

MUMAYAZ
MEN POWER RECRUITMENT
التوظيف للمهن اليدوية المتخصصة

المميز
لجلب الأيدي العاملة

خدمات - سائقات - طباطبات - مربيات
إندونيسيا - نيبال - بنغلاديش - إثيوبيا -
أوغندا - الفلبين - سيريلانكا

سرعة فى الوصول

ضمان الفحص الطبى

معسكر آل نهيان مقابل محطة الباصات - بجانب شكوللا -
بناية كارمن بناية كارمن للزهرة جوار صالون حريم السلطان
02 4455541 - 02 4455590
050 4055549

منوعات الفكر

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أيوطني - العين

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصات

تسهيلات استخدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سيريلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنغلاديش	يوغندا

أيوطني
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

العين
شارع اللينيات - 21 - خلف المدينة سوهر ماركات
smralain.secure@gmail.com
0557007291 03-7850475

whatsapp now
0551946830

whatsapp now
0529935519

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

الثلاثاء 19 سبتمبر 2017 م - العدد 12125
Tuesday 19 September 2017 - Issue No 12125

اشرب قهوتك برغوة صورة حيوانك

تكركه القهوة الأمريكية لحدتها أو لا تستسيغ العربية بدون سكر، إلا أنك من الصعب ألا تحب الكافيه لانيه برغوته الغنية بالكرمية المذيذة، خصوصاً لو كان وجه هذه الرغوة يحمل رسماً ثلاثي الأبعاد لصورة حيوانك الأليف المفضل، على غرار هذه القهوة التي يقدمها مقهى في تايوان، بلبسات احترافية وبدقة بالغة، يحول العاملون في المقهى ماي كوفيه My Cofi الرغوة البيضاء الطافية على وجه مشروب الكابتشينو أو الشوكولا الساخنة إلى ورقة رسم، تزخرف برسم الملامح الخاصة بحيوانك الأليف المفضل على فنجان الكابوتشينو.

ومنذ أن نشر المقهى الدعاية الجديدة على صفحته الخاصة على فيس بوك، انهالت عليه آلاف الطلبات عن طريق الموقع الإلكتروني، واكتسب المقهى بالزيائن الذين رغبوا في رؤية وجه حيوانهم المحب وهو ينظر إليهم من فنجان القهوة، فكرة جديدة لجذب الزبائن.

ويرسم العاملون بالمقهى جميع الحيوانات، بما في ذلك القطط والكلاب والأرانب والطيور، ونشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية البعض من هذه الرسومات التي تتطابق بشكل كبير مع الصورة الأصلية التي يريد أن يراها الزبون مرسومة على فنجان قهوتها.

يُذكر أن الرسم على وجه القهوة والذي يطلق عليه فن اللاتيه Latteart نسبة إلى نوع القهوة المستخدمة، هو فن وإبداع جميل تطور كثيراً في الأونة الأخيرة، حيث يتسابق صانعو القهوة حول العالم في الحال والمقاهي الشهيرة لابتكار طرق جديدة لتزيين رغوة فناجين القهوة برسوم متقنة ومجميلة ثلاثية الأبعاد تمنح متذوقها تجربة مميزة رغم عمر الرغوة القصير.



التواصل الاجتماعي... يقربنا أم يبعدنا عن بعض؟

مقهي أو ناد، فيسبوك هو أحد أكثر وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً، يتيح لأي شخص يعرف الكتابة والقراءة أن يظهر بمظهر المفكر الحكيم العاقل من خلال بوستات مختارة، ولكنه لو التقى بأصدقائه على فيسبوك فيظهر للجميع مستواه الحقيقي، وقد يكون أصدقاؤه من مستواه وقد تخفوا بدورهم خلف الجدار الأزرق.

وجود الهاتف الذكي في أيدي الجميع تقريباً، تصلهم كل دقيقة تنبيهات بوصول أخبار من كل مكان، وكلها تحرك في عقولهم إحساساً بأن شيئاً مهماً قد حصل في مكان ما ولابد من الاطلاع عليه، وحين يفتح المرء البوست في الساعة الثامنة صباحاً بعد أن سمعه أثناء رقبوده في فراشه وتظاهر بإهماله، سيكتشف أن صديقه المقيم في أمريكا، بعث له رابطاً يمكن من خلاله أن يشتري سروال جينز من نوع غالٍ بنصف قيمته في بلده!

و في هذا السياق يشير خبير عالم السايبر شيري توركل في حديثه لصحيفة ول ستريت جورنال إلى "أننا لا نحصل على تواصل حقيقي، بل على جرعات قصيرة مختارة من التواصل" حسب أمزجة المرسلين.

مقهي أو ناد، فيسبوك هو أحد أكثر وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً، يتيح لأي شخص يعرف الكتابة والقراءة أن يظهر بمظهر المفكر الحكيم العاقل من خلال بوستات مختارة، ولكنه لو التقى بأصدقائه على فيسبوك فيظهر للجميع مستواه الحقيقي، وقد يكون أصدقاؤه من مستواه وقد تخفوا بدورهم خلف الجدار الأزرق.

وجود الهاتف الذكي في أيدي الجميع تقريباً، تصلهم كل دقيقة تنبيهات بوصول أخبار من كل مكان، وكلها تحرك في عقولهم إحساساً بأن شيئاً مهماً قد حصل في مكان ما ولابد من الاطلاع عليه، وحين يفتح المرء البوست في الساعة الثامنة صباحاً بعد أن سمعه أثناء رقبوده في فراشه وتظاهر بإهماله، سيكتشف أن صديقه المقيم في أمريكا، بعث له رابطاً يمكن من خلاله أن يشتري سروال جينز من نوع غالٍ بنصف قيمته في بلده!

