات في الفضاء، أكثر من أي امرأة أخرى. وقبل عودتها إلى موطنها في هيوستن، التي تجتاحتها عاصفة مبنية، ستمر على ألمانيا، ومن المفترض أن تصل إلى منزلها بحلول الأحد ليلا، وقالت إنها تشتهي تناول البيززا وأن تجلس على مراض عادي.



# منوعات الفكر

22

## «أبوظبي للرقابة الغذائية» يلتقي موردي الغذاء للمدارس استعداداً للعام الدراسي الجديد

•• أبوظبي - الفجر

عقد جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية مؤخراً ممثلاً بوحدة رقابة المستشفيات والؤسسات التعليمية اللقاء السنوي لموردي الغذاء للمدارس في إمارة أبوظبي، بمشاركة هيئة الصحة ومجلس أبوظبي للتعليم ومجلس أبوظبي للجودة والمطابقة ومعهد التكنولوجيا التطبيقية ودائرة التنمية الاقتصادية إلى جانب معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني وذلك في إطار المساعي التي يبذلها الجهاز لتعريف أصحاب المنشآت الغذائية بالاشتراطات الصحية لجهاز أبوظبي للرقابة الغذائية ودورهم في تطبيق الأنظمة والقوانين المعمول بها ، وضمن استعداداته للعام الدراسي 2017-2018. وتناول اللقاء تعريف الحضور من العاملين في مجال توريد الأغذية للمدارس بالجهاز وأهم إنجازاته في مجال التفتيش الغذائي.

كما تم إطلاعهم على الاشتراطات الصحية المطلوبة لضمان سلامة الغذاء خلال مراحل السلسلة الغذائية والأنظمة الأخرى ذات العلاقة، وتسليط الضوء على الملاحظات التي تكرر أثناء التفتيش وأهم الشكاوى التي تلقاها الجهاز خلال العام الدراسي الماضي وأبرز المخالفات التي رصدت أثناء التفتيش، ليقوم أصحاب المنشآت الغذائية بمعرفة الأسباب الجذرية لها واتخاذ الإجراءات التصحيحية المطلوبة لتفاديها مستقبلاً. كما حرص الجهاز خلال اللقاء وفي إطار التمهيد لاستقبال موسم العام الدراسي الجديد على توجيه موردي الأغذية للمدارس باتخاذ التدابير الوقائية لضمان سلامة المنتجات الغذائية، بالإضافة الى تخصيص جزء من اللقاء للنقاش مع أصحاب المنشآت الغذائية والاستماع إلى أسئلتهم ومقترحاتهم والرد على استفساراتهم بما يساهم في تحقيق رضاهم كمتعاملين وبما ينعكس على تطوير منشآتهم ورفع مستوى السلامة الغذائية فيها. ويولي جهاز أبوظبي للرقابة الغذائية أهمية كبيرة لموضوع المراقبة والتفتيش على مقاصف المدارس الحكومية والخاصة، ومتابعة كل ما يتعلق بالمواد الغذائية المقدمة فيها وتوفير الشروط الصحية المناسبة في هذه المقاصف، لما لها من تأثير كبير على صحة الأطفال والطلبة والمستهلين لهذه المواد، ويكتف على التحقق من استيفاء كافة المقاصف والطعام المدرسية وموردي الأغذية والوجبات للمدارس لمتطلبات الجهاز، وكذلك التأكد من التزام المقاصف والطعام بلائحة المواد الغذائية المعتمدة.

## استضافت مجموعة من الإعلاميين المتخصصين في قطاع السياحة والسفر الأوكرانيين

# هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة تتعاون مع مجموعة «تي يو أي» العالمية للترويج لأبوظبي كوجهة مفضلة للسفر

•• أبوظبي - الفجر

هذه النسبة تحقق نمواً مستمراً، وقام الإعلاميون الأوكرانيون بجولة سياحية في أرجاء العاصمة، أطلعوا خلالها على مختلف المعالم والمرافق السياحية ومواقع الجذب، شملت المناطق الترفيهية والتاريخية والثقافية. ومن بين المواقع التي زارها الوفد الإعلامي، عالم فيراري أبوظبي حيث قاموا بتجربة أسرع أفروانية في العالم، كما زاروا مستشفى الصقور في أبوظبي، وتعرفوا على مكانة الصقر العالية في الثقافة المحلية، بالإضافة إلى زيارة جامع الشيخ زايد الكبير الذي تم اختياره كثاني أفضل معلم سياحي على مستوى العالم من خلال موقع تريب ادفايزر عام 2016، إلى جانب زيارة معرض 421. واختتم الوفد جولته السياحية بزيارة إلى فندق باب القصر، حيث استمتعوا بأجواء ساحل الخليج العربي ومياهه الصافية الهادئة.

عقدت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة ومجموعة «تي يو أي» العالمية جولة إعلامية موسعة ضمت عدد من الصحفيين والإعلاميين الأوكرانيين المتخصصين في قطاع السياحة والسفر، لتعريفهم بمواقع الجذب السياحية والثقافية التي تتمتع بها العاصمة الإماراتية، وللترويج للخيارات المتنوعة التي تقدمها الإمارة لسوق السائحين الأوكرانيين. وكانت مجموعة «تي يو أي» أكبر شركة سياحية في العالم، قد تواصلت مع هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة بهدف تقديم أبوظبي ودولة الإمارات بوجه عام كوجهة سياحية مفضلة، وذلك لتشجيع المزيد من السياح الأوكرانيين على زيارة العاصمة الإماراتية، حيث حققت شريحة السياح القادمين من أوكرانيا نسبة نمو وصلت إلى أكثر من 25%، وما زالت



## بتوجيهات خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان

# "واجب التطوعي" يبهج أطفال مستشفى صقر براس الخيمة

•• رأس الخيمة - الفجر

ادخل الفرحة عليهم " ، وتقديم الهدايا لهم ومواساتهم، من قبل بعض الأهل بصحبة أبنائهم، جاءوا ليشركوا المرضى خصوصاً الأطفال، هذه المناسبة الغالية. وان الدافع هو حب الخير، والرغبة الصادقة في زرع بسمة على شفاة من قدر الله لهم الجلوس فوق السرير الأبيض، خلال أيام العيد المبارك.

واضاف الحمادي : هذا العطاء الرائع من (شابات وشباب وأطفال)، تركوا منازلهم ومناسباتهم السعيدة، وخصصوا جزءاً من وقتهم لهذا العمل، حضروا بأحاسيسهم الانسانية الرائعة روعة قلوبهم، ليقدّموا هدية الفريق مهما كانت بسيطة لأشخاص لا يعرفونهم، ولا تربطهم أية صلة، سوى الحبة في الله، والرغبة في عمل الخير.

وأوضح الحمادي : هذا الشعور الجميل لا يستغرب أبداً، فالبيئة التي نعيش بداخلها مليئة بالإنسانية والعواطف الجياشة، عندما ننشئ أبناءنا على أهمية الإحساس بالآخرين، بأحزانهم وإنه من أفضل الأعمال التطوعية ، وان هذه اللمسة الاجتماعية الرائعة س تستمر طوال العام ترجمة لتوجيهات سمو الرئيس الفخري للفريق ، أن لا تنقطع، وهذا جزء من دورنا تجاه فئة غالية على قلوبنا.