و في هذا السياق يشير خبير عالم السايبر شيري توركل في حديثه لصحيفة ول ستريت جورنال إلى "أننا لا نحصل على تواصل حقيقي، بل على جرعات قصيرة مختارة من التواصل" حسب أمزجة المرسلين.

يجاربون الشيخوخة باللياقة البدنية

احتشد مجموعة من كبار السن في اليابان في أحد المزارات بوسط العاصمة طوكيو لممارسة تدريبات في درجات حرارة قانظة في تحد للشيخوخة في أحد أكثر المجتمعات التي يشكل فيها كبار السن غالبية السكان.

واجتدب الحدث الذي يأتي في يوم احترام الكبير في اليابان أكثر من 200 شخص لأداء تدريبات تهدف إلى زيادة قوتهم الجسمانية والحفاظ على توازنهم. ولا تحمل التدريبات دلالة رمزية فحسب فقد أظهرت أرقام الحكومة أن عدد الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 65 عاماً ارتفع إلى 27.7 في المئة من سكان اليابان وهو رقم قياسي.

كما زاد بشكل قياسي أيضاً عدد الذين ينتمون لهذه الفئة العمرية وما زالوا يعملون مما يسلم الضوء على جهود القطاعين العام والخاص لإبقاء كبار السن ضمن القوى العاملة لفترات أطول لمكافحة نقص العمالة.

وتعيد التقديرات الحكومية التي نشرت أمس إلى الأذهان التحديات التي تواجهها اليابان في ظل تراجع نسبة المواليد التي بلغت الآن 1.45 مولود لكل امرأة ويقول كثير من خبراء الاقتصاد إن البلاد بحاجة لأن يصل هذا المعدل إلى ما يزيد قليلاً عن 2.0 لمنع تناقص عدد السكان.

يوغا الفم لمكافحة الشيخوخة

إذا كنت تنام بجانب شخص يكتر من الشخير أثناء النوم، فأنت تعلم قدر المعاناة التي تتحملها.

وليس فقط من ينأى بجانب الشخص الذي يصدر أصوات الشخير هو من يعاني، بل أن الشخص نفسه يشعر بالألم في بعض الأوقات. وعادة ما يحدث الشخير بسبب تراخي عضلات الحلق، لذلك فإن تمارين عضلات الحلق مهم للغاية من أجل التخلص من هذه العادة.

وتؤكد دراسة أمريكية حديثة أنه من خلال القيام ببعض التمارينات اليومية ليعض دقاتك يمكن التخلص من الشخير بنسبة 60%.

وبحسب صحيفة ذا صن البريطانية، تعرف هذه التمارينات باسم يوغا الفم وتشمل الخطوات التالية:

- افتح فمك جيداً واخرج لسانك قدر استطاعت
- قم بشد لسانك ناحية اليمين واليسار وفي الأعلى والأسفل
- قم بغمغمة متقطعة أغنية عن طريق الهمهمة وكل ما عليك فعله هو أن تقوم بهذه التمارينات قبل الذهاب إلى النوم.

الصفة التي تجمع بين الإنسان والسنجاب

يرتب حيوان السنجاب طعامه بطريقة تشبه كثيراً تلك التي يستخدمها الإنسان، معتمداً على تصنيف الطعام طبقاً لحوامل عدة، حسبما كشفت دراسة حديثة. ويقسم السنجاب طعامه، وأغلبه من الحبوب والمكسرات، إلى فئات حسب نوعها وجودتها وتفضيله لها، مثل تقسيم الملفات على الكمبيوتر، وفقاً للدراسة التي أعدتها جامعة كاليفورنيا.

وبإمكان السنجاب تخزين نحو 10 آلاف حبة وقطعة مكسرات في العام، يقسمها إلى فئات حسب نوعها وجودتها.

وقال ميكيل دلدغو قائد الدراسة: هذا أول إثبات على خاصية تصنيف الطعام لدى حيوان يجمع غداءه، ويرجح أيضاً أن السنجاب تستخدم استراتيجية مرنة لتخزين الطعام اعتماداً على طريقة الحصول عليه.

ويعتقد أن نظام التصنيف المتطور لدى السنجاب، يعزز قدرته على تذكر أماكن تخزين أطعمته المفضلة، ويساعده على حماية غنائمه من اللصوص.

مسكنات الصداع والألم... أخطر مما تظن

تعتبر المسكنات الوسيلة الأكثر نجاعة للتخلص من الصداع بسرعة، ولكنها أحياناً قد لا تجدي نفعاً فينتاول صاحب الصداع جرعة ثانية بعد ساعات، وهناك من يراوده بالصداع أكثر من مرة أسبوعاً وبالتالي معدل استهلاكه للمسكن يكون أكثر من مرتين أسبوعاً.

ويحسب بعض الدراسات فإن 1 من كل 10 أشخاص يعانون من الصداع يصابون بما يسمى صداع مسكنات الألم أو الصداع الارتدادي. السبب هو أن المريض يكون قد تجاوز الجرعة الموصى بها وعليه فإن القيام بذلك لفترات طويلة يجعل الجسم يعتاد عليه وعندما يزول تأثير المسكن يعاني الشخص من الصداع الارتدادي فيتناول المسكن مجدداً وهكذا يستمر في حلقة مفرغة.

وينقل موقع رجيم الصحي عن تلك الدراسات ضرورة التوقف عن تناول المسكنات فوراً للتخلص من الصداع الارتدادي، حتى لو عانى المرء الألم لبعض الوقت.