وقدم الحمادي الشكر والتقدير لكل من شارك ودعم مثل هذه الأعمال الإنسانية، سائل الله العلي القدير أن يمن على جميع المرضى بالصحة والسلامة.

أدخل فريق واجب التطوعي في أبوظبي الفرحة والبهجة والسرور في نفوس الأطفال المرضى الذين لم يسعفهم الحظ في مغادرة المستشفى، جاء ذلك خلال الزيارة التي نظّمها الفريق بإشراف السيد إبراهيم احمد بوجاس الحمادي عضو مجلس أمناء الفريق بمشاركة عدد من المتطوعين والمتطوعات أعضاء الفريق .

وقال الحمادي : تأتي الزيارة ترجمة لتوجيهات الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان الرئيس الفخري للفريق ومواكبة لبرنامج عام الخير 2017 للأطفال المرضى المقيمين في قسم الأطفال في مستشفى صقر براس الخيمة أحد المنشآت الطبية لوزارة الصحة بإشراف منطقة رأس الخيمة الطبية .

واوضح ان الحملة التي قام بها الفريق هي حملة خيرية تضامنية انسانية الهدف منها نقل بهجة العيد للأطفال حيث حرص اعضاء وعضوات الفريق على خلق بهجة العيد داخل عنابر المستشفى لصالح الاطفال .

وأوضح ان مثل هذه الفعالية تعد من أجمل الأعمال الإنسانية، التي تحظى باهتمام الفريق ، زيارة المرضى المنومين بالمستشفيات خلال الأعياد وبقية ايام الاسبوع وفق جدول سيتم اعتماده قريباً تحت شعار "



## "مرور العين" تعزز التوعية

# للسائقين بعدم استخدام الإطارات التالفة

•• العين - الفجر

دعت إدارة مرور العين في مديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي السائقين إلى ضرورة الحرص على الفحص الدوري لإطارات المركبات وعدم استخدام إطارات تالفة أو منتهية الصلاحية ، وذلك ضمن حملة التوعية الميدانية حول "صلاحية الإطارات" خلال فترة الصيف. وأكد المقدم مطر عبد الله المهيري رئيس قسم التحقيق والحوادث الجسيمة في ادارة مرور العين بمديرية المرور والدوريات في شرطة ابوظبي أن حوادث انفجار اطارات المركبات من اخطر انواع الحوادث المرورية .

لافتاً إلى أن انفجار اطار المركبة يتسبب في تدهور السيارة وانحرافها مما يؤدي الى وقوع حوادث مرورية خطيرة تتسبب في الوفيات والإصابات البليغة ، موضحاً أن من أهم أسباب حوادث انفجار اطارات المركبات استخدام اطارات منتهية الصلاحية وأنواع رخيصة لا تتوفر فيها المواصفات القياسية المطلوبة .

ولفت المهيري الى ان فترة الصيف تشهد عادة زيادة في حوادث انفجار الإطارات نتيجة لارتفاع درجات الحرارة ، مما يتطلب مراعاة ذلك خاصة عند قيادة السيارة مسافات طويلة في الاجواء الحارة ، ويجب التأكد من ملاءمة الإطارات المستخدمة وقياساتها والحمولة المناسبة لها ، كما يجب التأكد من مستوى قياس ضغط الهواء دورياً لضمان سلامة الإطارات، مشيراً إلى أن قانون المرور الاتحادي ينص على حجز المركبة لمدة اسبوع اضافة الى الغرامة المالية بقيمة 500 درهم و4 نقاط مرورية لعدم صلاحية الاطارات اثناء السير .

ومن جانبه قال الرائد حمدان حسن ذيبان مدير فرع العلاقات العامة في الادارة ان فريق التوعية بالفرع نظم حملة التوعية بالتعاون مع شركة النظيم للإطارات حيث قام الفنيون العاملون بالشركة بالتدقيق على عدد كبير من السيارات والتأكد من صلاحية الاطارات المستخدمة فيها وتوجيه النصح والإرشاد للسائقين حول كيفية المحافظة على الاطارات .



# طوارئ شرطة أبوظبي تدرب طلبة من ريدان

•• أبوظبي - الفجر

بها من قبل طواقم الطوارئ ، والتعرف إلى عمل فرق الإسعاف والمواد الخطرة والإنقاذ والإطفاء . وأكد العقيد محمد إبراهيم العامري ، مدير المديرية ، تعزيز التعاون مع مؤسسات التعليم ، والإسهام في تدريب الطلبة بمجالات العمل المختلفة لدى المديرية والمرتبطة بتخصصاتهم المختلفة على أيدي كوادرها المتخصصة، مشيراً إلى أن برنامج التطبيق العملي يعد من متطلبات تخرج الطلبة. وأشرف على تطبيق البرنامج والتدريب وتقييم أداء الطلبة أثناء التدريب ، الرائد الدكتور عبدالله على الصفيري، نائب مدير إدارة التعامل مع المواد الخطرة، والرائد الدكتور إبراهيم محمد المرزوقي رئيس قسم تحليل البيانات.

أنهى طلبة من كلية ريدان برنامج التطبيق العملي الصيفي 2017 ، في مديرية الطوارئ والسلامة العامة بشرطة أبوظبي ، والذي تضمن موضوعات الاستجابة للحالات الطارئة والإجراءات التي يتم القيام

# منوعات الفكر

23

هل حصل في حياتك أن عدت أدراجك لتتأكد من أنك لم تترك باب بيتك مفتوحاً، أو أنك أحكمت إقفال الغاز؟ هل شعرت يوماً أنك غير قادر على العمل في محيط غير منظم، وأنت تريد كل شيء مرتباً بطريقة معينة؟ هل تنجح بك أفكارك، بحيث تغلب فكرة سيئة عليك فلا تستطيع التخلص منها؟ إن كان جوابك نعم على معظم هذه الأسئلة فهذا يعني أنك مصاب بالوسواس القهري. إليك بعض الأسباب والحلول الواردة في كتاب (تحرر من الوسواس القهري).



سيطر على قلقك وافكارك السوداء

## الوسواس القهري . . كيف تتحرر من أوهامك؟



الشأن فهذا أمر طبيعي جداً إن كنت معتاداً على الإفراط في التحقق من ذلك سيلاً. في حالة جينيفر يتمثل وبمشابهة إنجاز. لكن يجب أن تختبر النظرية B قدر المستطاع وأن تستمر في التقدم باتجاه التجربة الأوضح المتمثلة هنا في عدم التحقق بتاتاً ومغادرة المنزل.

ماذا يبيّن هذا بشأن المستقبل؟  
- سأحتاج إلى التحقق أكثر فأكثر وهذا سيهيمن على حياتي وسيتركني بلا حياة في نهاية المطاف.  
- سأسعى كتلة من القلق لأنني أبداً لن أتمكن من التيقن تماماً من أنني أبعدت الخطر.

ماذا يبيّن هذا عني كشخص؟  
- أنا مهملة.