كما أن هناك دراسات تربط بين مسكنات الألم والنوبات القلبية والسكتات الدماغية عديدة جداً، فالمسكنات التي تستخدم لتخفيف الآلام والحمى الناتجة عن التهاب المفاصل، والإنفلونزا، والصداع تضاضف مخاطر الأزمان القلبية.

وتزيد مادة ديكلوفيناك المستخدمة في تسكين آلام المفاصل والتي هي موجودة أيضاً في عدد كبير من الأنواع التجارية من مسكنات الألم، خطر الموت جراء نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ووفقاً لموقع رجيم فإن العقاقير المسكنة التي تحتوي على مادة إسيامينوفين مثل التايلينول والباراسيتامول تساهم وعلى المدى الطويل في تدمير الكبد. عادة يتم اللجوء إلى مسكنات الألم التي تحتوي على هذه المادة لتسكين ألم الظهر المزمن أو التهاب المفاصل.

جهاز استشعار في الحذاء

يحميك من إصابات الظهر

لرفع الوزن الثقيل. ونقل الموقع الإلكتروني نيو ساينتست المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن بركة الله قولها: نريد التوصل إلى أسلوب للوقاية من الإصابات التي تتعلق بمجالات العمل، وأوضحت أنها قامت بالتعاون مع مجموعة من زملائها بابتكار جهاز استشعار يثبت داخل الأحذية لرصد ما إذا كان المستخدم اتخذ الوضع السليم كما اخترع فريق البحث أيضاً قبعة مزودة بوحدة أخرى لقياس معدل تسارع الحركة لمراقبة طريقة حركة المستخدم أثناء رفع الأوزان الثقيلة. ويقول الباحث جيمس بروزلي من جامعة كوفستري البريطانية، وهو لم يشارك في إعداد الدراسة، إن هذا الخليط من وحدات الاستشعار مثالي

الظهر. وتقول آية بركة الله من جامعة كويبيك في مدينة تشيكتيمي الكندية، إن الكثير من الأشخاص لا يراعون اتخاذ الوضعية السليمة قبل رفع الأشياء الثقيلة، ولذلك فإنها قامت بالتعاون مع مجموعة من زملائها بابتكار جهاز استشعار يثبت داخل الأحذية لرصد ما إذا كان المستخدم اتخذ الوضع السليم

ابتكر فريق من الباحثين في كندا جهاز استشعار إلكتروني يمكن تثبيته داخل الحذاء لتحديد ما إذا كان المستخدم يتخذ وضعية سليمة أو خاطئة عند محاولة رفع أوزان ثقيلة، وهو ما يساعد في الوقاية من إصابات

زوجة ماكرون تحدث انقلاباً في الإنجليز

تعترم بريجيت ترونو ماكرون، زوجة الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، إدخال تعديلات جذرية على قصر الإنجليز، وتحويله إلى فضاء عصري، بعدما كان يعج بأثاث تقليدي لم يترحز من مكانه منذ خمسينيات القرن الماضي، خصوصاً في الجناح الشرقي، حيث مقر مكتبها الخاص. وبحسب تقرير لصحيفة لوموند الفرنسية، فقد قامت بريجيت بإزالة عدد من الإكسسوارات والفروشات القديمة، والتي تم تثبيتها منذ العام 1950 بعضها ظل على حاله إلى العصر الحالي.

وأضاف التقرير أن السيدة ماكرون، قامت بإزالة عدد من التحف الفنية في قاعة الافتتاح بالقصر، كي تتوزع الإضاءة بشكل متساو وأيضاً لإبراز منظر الحديدية، كما طالبت بتخزين العديد من الزرابي البالية، وكذا مجموعة من الهدايا التي سبق وأن سلمها عدد من القادة الأجانب إلى رؤساء فرنسا، والتي في اعتقادها لا تناسب العصر.





بحضور جمع من القيادات الأكاديمية وأولياء الأمور

جائزة سالم بن حم للتميز العلمي تكرم أوائل كليات الطب في الدولة

وتدبر مما جعله موضع احترام وتقدير كبيرين من المسس والياني المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ورفقياً له "طيب الله ثراه" منذ سنوات الصبا والشباب وهي رفقة طويلة تخللتها كثير من الأحداث والتحويلات الكبرى التي شهدتها دولة الإمارات والمنطقة وكان بن حم بحكم قربه من الشيخ زايد شاهداً حياً على كل تفاصيلها. لقد عاش بن حم وشهد الإنجازات الكبيرة الضخمة التي تحققت على أرض هذا الوطن المعطاء ولا شك أنه أحد الرجال الذين تعزز بهم دولة الإمارات قياساً بما قدمه من خدمات وأعمال جليلة لوطنه مما أكسبه تلك المكانة الرفيعة وهذا الاحترام الكبير لدى عموم أبناء القبائل وأهله ومحبيه. ولطالما توسم في الشيخ سالم رحمه الله فطنته وذكائه وإطلاعه الواسع مما جعله من أصحاب الخبرة والدراية ببواطن الأمور وكان يمتلك الكفاءة اللازمة للفصل بين المتخصصين الذين يلجأون إليه ويرضون به حكماً لإقتناعهم بصواب رؤيته ورأيه ولطالما كان المغفور له الشيخ زايد رحمه الله يناقشه في بعض القضايا والأمور ويطلب منه أن يدلوا بدلوهم فيها وكان بن حم دوماً عند حسن الظن به.

جامعة الشارقة عضو مجلس أمناء الجائزة في كلمته أن جائزة سالم بن حم للتميز العلمي جاءت لتواكب وإلى حد كبير كل معاني البناء الوطني والاجتماعي ويجمع معايير التنمية الوطنية التي تعمل عليها الأجهزة الحكومية والاجتماعية لبلوغ المراكز الأولى على المستويات العالمية وفي كل شأن من شؤون البناء الحضاري الذي يجعل دولة الإمارات العربية المتحدة في مقدمة الصفوف الأولى بين أفضل الدول المتقدمة على المستويات العالمية. وأشار مدير جامعة الشارقة أنه يأتي فعل جائزة سالم بن حم للتميز العلمي اليوم ليكمل هذا السعي الوطني الجليل متكامل في الإطار العام لهذا السعي الحضاري الكبير الذي وضعته القيادة الرشيدة للدولة وتعمل على تجسيده وتنفيذه أجهزتها الحكومية والاجتماعية والوطنية المختلفة معتمدة على الوفاء والولاء الذي يعمر قلوب وأرواح وفكر وثقافة أبناء وبنات هذا الوطن الغالي والعزير. ومن ثم تم عرض فيلم وثائقي عن المرحوم الشيخ سالم بن حم العامري يوضح فيه أنه أحد أبناء الوطن المخلصين الذين شهد لهم بالكفاءة والخبرة والحكمة وسعة الإطلاع والقدرة على التعامل مع القضايا والمشكلات بحكمة

محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم سمو حكام الإمارات، في التواصل والتعاون المستمر بين مؤسسات القطاع الخاص والمؤسسات التعليمية بالدولة وعلى رأسها الجامعات، حيث لم تدخر قيادتنا الحكيمة جهداً في بناء جيل متعلم وواع ومثقف والأمر الذي يتضح من خلال عملها الدؤوب والجاد لتصبح الإمارات متارة من منارات التنمية البشرية. وأضاف أمين عام الجائزة أنه من هنا جاء انطلاق جائزة سالم بن حم للتميز العلمي في عام الخير، إيماناً بأهمية التعليم، والمشاركة بتقديم الدعم لأبنائنا المتفوقين للمساهمة في بناء دولتنا الغالية، ومن منطلق واجبنا لأن التعليم يعد الركيزة الأساسية لتقدم الشعوب والدول. مقدماً التهنية للخريجين الكرامين على جهودهم وجهود أولياء أمورهم حتى وصلوا إلى هذا المستوى من التحصيل العلمي المتميز، لخدمة دولتنا الغالية التي تنتظر منهم الكثير.. كما أكد الأمين العام للجائزة أن هذه الجائزة ستستمر سنوياً في دعم المتميزين. ومن جانبه قال الدكتور حميد مجول النعيمي مدير

السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم حكام الإمارات من اهتمام بالتعليم ودوره في بناء الإنسان لانة الثروة الحقيقية لهذا الوطن المعطاء. وأضاف عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي إن تكريمنا للخريجين المتميزين ماهو إلا رد الجميل لدولتنا ودعم للمتفوقين من الطلبة المتميزين في تحصيلهم العلمي وخلق جو من التنافس والتفوق في تحصيلهم العلمي لهم وللأجيال القادمة. وأوضح بن حم أن جائزة سالم بن حم للتميز العلمي ستكون مخصصة للعام المقبل 2018 لأوائل خريجي كليات الشريعة والقانون بالدولة. بدأ الحفل بالسلام الوطني، تلتها كلمة ترحيبية من الشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم العامري الأمين العام للجائزة، أشار فيها إلى استراتيجية قيادتنا الرشيدة برئاسة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ

كرم الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس أمناء جائزة سالم بن حم للتميز العلمي، أوائل خريجي كليات الطب في دولة الإمارات لعام 2017 وعيدهم 15 خريجاً وخريجة بواقع 6 من كلية الطب جامعة الإمارات، 3 من كلية الطب جامعة الشارقة، 2 من كلية فاطمة للعلوم الصحية، 2 من كلية دبي الطبية للطالبات، 2 من كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة رأس الخيمة. وذلك خلال الحفل الذي أقيم بفندق رويال روز أبوظبي، بحضور عدد من الشيوخ والوزراء، ورؤساء الجامعات، وعمداء كليات الطب في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأولياء أمور الطلاب. وأشار الشيخ مسلم بن حم إلى أن الجائزة تعد مساهمة متواضعة في المسيرة العلمية التي تشهدها دولة الإمارات والتي أصبحت جامعاتها ومعاهدها العلمية ذات مكانة مرموقة بين جامعات العالم المتقدم. وأشاد رئيس مجلس أمناء الجائزة بما توليه القيادة الرشيدة بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ورعاه وأخيه صاحب



واقع ومستقبل الأزمة القطرية في ندوة نظمتها جامعة الإمارات

المشاركون في الندوة يدعون حكام قطر إلى العودة إلى رشدهم واختيار الحزن الخليجي العربي بدلا من الارتقاء في أحضان الآخرين



وتحدثت الدكتورة فاطمة الشامسي استاذ الاقتصاد ونائب مدير جامعة السوربون بأبوظبي مؤكدة على أن قطر تواجه ضغوطاً مالية واقتصادية كبيرة نتيجة المقاطعة العربية مشيرة إلى أن إعلان السعودية والإمارات والبحرين ومصر قطع العلاقات الدبلوماسية والتجارية له تأثير مباشر على النشاط الاقتصادي بالدوحة مشيرة إلى أن هذه المقاطعة أدت إلى خروج ثلاثون مليار دولار من النظام المصرفي القطري خلال الشهرين الماضيين، يونيو ويوليو، كما قام المصرف المركزي بدعم الاقتصاد بثمانية وخمسين ونصف مليار دولار خلال نفس الفترة والتي تعادل ثلاثة وعشرين في المائة من إجمالي الناتج المحلي لدولة قطر- واستعرضت الدكتورة فاطمة تأثير المقاطعة الخليجية على الأنشطة الاقتصادية لتشمل قطاع الإنتاج وهي كلها تدعو إلى التشاؤم بدرجة كبيرة ليشمل هذا التشاؤم قطاع النقل والتجارة الإقليمية والمصارف والقطاع المالي إضافة إلى تفاقم الدين العام مع تراجع الأداء الاقتصادي ولم يكن بعيد على سوق الأسهم والأوراق المالية واستثمارات الصناديق السيادية كمصادر تمويل بديلة كما أشرت هذه المقاطعة على قطاع التشييد والبناء وكذلك المناطق الحرة.