النظرية B: حقيقة الوسواس القهري  
- المشكلة أنني ألق من أن تستعمل الأدوات المنزلية وتحرق المنزل.  
الدليل: لا أعرف ما تسبب بالحرق الذي قرأت عنه، ولم أسمع بحدوث أمر مشابه مع أي شخص آخر. إذا فلا بد أن حدوثه أمر نادر.

ماذا يبيّن هذا بشأن المستقبل؟  
- يجب أن يخفّ قلبي.  
- أطلعن في صحة أفكار.

ماذا يبيّن هذا عني كشخص؟  
- أنا شخص حذر ومهتم.  
شعرت جينيفر بالحاسمة لعرفتها بإمكان توافر طريقة أخرى في التفكير والتعامل مع الأمور تختلف تماماً عن طريقة الوسواس القهري المألوفة لديها. كانت ترى، إلى حد كبير، كم مقنعة هي النظرية B تحديداً، عندما كانت تأخذ في اعتبارها الدلائل الداعمة للنظريتين، وتجد أن ما يبث صحة النظرية أقليل.

كأن جينيفر مثلها مثل معظم المصابين بالوسواس القهري، منطقتية جداً وحادّة الدكاء، وكانت تدرك أن مشكلتها غير طبيعية لكنها كانت أسيرة التصرفات إلى حد أنها كانت تواجه صعوبة كبيرة في الامتناع عن القيام بها، خصوصاً عندما كانت تشعر بقلق كبير أي في معظم الأحيان. إذا كنت تعاني مشكلة تحقق فهفهمك شكلتك بشكل أساساً مهماً لتغيير تصرفاتك، وقد لا يقتصر الأمر على الامتناع عن القيام بالتصرفات، بل ربما يكون اختياراً لما إذا كانت النظرية B تنطبق على ما تواجهه من صعوبات أم لا، وتجميعاً لأدلة تدعم النظرية B بتجربة الأمور. من الأسهل التخلي عن فكرة تنذر بالخطر، عندما تبدأ بملاحظة كيف تعمل الطريقة البديلة في التفكير. ويغدو الأمر أكثر سهولة أيضاً عندما تكون قد بدأت بتجميع أدلة تدعم البديل الأقل تهديداً.

في فترة العلاج نطلب من الأشخاص الإقلاع عن التحقق من الوسواس القهري، ولكننا نلاحظ أن هذا يحدث إن لم يتحققوا. بقيامك بهذا الأمر لا تتخلص من قلقك الناجم عن موقف تخشاه فحسب بل تختبر اعتقادات محدّدة مفادها أنك مسؤول عن إلحاق الأذى. لا شك في أننا دائماً ما نُقر بوجود خطر إن يحدث مكرهه ما لم نتحقق لكن من المؤكد أن الاستمرار في التحقق يعني أن الوسواس القهري سيبقى مشكلة.

واقعين تحت ضغط نفسي كبير، فقد نعاني مشاكل عقلية حادة ومتواصلة. ترى كم من الوقت قد نرزع تحت ضغط نفسي شديد قبل أن (ننهض)؟ ولكن المشكلة النفسية التي نصاب بها بعد الانهيار متوقفة على عوامل عدة. من العوامل العامة على سبيل المثال، ما مدى قوتنا الذاتية وكيف نسعى (أو لا نسعى) إلى طلب الدعم من حولنا، ومن العوامل الخاصة مثلاً، نقاط ضعفنا، طريقتنا في المواجهة عندما تعترض دربنا المشاكل. وهذا بالطبع سيرتبط بنوع الضغط النفسي الذي نجد أنفسنا رازحين تحته وتجاربنا السابقة مع مشاكل كهذه ومواجهتنا إياها.

وحثّ نعدّ الأمور أكثر نشر إلى بعض العوامل مثل مدى وضوح وهشاشتنا أمام الضغط النفسي. أي بمعنى آخر، مدى سهولة أن نصاب بالقلق وطريقة جسمنا في رد فعله على الظروف المسببة للضغط النفسي. وقد تصبح الأمور أكثر تعقيداً إذا رحنا باتجاه توقف هذه العوامل على المسائل اليومية، مثلاً على ما إذا كنا أصلاً نشعر بالانهايار، وعلى ردد فعلنا تجاه أحداث قريبة (كالحرمان أو الوقوع في الحب)، وعلى طبيعة مزاجنا وكثرة شربنا للقهوة، وشعورنا أننا على شفير الهاوية وهكذا دواليك.

لاخطوا أن هذه العوامل قد تذهب بأي اتجاه، جاعلة إيانا أكثر أو أقل قابلية للمشاكل. والواقع، بالتأكيد، أن ثمة دائماً مزيجاً معقداً من العوامل متورطة بطريقة معقدة. الأحداث السعيدة قد تزيد مخاوفنا. مثلاً، عندما تنجب طفلاً، يفتح لمظننا هذا الأمر عالماً جديداً من الفرح ولكنه أيضاً قد يطلق العنان لعالم من الشك والخوف من الإخفاق أو الفشل. بالنسبة إلى الأشخاص القلقين، تصبح الأمور التي تسير على ما يرام مصدرراً آخر للقلق لأن الشخص سيدرك مقدار ما قد يخسره الآن.

يمكن وصف هذا النموذج المعقد من العوامل (بنموذج الضغط النفسي والهشاشة). فكرة التعقيد التي تتكون من تركيبة الشخص النفسية وما هو (مصنوع) منه ومن الأمور التي تحدث له هو النموذج الذي نقبله على صعيد المشاكل العقلية والجسدية. مزيج العوامل الخلفية المرتبطة بالعوامل الجينية والاجتماعية والبيولوجية وتجارب الشخص السابقة قد تجعلنا أكثر عرضة، في الظروف الضاغطة نفسياً، للإصابة بمشكلة. تؤدي هذه العوامل دوراً في بعض الظروف (كالأحداث الخارجية)، ومزيج العوامل قد يوقننا عندئذ في المشكلة بنقطة واحدة، وهذه المشكلة ستأثر بالطريقة التي سنحاول فيها صدّ المشكلة وبالأحداث التي ستؤثر في قدرتنا على مواجهة الوضع.

الواقع أن ثمة اختلافاً بين فرد وآخر في عوامل الضغط النفسي وسرعة التأثير. فقد يكون هذا العامل مسبباً قوياً للإصابة بالمشكلة فيما يكون السبب لشخص آخر مختلفاً كل الاختلاف.

حساسية وسرعة التأثير بيولوجياً  
هل أنت ضحية إرثك الجيني وعواملك البيولوجية؟ يشجعنا بعض الباحثين بالعلوم العصبية في مجال الصحة العقلية على التفكير بالأبحاث المتعلقة بالفحص بالأشعة فوق الصوتية للدماغ وغير ذلك من الاكتشافات كدليل على ما أنت عليه. وغالباً ما ترّد الأبحاث المشككة النفسية إلى الاختلالات الكيميائية في الدماغ ووجود خطأ في الدورة الدماغية

نعم الوسواس القهري داء يسيطر على البعض، لكن لكل داء دواء. ثمة طرق بسيطة لإحلال إلى بعض القوة والمتابعة كي نستطيع من خلالها التخلص من الوسواس القهري، الذي بالطبع ينقص حياة كثيرين.