الجوار وزعزعة استقرار وأمن هذه الدول في محاولة للهيمنة على قرارها السيادي وقال إن القيادات الخليجية كانت تقدم النصح لدولة قطر بضرورة العدول عن سياساتها العدوانية وتصحيح المغالطات التي كانت تشهق بها في مجال الحريات والديمقراطية وحقوق الإنسان والذي كان فقط للاستهلاك المحلي ليكون الغطاء الذي تتوارى خلفه قطر وحكامها الأمر الذي دفع الدول إلى سحب السفراء لتأتي جهود أمير الكويت الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح والتي أسفرت عن عودة السفراء بموجب اتفاق الرياض للتجدد الأزمة بسبب المرواغات التي لجأت إليها قطر في الالتزام بهذا الاتفاق ليتبين هدف قطر في تفكيك منظومة مجلس التعاون وكان هذا واضحا في دخول إيران وتركيا على الخط ليتبين للجميع الهدف الذي تسعى إليه قطر وبعض الدول في مقدمتها إيران وتركيا وقال أن الجميع يتوقع من الشيخ تميم أن يراجع نفسه ليتأكد من محيطه الخليجي هو الأهم.

وتحدثت في الندوة الكاتبة والإعلامية البحرينية سوسن الشاعر مؤكدة نجاح الإعلام الإماراتي القروء والمرئي والمسعود والإعلام الجديد في حث المواطن الإماراتي ليكون عنصراً مشاركاً في قضية وطنية هي قضية قطر حيث جعلت الأفراد يتحملون دورهم تجاه قضية من هذا النوع ليكون العامل الأساسي في كل هذا هو الحس الوطني- وقالت أن الإعلام الإماراتي استطاع أن يواجه قناة متعصبة مثل قناة الجزيرة في وقت قياسي. وهذا قد شارك العديد من طلاب وطالبات الجامعة في طرح التساؤلات التي تم الإجابة عليها من قبل المشاركين في الندوة.

الدولة مشيرة إلى أن ما تقوم به قطر هو تهديد مباشر يسعى إلى تفكيك اللحمة الخليجية وتمزيق النسيج الذي يجمعهم وكان هذا واضح عندما هدت قطر بتفكيك السعودية بل إنها لم تتوقف عند هذا الحد سعياً إلى دول مجلس التعاون الأخرى- ووصف الدكتور هويدن هذا الأمر لا يمكن أن يقال عنه سوى إن قطر اختطفت قيادتها- ودعا إلى مواجهة هذا الإعادة هؤلاء الحكام إلى رشدهم سواء عبرت من فمهم أو دفعهم إلى التغيير بحيث لا يكون حكام قطر أسرى من قبل الأخوان السلمين- وقال إن اللبنة الأولى في هذا التغيير ربما تكون ظهور ظهور الشيخ عبد الله آل ثاني.

جامعة السوربون بأبوظبي وأستاذ الاقتصاد الدكتورة فاطمة الشامسي والكاتبة والإعلامية البحرينية سوسن الشاعر. وفي بداية الندوة أشار الدكتور عتيق جكة استاذ العلوم السياسية ورئيس مركز جامعة الإمارات للسياسة العامة والقيادة بجامعة الإمارات والذي أدار الندوة إلى أن المنطقة تشهد أزمة سياسية واقتصادية وإعلامية حادة بسبب السياسات القطرية ومقاطعة دول مكافحة الإرهاب والتطرف "السعودية، الإمارات، البحرين ومصر" لقطر مؤكداً على أن هذه المقاطعة جاءت بسبب استمرار قطر في دعم الجماعات الإرهابية والمتشددة التي تعمل على تفكيك مؤسسات الدولة بالسلح والمال وإيواء العديد من رموز هذه الجماعات على أرضها وتسخير الآلة الإعلامية لها بهدف كسب التعاطف الجماهيري خاصة من خلال استضافتهم على قناة "الجزيرة" القطرية- وقال الدكتور عتيق أن الهدف من عقد هذه الندوة هو توعية الطلبة بواقع ومستقبل الأزمة القائمة مع قطر إضافة إلى تصحيح ما يمكن أن يكون حاضراً في عقول الطلبة من مغالطات حول ما يتداول بشأن الأزمة- المساعدة في بناء فهم وطني بعيد عن الانجراف وراء الآلية الإعلامية القطرية والمساعدة في تحصين المجتمع الطلابي من الأفكار المهدة للأمن الوطني للدولة.