صرف الأفكار من الذهن  
عندما يتعلق الأمر بمعظم أشكال الوسواس القهري من المفيد اللجوء إلى صرف الأفكار من الذهن. لا تكمن مشكلة الوسواس القهري في الأفكار بحد ذاتها، لذا فعند التحرز من الوسواس القهري تعاط مع الأفكار على أنها أفكار فحسب، بدلاً من اعتبارها مؤشرات خطر أو تحذيرات مسبقة أو إشارات على أنك شخص سيئ. سنبيّن في الأمثلة اللاحقة كم من المهم تجاهل الأفكار عندما تتحدّى المشكلة. وهنا، من المفيد أن نتذكر الصيف غير المرحب به في الخفلة.

عندما تساورك شكوك مزعجة على غرار (هل تركت الباب الأمامي مفتوحاً) من المفيد أن تفكر بما يلي: (ربما أكون قد فعلت ذلك وربما لا). هكذا نتخلص من الفكرة الوسواسية، وحدار التورط في جدل ذهني أو تطمين نفسك كأن تقول: (لقد أقلت الباب ولا داعي للقلق) لأنّ الأمر كهذا سيخفف من قلقك لوقت قصير، فكما تعرف سينتهي بك الأمر وأنت تطمئن نفسك أو تجادل أكثر فأكثر.

من أين تبدأ؟  
غالباً ما يقول الأشخاص المصابون بالوسواس القهري في التحقق (من الطبيعي التحقق قليلاً لذا فمن أين أبدأ؟). إنها لفكرة سديدة أن تبدأ بعدم التحقق على الإطلاق كي تكتشف ما يحدث عندئذ. ومن ثمّ يمكنك الاستمرار بالقيام بالأشياء بطريقة مضادة للوسوسة لتجمع أكبر عدد ممكن من الأدلة يظهر لك ما يحدث، عندما لا تقوم بما يجعله عليك الوسواس القهري، ويوسعك أن تقرّز وفقاً لأي قواعد تؤدّ ن تعيش حياتك عندما تتحرر من الوسواس القهري.

لكن ضع في ذهنك أنك قد تشعر بعدم الراحة عندما تبدأ بالقيام بالأشياء بطريقة مختلفة، لأنّ الوسواس القهري يعزّز المشكلة بالتركيز، إلى حد بعيد، على مسألة المسؤولية. وقد تدور في بالك أفكار حول الكثير من المصائب ودورك في منع حدوثها، ولكنك ربما تجهل ما سيحدث إن لم تتصرف بطريقة وسواسية. لذا فعندما تشرع بتجاربك السلوكية فكر في ما يحذرك الوسواس القهري من حدوثه إن لم تتفد ما يقوله لك (دوّن توقعاتك ومدى إيمانك بها). واحرص على أن تذكر توقعك بشأن كم ستبلغ درجة حدة قلقك (0-100%) وكم سيدوم.

من الممكن في حالتك أن تحتاج إلى محاولات عدّة لنتهيّاً لمغادرة المنزل من دون التحقق على الإطلاق. لا تطلق في هذا

لعلك لم تسمع بمرض الوسواس القهري ولكنه موجود، فلا شك في أنك شاهدت فيلم As good as it gets للممثل جاك نيكولسون. تدور القصة حول نيكولسون المصاب بالوسواس القهري الذي لا يستطيع أن يتناول أي شيء ما لم يتأكد من نظافة الصحن والشوكة والسكين، هذا فضلاً عن أنه لا يستطيع أن يتنقل من مكان إلى آخر في حال كانت الأرضية التي يسير عليها بألوان معينة. غريب أليس كذلك؟

في كتاب (تحرر من الوسواس القهري) يعطيك المؤلفون من ذوي الاختصاص: د. فيونا تشالوكومب، د. فكتوريا بريم أولدفيل والبروفسور بول سالوفسكي النصائح لتتعلم كيفية السيطرة على القلق والوسواس والأفكار السوداء، ويؤكدون على خطورة خلطها للتخلص من هذه الأفة التي تعيد حياتك وتؤثر سلباً عليك.

أسبابه  
أسباب كثيرة تؤدي إلى الأفكار الوسواسية بهذا القدر من القلق وخضوع الناس إلى التصرفات القهرية (أي المعنى المركزي للأفكار). المعنى هو امتلاك الفرد فكرة محددة. هذه الفكرة تعني شيئاً عندك مرتبطاً بما تفعله أو تفكر فيه، و/أو تعني أن شيئاً سيئاً قد يحدث بسبب ما تفعله (أو لا تفعله) وأنت، وأنتك بناء على ذلك، يجب وينبغي عليك أن تتصرف بسبب هذا الحس بالمسؤولية.

لا يستجيب جميع الناس لأفكارهم بهذه الطريقة، وتعلم أن عدداً كبيراً منهم يتجاهلون الأفكار بسهولة، مهما كانت قوة الفكرة أو شراستها، لأنهم لا يحملون عبء المعنى على كاهلهم. وهذا يعني أن غير المصابين بالوسواس القهري من الناس يتعاملون مع أفكارهم وتخييلاتهم وشكوكهم وكأنها غير مهمة. والنتيجة أنهم لا يستجيبون لأفكارهم بالطريقة التي يستجيب بها الوسواسيون، ولا يلجأون إلى التصرف القهري وكبح الأفكار وكل الأمور الأخرى التي يحفزها الخوف من أن يكونوا المسؤولين عن الأذى.

في ما يلي الأسباب التي تجعل بعض الناس أكثر عرضة للخوف من أن يكونوا المسؤولين عن الأذى، وأكثر عرضة لتفسير الأفكار المرتبطة بالوسواس القهري بشكل سلبي.

الضغط النفسي والضعف  
من أين تأتي المشاكل العقلية؟ من المنطقي أن نقول إن الناس يمرضون بمشاكل نفسية، لأن الأمور لا تجري معهم بطريقة يستطيعون التحكم بها. هذه الحقيقة البسيطة قد تخفي شيئاً آخر ولكن الباحثين يتجاهلون تعقيدات النفس البشرية، ويحاولون وضع اللوم في ما يتعلق بالوسواس القهري على الجينات أو على اختلال المواد الكيميائية الدماغية أو على وجود علاقة مضطربة مع الأهل. قد تبدو هذه الشروحات البسيطة جذابة، ولكن الحقيقة أن أسباب المشاكل النفسية معقدة ومتشابكة. يبدو أن ثمة طرائق مختلفة تؤدي إلى أن ينتهي المطاف بالاشخص إلى الإصابة بمشكلة كمشكلة الوسواس القهري، وهي ليست بسيطة أبداً.

الواقع أن لدى كل فرد منا مزيجاً من القوة والضعف. وقد بينت الأبحاث والتجارب البشرية أن ثمة أنواعاً مختلفة من العوامل البيولوجية والنفسية والبيئية التي ترتبط بالأسباب المؤدية إلى الإصابة بالمشاكل العقلية، ولكن ثمة أيضاً أشياء قد تحميها من أضرار الظروف القاسية حتى. بمعنى آخر، نحن جميعاً نملك حدوداً، وإذا كنا



النظرية A: ما يقوله الوسواس القهري  
المشكلة أنّ الأدوات المنزلية قد تشتعل وتحرق المنزل.  
الدليل: حدث هذا الأمر في شقة أحد الطلبة.







اللجوء إلى الطبيعة هو أفضل ما يمكنك تقديمه لجمالِك وبشرتك. فقد وهبتنا الطبيعة العديد من المكونات الفعّالة التي يمكنها علاج كافة المشكلات الجلدية التي تواجه البشرة، الجسم أو الشعر. كما تعمل كذلك على مكافحة كافة آثار التلوث التي نواجهها يومياً.

تحتوي المستحضرات التقليدية للعناية بالبشرة أو الشعر على نسبة هائلة من العناصر الكيماوية مثل البارابين والحافظات الصناعية التي تمتص سريعاً داخل الجسم لتنتقل إلى مجرى الدم فتؤثر بشكل سلبي على صحة الجسم، خاصة الكلى والكبد على المدى الطويل.

تقي من العديد من الأمراض والسموم

## المنتجات العضوية.. البديل الأمثل للحفاظ على صحة ونضارة البشرة

العضوية هو تكلفتها البسيطة. فتعتمد بشكل تام على المكونات البسيطة والمتوافرة من الزيوت الطبيعية، البذور، الأعشاب، الخضروات أو الفواكه، كما يمكنك زراعة البعض منها في منزلِك. بالطبع، قد تتوافر الكثير من المكونات لديك في منزلِك والتي تتيح لك استخدامها بشكل دائم دون القلق من تكلفتها على عكس المستحضرات التقليدية ذات الأسعار الباهظة.

اختيار المنتجات العضوية من التغيرات الإيجابية التي عليك اتباعها في حياتك اليومية ليس فقط للعناية بجمالِك، لكن في جميع نواحي الحياة.

يمكنك تحضيرها في المنزل من بعض المكونات المنزلية البسيطة والمتوافرة. كما يمكنك بسهولة استبدال المكونات بحسب ما تفضله لتحصلي على مستحضر جمالي يناسب احتياجاتك الخاصة. إذا كنت من عاشقات الطبيعة، فستقدرين أهمية استخدام دقيق الحَمْص لتقشير البشرة والجسم، أو استخدام حمام الزيوت الساخنة لترطيب وتكثيف الشعر.

5- غير مكلفة

من أهم المميزات الرائعة لاستخدام المستحضرات الجمالية

الأمراض والسموم.

اكتشفي أهم الفوائد الصحية والجمالية للمستحضرات العضوية التي ستدهشك حتماً.

### 1- مكونات لطيفة على البشرة

لا تحتوي المستحضرات العضوية على الكيماويات الضارة والتي تسبب في تهيج الجلد. في الكثير من الأحيان، تسبب مستحضرات التجميل التقليدية أو أدوات المكياج في حساسية الجلد نتيجة لتفاعلها مع البشرة. إذا كنت تعاني من حساسية البشرة، فإن المستحضرات العضوية هي الأفضل لك، فهي لطيفة تماماً، تعمل على تحسين مظهر وملمس بشرتك دون أن تقلقي من آثارها الضارة على بشرتك.

### 2- هي الأفضل للصحة العامة

صدقي أو لا تصدقي، فإن الجلد هو الواجهة الأولى التي تعكس صحة الجسم الداخلية. الحفاظ على صحة الجلد تعني الحفاظ على صحة الجسم بصورة جيدة. اختيار المستحضرات العضوية للعناية بجلدك تعني حماية أعضاء الجسم الداخلية من التعرض للسموم والكيماويات التي تتراكم لتؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض. بمجرد التخلي عن استخدام المستحضرات التقليدية تضمنين حماية الكبد والكليتين من مواجهة الكيماويات الضارة التي تسبب في تلفهم بشكل مباشر.

### 3- منتجات صديقة للبيئة

أغلب العناصر الكيماوية المستخدمة في تصنيع مستحضرات التجميل المعتادة هي عناصر ضارة بالبيئة، مما قد تزيد من معدلات تلوث التربة والهواء الخارجي. كما تعتمد بعض المستحضرات أيضاً على قتل ملايين الحيوانات للحصول على مكوناتها الفعّالة. باستخدام المستحضرات العضوية، يمكنك المساهمة في حماية البيئة بشكل أساسي، فمكوناتها قابلة للتحلل الحيوي دون الإضرار بالنظام البيئي. على العكس تماماً، يمكن استخدامها لزيادة خصوبة التربة لاحتواءها على العناصر الحيوية اللازمة من الفيتامينات والمعادن.

### 4- يمكن تحضيرها في المنزل بسهولة

أفضل سبب قد يدفعك لاستخدام المستحضرات العضوية هو أنك

استخدام مستحضرات التجميل

الكيماوية للعناية هو أحد الأسباب الأساسية وراء الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة

والتي ازداد معدلها مؤخراً ومن بينها سرطان الجلد، الإكزيما، الأمراض الصدرية وغيرها الكثير. لذلك، أصبحت المنتجات العضوية هي البديل الأمثل للحفاظ على صحة ونضارة البشرة مع الوقاية من العديد من

مسئ



## زيت الخروع يخلصك من الهالات السوداء نهائياً

قد يعتقد البعض أن زيت الخروع هو الأفضل لعلاج مشكلات الشعر، لكن هذا ليس كل شيء. زيت الخروع من أفضل العلاجات الطبيعية المجربة لإزالة الهالات السوداء، اكتشفي كيف ذلك! منطقة محيط العين من المناطق الأكثر رقة من الجلد، مما يعني حاجتها لعناية خاصة لتجنب تلفها. تحتوي تلك المنطقة على العديد من الأوعية الدموية والأوردة، لذا فإن إهمال العناية الصحيحة بها قد يتسبب في الكثير من المشكلات.

الوجه نظراً لقوامه الكثيف، لكن يمكن مزجه مع باقي العناصر الفعّالة للحصول على نتائج أفضل. اكتشفي أفضل الطرق لاستخدام زيت الخروع لعلاج الهالات السوداء بشكل فعّال.

### 1- زيت الخروع مع زيت جوز الهند

اخلطي زيت الخروع مع زيت جوز الهند بمقادير متساوية واستخدمي الخليط الناتج لعلاج الهالات السوداء، كما يمكنك الاحتفاظ بهذا الخليط للاستخدام الدائم. لأفضل النتائج، طبقي مزيج زيت الخروع مع زيت جوز الهند

من أكثر المشكلات الشائعة التي تواجه منطقة محيط العين هي الهالات السوداء والتي لا تواجه النساء فقط، بل والرجال أيضاً. هناك العديد من الطرق الطبيعية التي تساعد على إخفاء الهالات السوداء، إلا أن زيت الخروع يعد من أكثر المكونات الفعّالة لعلاج تلك المشكلة نهائياً. حيث يحتوي على نسبة هائلة من الأحماض الدهنية والأوميغا 3، مما يساعد على ترطيب تلك المنطقة بعناية. كما يحتوي كذلك على مضادات الأكسدة التي تكافح عوامل التلف وانتفاخات الجفون. لا يمكنك استخدام زيت الخروع بشكل منفرد على بشرة

### 2- زيت الخروع مع زيت الخردل

على الرغم من نتائج خليط زيت الخروع مع زيت الخردل الهائلة لعلاج الهالات السوداء، إلا أنه عليك تطبيق تلك الوصفة بحذر شديد. فقد يتفاعل زيت الخردل مع بعض أنواع البشرة لتسبب في تهيجها والتهاباتها الشديدة. اخلطي 2 ملعقة كبيرة من زيت الخروع مع ¼ ملعقة صغيرة من زيت الخردل أو أقل. لا ينبغي تدليك مزيج الزيوت على منطقة محيط العين، حيث تسبب في إحساس بسيط بالحرق، كما يؤدي لإدماغ العين. فقط طبقه على هيئة نقاط بسيطة قبل الذهاب للنوم.