•• العين-الفرج: تصوير-محمد معين

في ندوة حول واقع ومستقبل الأزمة القطرية السياسي والاقتصادي والإعلامي التي استضافتها جامعة الإمارات دعا المشاركون حكام قطر إلى العودة إلى رشدهم واختيار الحزن الخليجي العربي بدلا من الارتقاء في أحضان دول ترخيص بدول معهم مجلس التعاون الخليجي والعالم العربي في مقدمتهم إيران وتركيا وشهد المشاركون على أن ما يحدث من القائميين على حكم قطر هو اللعب بالنار مؤكداً أن مخطط التخريب الذي تبنته قطر يمتد إلى أكثر من عشرين عاما حاولت خلالها قطر بقيادة القائميين على حكمها زعزعة أمن الخليج العربي- بل- والعالم العربي- وقال المشاركون إن ما اتخذته الدول الخليجية الثلاثة لمحاربة الإرهاب ومعهم مصر في قطع علاقاتهم بقطر هو حق سيادي يقره القانون الدولي حيث لم تجد الدول الثلاثة ومعهم مصر سبيلاً آخر بعد أن أيقنت أن حكام قطر يسعون إلى نشر الفوضى ليس في هذه الدول الأربعة فقط بل في العالم العربي، واستشهد المشاركون في هذا بما يحدث في ليبيا وغيرها من الدول العربية التي ما زالت تعاني من ويلات هذه التدخلات العدوانية التي استمرت قطر ممثلة في حكامها القيام بها.

وكان أول المتحدثين في الندوة هو الأكاديمي والمحلل السياسي الكويتي الدكتور عايد المناع الذي استعرض جذور الأزمة التي بدأت عام 1995 بالانقلاب الذي حدث في قطر وصولاً إلى اتفاق الرياض عامي 2013 والاتفاق التكميلي عام 2014 الذي دعا إلى وقف الدعم لتنظيم الإخوان المسلمين وطرد عناصره من قطر والالتزام بالتوجه السياسي الخارجي لدول مجلس التعاون الخليجي- وأشار إلى ارتقاء قطر في أحضان إيران الداعمة للتطبيقات الإرهابية في المنطقة وسياساتها التخريبية لدول

شارك في الندوة التي اتخذت من قاعة المؤتمرات بالمبنى الهلالي بجامعة الامارات والتي حضرها جمع كبير من القيادات الأكاديمية بالجامعة في مقدمتهم الدكتور محمد البليبي مدير عام الجامعة إضافة إلى عمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس وطلاب وطالبات الجامعة، شارك الأكاديمي والمحلل السياسي الكويتي الدكتور عايد المناع - ورئيس قسم العلوم السياسية بجامعة الإمارات الدكتور محمد بن هويدن ونائب مدير

منوعات الفكر

23

آلام الركبة تجعل من الصعب على المرء الذي يعاني منها، أن يجلس جلسة القعود أو جلسة القرفصاء، كما يصعب عليه النزول على السلالم، أو حتى الجلوس طويلاً. التمارين الرياضية تقدم مزايا صحية عامة، إلا أن تلك التمارين قد تؤدي إلى إحداث جهد على العضلات والمفاصل.

ولذا فإن الرياضة المعتدلة هي أنسب شيء للإنسان.



التركيز على تقوية متانة ومرونة الأنسجة المحيطة بها

الرياضة المعتدلة الطريق الصحيح للتخلص من آلام الركبة



أخفضها ببطء. كرر التمرين 10 إلى 20 مرة ثلاث مرات في اليوم.

تقوية عظام الحوض:

قف على كرسي مع فرد الرجلين، واعصر الرجلين مع كرة، أو قبضة اليد توضع بين الركبتين، واستمر لفترة 5 إلى 10 ثوان، وكرر التمرين 5 إلى 10 مرات.

تمارين الأيروبيك:

ينبغي أن تشكل أيضاً جزءاً من تمارين الشفاء من الآلام، وهناك عدة أشكال من هذه التمارين، مثل: المشي على سطح مستو أو على الدواسة الكهربائية بدرجة إحداث تقل عن 12 درجة، واركب دراجة للتدريب مثبتة ذات مقاومة قليلة، مع ترتيب موضع الكرسي، بحيث تكون الركبة ممدودة تماماً، أو مارس تمارين السباحة (خصوصاً الحرة)، أو السباحة العميقة باستخدام الأحزمة.

والانحناء، وارتداء الكعب العالي، والنزول على السلالم، وتجنب الجلوس مع ثني الركبة إلا لفترات قصيرة، فإبقاء الرجل ممدودة أو منثنية قليلاً يقلل من الضغط على الركبة.

أدوية تخفيف الألم:

الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل إيبوبروفين والموترين وصوديوم النابروكسي وغيره، بمقدورها تخفيف الألم مباشرة، إلا أن فائدتها تقل على المدى الطويل. كما يفيد وضع كمادات من الثلج خصوصاً بعد الانتهاء من النشاطات.

اللياقة والتحميز:

لمنع انزلاق الركبة من موقعها، يمكن للمشرف الصحي شدّها بشريط، أو التوصية بوضع نطاق لتحزيمها.

جراحة الركبة:

يتحسن 90 في المائة من المعادين من آلام الركبة وعظم الفخذ، من دون جراحة، ولذا فلن يقوم جراح تجبير العظام بعملية جراحية إلا إذا لم يستفد المريض من اتباع عمليات النظافة الواعية لتخفيف الألم على مدى سنة متواصلة، بل، وحتى حينذاك، فإن بإمكانه التوصية بإجراء الجراحة إن كانت هناك مشكلة تشريحية يجب معالجتها، مثل ميلان الرضفة، أو تضرر الغضروف، أو عدم اصطفاك تراكيب بنية الركبة.