### 3- زيت الخروع مع زيت اللوز

اخلطي كميات متساوية من زيت الخروع مع زيت اللوز واحفظيها في وعاء معقم ونظيف. يستخدم الخليط الناتج لتدليك منطقة محيط العين برفق، لكن عليك التأكد من تنظيف البشرة واليدين جيداً قبل استخدام مزيج الزيوت. يمكنك ذلك نتائج أكثر فعالية، حيث يعمل زيت الخروع على تغذية البشرة بكافة العناصر الأساسية من الفيتامينات والمعادن اللازمة، أما زيت اللوز فيتميز بخصائص طبيعية فعّالة لتفتيح البشرة.

### 4- زيت الخروع مع الحليب البارد

تخلط كميات متساوية من زيت الخروع مع الحليب البارد حتى تحصل على خليط متجانس وينوب الزيت تماماً مع الحليب. باستخدام قطعة من القطن، يوزع الخليط على منطقة محيط العين والهالات السوداء. يترك الخليط العميق.



على محيط العين لمدة 10 دقائق ثم يشطف بالماء البارد. يتميز الحليب بخواصه الفائقة لتفتيح الأماكن الداكنة، كما أنه لطيف تماماً على البشرة ويساعد على التخلص من التهابات العين. أما زيت الخروع فيساعد على الترطيب العميق.



منوعات

الفكر

27



محمد رمضان يؤجل  
(مرزوق وإيتو)

أجل محمد رمضان تقديم مشروعه الدرامي (مرزوق وإيتو) الذي كتبه الفنان عمرو ياسين حتى إشعار آخر، مكتفياً بمسلسله مع شركة (العدل غروب)، والسيناريست مدحت العدل.  
النجم المصري يسعى إلى التركيز في مشاريعه الجديدة بين السينما والتلفزيون، مستبعداً من أجدته نهائياً المشروع الذي كان من المفترض أن يقدمه من خلال mbc.



سيرين عبد النور: أخفي  
مشاعري خلف ابتسامتي

عبر حسابها الخاص على أحد مواقع التواصل الاجتماعي نشرت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور صورة جديدة لها، وعلقت عليها بأنها إنسانة عادية تخبئ مشاعر كثيرة وراء ابتسامتها المليئة بالفرح. وكتبت: (أنا إنسانة عادية جداً... أخفي مشاعر كثيرة وراء ابتسامتها كلها فرح). وانهاالت التعليقات من متابعي سيرين عبد النور على الصورة وأثنوا على كلامها وعلى جمالها.



شاركت الفنانة المصرية روجينا في مسلسل (كفر دلها) الذي عرض خلال السباق الرمضاني، وحقق نسبة مشاهدة مرتفعة مع الفنان يوسف الشريف. في هذا الحوار نتحدث عن المسلسل وأسباب موافقتها عليه، إضافة إلى مسرحيتها (أهلاً رمضان).

رغم المنافسة الصعبة في السباق الرمضاني

روجينا: (كفر دلها) تجربة  
مختلفة استحققت المغامرة

• لماذا خضت السباق الرمضاني الفاتح بمسلسل (كفر دلها) فحسب؟  
- اخترت التركيز في المسلسل، خصوصاً أنني كنت أسعى إلى الحضور في عمل فني لا يقل نجاحه عن نجاح تجربتي العام الماضي في (الأسطورة) مع محمد رمضان، ورغم أنني تلتقيت عروضاً للمشاركة في أعمال عدة نجح معظمها، فإني شعرت بأن (كفر دلها) سيكون له مذاق مختلف، لا سيما أنه يملك أكبر مقومات النجاح، فضلاً عن أن المفاجآت التي تتضمنها الأحداث والتي جعلتني أشعر بأنني إزاء تجربة مختلفة تستحق المغامرة، وهو ما حدث فعلاً، إذ جاءت ردود الفعل على المسلسل من الحلقة الأولى أكثر من مذهلة بالنسبة إلي رغم المنافسة الصعبة في السباق الرمضاني.  
• من رشحك للمشاركة في العمل؟  
- تحدث إلي السيناريست عمرو سمير عاطف عن المشروع، علماً بأن ثمة صداقة قوية تجمعنا، وتعاوننا سابقاً في مسلسل (بعد البداية) مع طارق لطفي، وأكد لي أن ثمة دوراً لا يمكن لأحد غيري أن يؤديه في مسلسله الجديد من بطولة يوسف الشريف وإخراج أحمد نادر جلال. من ثم، سعدت كثيراً لأنني كنت أتمنى التعاون مع فريق عمل محترف نجاحاته كبيرة.  
• هل وافقت على العمل بسبب فريق العمل أم السيناريو؟  
- شكلاً العناصر سبب موافقتي على العمل، عندما هاتفتني عمرو سمير، وصف لي مشهداً يجعني بشيخ الغفر، ومنه علمت أنني إزاء مشروع درامي استثنائي بسبب حيكتة اللافتة. عندما استلمت السيناريو وقرأته

أخبرت فريق العمل بموافقتي، علماً بأن ثقة السيناريست في حملتي أعباء نفسية عميقة، إذ كان يؤكد أنه يراهن على تقديمي الدور بصورة تقنع الجمهور.  
• كيف تحضرت لشخصية (زهرة)؟  
- العمل نتاج تجربة جماعية تغلبت بالحب على الصعوبات وخرجت بالأفضل. عندما وصلني السيناريو، طلب مني أن أضع تصوراً عن كيفية تعاملتي مع الشخصية، كذلك شكلها. بناء عليه، تواصلت مع إنجي علاء التي تولت مهمة تصميم الأزياء، وتحدثنا كثيراً في الأمر، ثم عقدنا جلسات مع المخرج أحمد نادر جلال الذي حرص على متابعة أدق التفاصيل.  
• ألم تجدي صعوبة في الغموض الذي تفيض به الشخصية؟  
- كان المخرج أحمد نادر جلال حريصاً من البداية على جلسات التحضير التي جمعتها مع كل ممثل بمفرده، قبل أن ننضم إلى الجلسات الجماعية، وخلالها كوّننا وجهة النظر حول الشخصية بشكل كامل، واتفقتنا على التعامل معها بأسلوب السهل الممتنع، وهو ما تحقق خلال التصوير.  
• لكن نبرة صوتك كانت مثلاً انتقاد كثيرين.  
- اتفقتنا على اعتماد هذه النبرة من البداية، ذلك من أجل تأكيد سيطرة الشخصية على أهل الكفر، وإظهار قوتها وصلابتها وفي الوقت نفسه الإبقاء على إيقاعها الذي يتميز بالعصبية الهادئة لتفتتها الكبيرة في نفسها.  
• نلاحظ أن العصبية تميز غالبية أدوارك الأخيرة.  
- لا تتشابه الشخصيات في الأدوار التي أقدمها. مثلاً، العصبية لدى ليلى مختلفة تماماً عنها لدى شخصيتي في (الأسطورة)، ما يشكل تحدياً بالنسبة إلي في كل تجربة جديدة.  
• هل ثمة نقاط تشابه بينك وبين زهرة؟  
- (زهرة) بعيدة عني تماماً، فهي تبرر الأخطاء التي ترتكبها بمبدأ (الغاية تبرر الوسيلة)، وتسعى إلى تحقيق أهدافها بأية طريقة، بغض النظر إن كانت صحيحة أو لا، وما يمكن أن يسببه هذا الأمر للأخرين. أما أنا، فلا يمكن أن أحقق أمنية أو حلماً على حساب أشخاص آخرين وبطريقة تضّر بهم.  
• ما هي أصعب المشاهد بالنسبة إليك؟  
- ثمة مشاهد صعبة في العمل ومفاجئة أيضاً في التحولات، مثل هدم زهرة الضريح الذي كانت تقض أمامه راجية الزواج. كان هذا المشهد صعباً ودارت حوله مناقشات موسعة بيني وبين المؤلف والمخرج قبل التصوير، ودرسته جيداً وحرصت على أن تكون التحولات الانفعالية في الشخصية متناسبة مع كل حركة تقوم بها.  
• كيف تعاملت مع التسريبات التي حدثت عبر مواقع التواصل وقبل نهاية العمل؟  
- اعتبرت دليلاً على نجاح العمل، فالسعي إلى الوصول إلى نهاية المسلسل مع الحلقات الأولى لعرضه يؤكد أننا نجحنا في جذب انتباه الجمهور ليتفاعل معنا، والحمد لله أن النهاية لم تكشف حتى موعد إذاعة الحلقة الأخيرة، وهو أمر يحسب لفريق العمل لحفاظه على السرية حتى اللحظات الأخيرة.  
• حول مسرحيتها (أهلاً رمضان) تقول روجينا:  
- (المسرحية مستمرة للعام الثاني على التوالي، وهي تجربة مهمة بالنسبة إلي، وأنا سعيدة بنجاحها وإقبال الجمهور عليها وردد فعله الجميلة التي تبت فيها الحماسة. كذلك محمد رمضان الذي يتولى البطولة فنان مجتهد ويسعى إلى الحفاظ على نجاحه ويبدل أقصى مجهود ليكون حاضراً مسرحياً باستمرار).

• لماذا خضت السباق الرمضاني الفاتح بمسلسل (كفر دلها) فحسب؟  
- اخترت التركيز في المسلسل، خصوصاً أنني كنت أسعى إلى الحضور في عمل فني لا يقل نجاحه عن نجاح تجربتي العام الماضي في (الأسطورة) مع محمد رمضان، ورغم أنني تلتقيت عروضاً للمشاركة في أعمال عدة نجح معظمها، فإني شعرت بأن (كفر دلها) سيكون له مذاق مختلف، لا سيما أنه يملك أكبر مقومات النجاح، فضلاً عن أن المفاجآت التي تتضمنها الأحداث والتي جعلتني أشعر بأنني إزاء تجربة مختلفة تستحق المغامرة، وهو ما حدث فعلاً، إذ جاءت ردود الفعل على المسلسل من الحلقة الأولى أكثر من مذهلة بالنسبة إلي رغم المنافسة الصعبة في السباق الرمضاني.  
• من رشحك للمشاركة في العمل؟  
- تحدث إلي السيناريست عمرو سمير عاطف عن المشروع، علماً بأن ثمة صداقة قوية تجمعنا، وتعاوننا سابقاً في مسلسل (بعد البداية) مع طارق لطفي، وأكد لي أن ثمة دوراً لا يمكن لأحد غيري أن يؤديه في مسلسله الجديد من بطولة يوسف الشريف وإخراج أحمد نادر جلال. من ثم، سعدت كثيراً لأنني كنت أتمنى التعاون مع فريق عمل محترف نجاحاته كبيرة.  
• هل وافقت على العمل بسبب فريق العمل أم السيناريو؟  
- شكلاً العناصر سبب موافقتي على العمل، عندما هاتفتني عمرو سمير، وصف لي مشهداً يجعني بشيخ الغفر، ومنه علمت أنني إزاء مشروع درامي استثنائي بسبب حيكتة اللافتة. عندما استلمت السيناريو وقرأته



كارين رزق الله تخرج عن صمتها

حاولت الممثلة والكاتبة كارين رزق الله أن تبقى صامتة إلى حد كبير بعد كثير من الإشاعات التي تحدثت عن طلاقها من زوجها الممثل فادي شريل وعن علاقتها بالممثل رودي حداد.  
كارين خرجت عن صمتها ونشرت صورة مع تعليق بمنزلة رد على الأخبار مؤكدة أنها باقية وستبقى مع زوجها وقالت: (باقيين ومستمرين وروح نضل سوا رغم كل لي سمعتوا وعم تسمعوا وروح تسمعوا).  
وكان انتشر فيديو للممثلة والكاتبة كارين رزق الله مع الممثل رودي حداد على مواقع التواصل الاجتماعي وأثار جدلاً واسعاً.



# الفكر

## كيف تتناول الشاي بطريقة صحية وتتجنب الإصابة بالأنيميا؟

يعد كوب الشاي هو المشروب المفضل لدى عدد كبير جداً من الأشخاص حول العالم، ليس فقط لمذاقه الطيب ولكن هناك بعض الدول تستخدمه في العلاج والوقاية من بعض الأمراض. وفي هذا الصدد، أوضح الدكتور محمد مسعود أستاذ التغذية ورئيس مركز معلومات الأمن الغذائي، أن الشاي يحتوي على مضادات للأكسدة فريدة وقوية ومعروفة بقدرتها على محاربة الخلايا السرطانية، وأمراض القلب، وانسداد الشرايين. وأضاف مسعود: أنه يمكن لعادات الشرب الخاطئة التي يتبعها البعض للشاي، أن تسبب العديد من المشاكل، مثل الإصابة بالأنيميا أو النوم لساعات قليلة والشعور بالأرق، وذلك في حال شرب الشاي أكثر من اللازم لعدلات تصل إلى 10 أكواب يومياً.

وأشار إلى أن الشاي يحتوي على الكافيين وعناصر أخرى تمنع امتصاص الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد من الجسم، وبالتالي شرب الكثير من الشاي قد يصيب الشخص بالأنيميا وهشاشة العظام. وتجنّب ذلك أوضح مسعود أن الطريقة الصحية لشرب الشاي، بل والاستفادة من المواد المضادة للأكسدة الموجودة به، يكون من خلال شرب الشاي مرة أو مرتين يومياً فقط، مع إضافة النعناع أو عصير ليمون عليه، لاختوائه على مادة الكاتشين المضادة للأكسدة والتي تتفاعل بشكل كبير مع الليمون والنعناع، وتزيد المواد المضادة للأكسدة بالشاي، وبالتالي يمكن الاستفادة منه بشكل صحي، وتجنب الإصابة بالأنيميا.