تمارين تخفيف آلام الركبة:

المهم في التمارين هو التركيز على تقوية متانة ومرونة الأنسجة المحيطة بالركبة، وعلى وجه الخصوص العضلات الرباعية الرؤوس التي ترتبط مباشرة بحركة الركبة،

الزمن:

الصددمات:

الصددمات الرياضية، أو الأخرى الناتجة عن حوادث تصادم السيارات، تؤدي إلى إحداث ضرر في الغضروف الواقع في مؤخرة الركبة، ويطلق على الآلام الناتجة منها غالباً اسم (آلام مفصل الركبة)

علاج آلام الركبة:

رغم أن علاج آلام الركبة وعظام الفخذ قد يستمر شهوراً، وتشهد تغيرات ملموسة في الأنشطة المعتادة، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تخفيفها، بتوظيف الخطوات التحفظية التي تشمل:

- التمارين: التمارين الرياضية الخالية من الألم تعتبر حجر الزاوية في العلاج. ووفقاً لنتائج دراسة مراقبة عشوائية نشرت في أكتوبر (تشرين الأول) عام 2009 في المجلة الطبية البريطانية، فإن العلاج بالتمارين التي تكون تحت إشراف المختصين - بالمقارنة مع الخلود البسيط إلى الراحة، والامتناع عن ممارسة الأنشطة التي تؤدي إلى حدوث الألم - قاد إلى خفض شدة الألم، وإلى تحسين الوظائف فوراً، ثم بعد سنة من ممارستها.

- نشاط من دون ألم: في فترة النقاهة يجب الامتناع عن أي نشاط مسبب للألم؛ فإن كنت ترفض، فعليك تجنب التلأل أو الركض لمسافات أقصر، أو يجب عليك البحث عن تمارين أيروبيك بديلة، ووجوب تجنب الرياضة الشاقة، وتجنب الجلوس جلسة القرفصاء،

أسباب آلام الركبة:

هناك أسباب مختلفة لآلام الركبة، فعندما تنثني ركبتيك فإن الرضفة تنزلق في أخدود يقع ضمن النهاية السفلى لعظام الفخذ، وكل أمر يؤدي إلى إجهاد تلك الوصلة الجسدية يقود إلى ظهور الاحتكاك، أو يقود إلى توجيه حركة رضفة الركبة توجيهها خاطئاً، مما قد يتسبب في حدوث آلام الركبة. وفيما يلي أهم الأسباب الشائعة لآلام الركبة:

إجهاد الركبة:

تعتبر العضلات الرباعية الرؤوس (عضلات الفخذ الأمامية) المواقع الرئيسية لامتناع أي صدمات يتعرض لها مفصل الركبة. وإن تكن تلك العضلات قوية بما فيه الكفاية لمجابهة الجهد الذي يقوم به الإنسان، فإن الركبة ستعرض للألم. ويمكن أن يظهر ذلك عند حدوث الإجهاد لمرة واحدة، مثل لعب عدة جولات من كرة المضرب (التنس) بعد انقطاع عن ممارستها، أو حدوث إجهاد مزمن. ولأن آلام الركبة وعظم الفخذ تشيع لدى الأشخاص الذين يركضون مسافات طويلة كل أسبوع، خصوصاً على المرتفعات (الانحدار من التلال يضع جهداً مضاعفاً من وزن الجسم على المفصل)، فإنها تسمى أيضاً باسم (ركبة العدائين). وتكون العضلات الرباعية الرؤوس للنساء أضعف مما لدى الرجال، ولذا فإنهن يتعرضن لخطر أكبر في الإصابة بآلام الركبة وعظام الفخذ.

التهاب الأوتار:

-التهاب أوتار الرضفة: ترتبط الرضفة بأوتار مع الظنوب، أي عظام الساق الأكبر tibia، وعندما لا تكون العضلات في هيئتها الجيدة المطلوبة، فإن آلام الركبة قد تنجم عن حدوث تخرش في أوتار الرضفة، وخصوصاً عند ممارسة الرياضة المصاحبة للقفز، مثل كرة السلة أو الرياضة التي تصاحب التوقف مراراً، وتغيير اتجاه الحركة.

التهاب المفاصل والصددمات:

-التهاب المفاصل في الركبة غالباً ما يعاني كبار السن من آلام الركبة وعظام الفخذ، بسبب التغيرات التي يحدثها التهاب المفاصل في الركبة، وهو التهاب الناتج عن عيوب في الرضفة، أو بسبب البلى والتمزق مع مرور

ثمة أغذية أخرى يمكن أن تلبي حاجة الجسم

الكالسيوم . . مصادر متنوعة للحصول عليه

اعتدنا على الربط بين الكالسيوم ومشتقات الحليب مثل اللبن والحليب والجبنة. هذه المصادر ممتازة للحصول على ذلك المعدن الذي يبني العظام، لكنها ليست المصادر الوحيدة.

بناء العظام. تتراوح الكمية الراهنة الموصى بها للنساء الأكبر سناً بين 600 و800 وحدة دولية من هذا الفيتامين يومياً. كما في حالة الكالسيوم، يشكل الحليب المدعم ومشتقات الحليب الأخرى مصدراً جيداً للفيتامين D. تشمل المأكولات الغنية بالفيتامين D من غير مشتقات الحليب:

السماك:

- سمك أبو سيف مطبوخ، 85 غراماً - 566 وحدة دولية.
- سلمون مطبوخ، 85 غراماً - 447 وحدة دولية.
- سمك التونا المعلب في الماء، 85 غراماً - 154 وحدة دولية.
- ساردين معلب في الزيت، سمكتا ساردين - 46 وحدة دولية.

العصير:

- عصير برتقال مدعم بالكالسيوم، 177 ملل - 261 ملغ.
- الحبوب والخبز
- حبوب الفطور المدعمة بالكالسيوم، كوب - 100 إلى 1000 ملغ.
- تورتيلا الذرة، 6 إنش - 46 ملغ.