## العقاقير المضادة للالتهابات تقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن العقاقير المضادة للالتهابات يمكنها تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويقول معدو الدراسة، التي شملت عشرة آلاف مريض، إن عقار كاناكينوماب يمكن أن يمثل أكبر طفرة في علاج أمراض القلب منذ ظهور عقاقير "ستاتين" لخفض الكوليسترول. وأشارت الدراسة إلى أن هذا العقار يقلل خطر تكرار النوبات القلبية بنسبة 15 في المئة. ويقول الباحثون إن الدراسة يمكن أن تبشر بـ "أفاق جديدة" في العلاج، لكن آخرين يشكون في فعالية العقار وأعراضه الجانبية وتكلفته. وقالت مؤسسة القلب البريطانية إن هذه التجربة المثيرة التي طال انتظارها "يمكن أن تساعد في إنقاذ الأرواح. ويتناول مرضى القلب بشكل روتيني عقاقير "ستاتين" لخفض الكوليسترول، وعقاقير تمنع تجلط الدم للمساعدة على تقليل خطر تكرار الإصابة بالنوبات القلبية. وخلال هذه الدراسة، تناول عشرة آلاف مريض، أصيبوا بنوبات قلبية سابقة، العقار المضاد للالتهابات مرة واحدة كل ثلاثة أشهر. ووجدت التجربة، التي أجريت في نحو 40 بلداً، حالة المرضى لمدة تصل إلى أربع سنوات، واكتشفت أن خطر الإصابة بالنوبات القلبية أقل بالمقارنة بالمرضى الذين تناولوا "ستاتين" فقط. وعرضت النتائج في اجتماع الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، الذي عُقد في مدينة برشلونة الأسبانية. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، بول ريدكير الذي يعمل بمستشفى بريغام للنساء التابعة لكلية الطب بجامعة هارفارد، إن الدراسة تمثل علامة فارقة في رحلة طويلة. وأشار إلى أن النتائج يمكن أن "تبشر بحقيقة جديدة من العلاجات". وقال: "للمرة الأولى، أصبحنا قادرين على أن نظهر بشكل نهائي أن تقليل الالتهابات، بعيداً عن نسبة الكوليسترول، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". وأضاف: "سيكون لهذا انعكاسات بعيدة المدى". وتابع: "أثبتت في حياتي ثلاثة عصور كبرى لأمراض القلب الوقائية. في البداية، أدركنا أهمية اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة والتوقف عن التدخين. وفي العصر الثاني، رأينا القيمة الهائلة لأدوية خفض الدهون مثل ستاتين. والآن نحن على مشارف العصر الثالث، وهو أمر مثير للغاية". وقال ريدكير إن النتائج تشير أيضاً إلى "امكانية إعطاء بعض أنواع السرطان"، لكن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث. وقال جيريمي بيرسون، مدير طبي في مؤسسة القلب البريطانية، إن عقاقير تقليل الكوليسترول، مثل "ستاتين"، لم تكن دائماً كافية للحد من خطر تكرار النوبات القلبية. وأضاف: "تشير النتائج إلى أنه يمكن إعطاء العقاقير المضادة للالتهابات، مثل كاناكينوماب، جنباً إلى جنب مع أدوية خفض الكوليسترول لعلاج النتائج من الأزمات القلبية وتقليل خطر الإصابة بأزمات قلبية أخرى". وقال غاري غيبونز، مدير المعهد القومي للقلب والرئة والدم، إن النتائج قدمت "دليلاً دامغاً". لكنه دعا إلى إجراء مزيد من الأبحاث بشأن النتائج.



المتنافسان جيمس ماكماهون وجون بانكس يحضران بطولة ريمنجتون بيرد بوس العالمية للحية والشوارب في أوستن بولاية تكساس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### فوائد وجبة الإفطار

قالت دراسة غذائية أن كثيراً من الأشخاص لاسيما فئة الشباب لا يهتمون بوجبة الإفطار، بحجة عدم استطاعتهم تناول أي شيء في الصباح الباكر، أو ظنا منهم أنها تعمل على زيادة الوزن وهذا اعتقاد خاطئ. وأكدت الدراسة أن وجبة الإفطار تعد من أهم الوجبات الأساسية التي يجب أن يحصل الجسم عليها يوميا، وذلك لعدة أسباب منها: - تقوي الجسم. - تساعد على التركيز. - تساعد على حرق الدهون. - تساعد في اكتساب الطاقة للقيام بالمهام اليومية على أكمل وجه. - تحسن عمل القلب وتنشط الدورة الدموية بالجسم. وأضافت أن هذه العوامل تعمل على تقوية المناعة لمقاومة الأمراض وتنشيط المخ والدهن والجسم؛ للقيام بالمهام اليومية والتطور للأفضل.

## سؤال وجواب

- من صاحب كتاب العبر وديوان المبتدأ والخبر؟  
- ابن خلدون
- من مؤلف كتاب طبائع الاستبداد وأم القرى؟  
- عبد الرحمن الكواكبي.
- من صاحب لقب الشيخ الرئيس؟  
- ابن سينا
- من هو الأديب اللبناني صاحب الرشديات؟  
- رشيد سليم الخوري
- من الشاعر العربي الذي حمل رسالة قتله بيده؟  
- طرفه بن العبد
- من صاحب معجم لسان العرب؟  
- ابن منظور
- من هو الشاعر الجاهلي الصعلوك الذي يضرب به المثل بسرعة الركض؟  
- الشنفرى

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. ولتعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن المطاط الكاوتشوك هو مادة طبيعية تستخرج من ضروب مختلفة من الأشجار، وتتلّف بشكل رئيسي من هيدروكربون غير مشبع. كما ينتج المطاط أيضاً بالطرق الصناعية. للمطاط استعمالات متنوعة نذكر أهمها: إطارات السيارات (75% من المطاط المستهلك)، الأحذية، النعال، المواد العازلة للكابلات وغير ذلك.
- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولدات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى الأسود، يتميز ببيروق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل قشيرات متبلرة. وهو يتواجد بشكل أيودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللامينارية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجياً كمطهر وداخلياً في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.

## قصة البغاء.. المخادع

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصبر الابناء على شراء ببغاء وكان هذا الاصرار بالاجماع مما اضطر الاب الى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء الببغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فاجبره احدهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الولد في طريقه الى المزاد الكبير، عندما دخل الولد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بانه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائما، لا يأكل كثيرا ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت المزايمة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مره ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى ال 007 فم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بانه ظفر بصفقة جيدة بسبب هذا السعر الكبير. وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام الببغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان فقوده لم تنهض سدى.. فاقترب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا ان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط، فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريباً وفكر قليلاً ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجبت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطئاً انا فعلاً اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اريح البائع منك فالتق هنا فاتمنا الاثنان صفقة خاسرة وحما لله اني لم ادفع فيك فلسا.

## مساحة للتلوين