عصير:

- عصير برتقال مدعم بالكالسيوم، 177 ملل - 261 ملغ.
- الحبوب والخبز
- حبوب الفطور المدعمة بالكالسيوم، كوب - 100 إلى 1000 ملغ.
- تورتيلا الذرة، 6 إنش - 46 ملغ.

خضراوات:

- لفت مسلوقة، نصف كوب - 99 ملغ.
- كرنب مطبوخ، كوب - 94 ملغ.
- بوك تشوي نيء، كوب - 74 ملغ.
- بروكلي نيء، نصف كوب - 21 ملغ.

د. ويليت، ما هي كمية الكالسيوم التي نحتاج إليها وأين يمكن إيجاد المصادر المفيدة خارج إطار مشتقات الحليب؟ ثمة أغذية أخرى يمكن أن تكمل كمية الكالسيوم الموصى بها أو أن تحل مكان المصادر التقليدية إذا كان الفرد نباتياً أو مصاباً بمشكلة عدم تحمل اللاكتوز أو إذا كان لا يحب الحليب أو اللبن بكل بساطة.

يقول والتر ويليت، رئيس قسم التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة: يمكن الحصول على كمية مناسبة من الكالسيوم عبر الحمية الغذائية ومن دون أن تشمل مشتقات الحليب. الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة والأسماك وجبة التوفو غنية كلها بالكالسيوم.

لكن قد تضطر إلى زيادة استهلاك جزء من هذه المأكولات، لا سيما الخضراوات مثل البروكلي والكرنب، لأن الجسم قد لا يمتص الكالسيوم من هذه المأكولات كما يفعل مع الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب بحسب قول

لكن قد تضطر إلى زيادة استهلاك جزء من هذه المأكولات، لا سيما الخضراوات مثل البروكلي والكرنب، لأن الجسم قد لا يمتص الكالسيوم من هذه المأكولات كما يفعل مع الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب بحسب قول

د. ويليت، ما هي كمية الكالسيوم التي يجب استهلاكها كل يوم؟ تتراوح الحصة الغذائية الموصى بها بين ألف و1200 ملغ. في الحالة المثلى، يجب الحصول على كمية الكالسيوم اليومية من الطعام. ربطت الدراسات بين مكملات الكالسيوم ومشاكل القلب فضلاً عن تشكل حصى الكلى. إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من الحمية الغذائية، يمكنك استشارة الطبيب لأخذ مكملات إضافية.

لا تتسوا الفيتامين D! الفيتامين D شريك الكالسيوم

لكن قد تضطر إلى زيادة استهلاك جزء من هذه المأكولات، لا سيما الخضراوات مثل البروكلي والكرنب، لأن الجسم قد لا يمتص الكالسيوم من هذه المأكولات كما يفعل مع الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب بحسب قول

لكن قد تضطر إلى زيادة استهلاك جزء من هذه المأكولات، لا سيما الخضراوات مثل البروكلي والكرنب، لأن الجسم قد لا يمتص الكالسيوم من هذه المأكولات كما يفعل مع الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب بحسب قول

لكن قد تضطر إلى زيادة استهلاك جزء من هذه المأكولات، لا سيما الخضراوات مثل البروكلي والكرنب، لأن الجسم قد لا يمتص الكالسيوم من هذه المأكولات كما يفعل مع الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب بحسب قول



تجنبي دائماً الاقتراب من محيط العينين أقنعة الوجه لتلطيف البشرة وتنقيتها

أقنعة الوجه على أنواعها، كذلك الخاصة بتلطيف البشرة أو تنقيتها، من علاجات العناية الفاعلة. أعطي بشرتك ما تحتاج إليه!



القناع لا يحل محل الاستعمال اليومي لكريم عالي الجودة، بل هو مكمل له.
• هل من حلول للبشرة الحساسة؟
• تركيب الأقنعة المطفة لتنعيم البشرة الحساسة. تحتوي على عناصر ملطفة مثل البنفسج، الجنكة بيلوبا، ومضادات الأكسدة. تستعمل في حال احمرار البشرة أو ظهور طفرة جلدية لتلطيف البشرة.
• هل القناع فاعل ضد الرؤوس السوداء؟
قد تساعد الأقنعة الخاصة بتنقية البشرة في معالجة الرؤوس السوداء. إنها رؤوس دهنية، تُؤكسد على سطح البشرة وتصبح سوداء اللون. مع القناع المنقي، تتخلصين من الطبقة الدهنية الأولى. للتخلص من الرؤوس السوداء نهائياً، من الأفضل استشارة اختصاصي الجلد. لكن تبقى الأقنعة مفيدة في منع عودة ظهورها والتخلص من الإفرازات الدهنية.

نصيحة إضافية
هل الجو حار وأنفك تغمره الإفرازات الدهنية اللامعة؟

لتفادي هذا المظهر الدهني وتثبيت المكياج لأطول وقت ممكن، اعتمدي قناعاً خاصاً بتنقية الجبين والأنف والذقن. هكذا تصبح الإفرازات الدهنية تحت السيطرة خلال ساعات قليلة.

أنواع أقنعة الوجه

• قناع منزلي: يمكن تحضير الأقنعة المنزلية بسرعة كبيرة مع مقادير كاللبن، أو العسل، أو الخيار. لكن من سلباتها أنها ليست فاعلة بقدر المستحضرات المطروحة في السوق. في عالم التجميل، تحتوي المستحضرات على جرعة قصوى من العناصر الغذائية، وهو أمر صعب التحقيق في المنزل.
• قناع تقليدي: يتميز ببطء مفعول وتركيبه مبتكرة. تفيد الأقنعة المنقية مثلاً في ترطيب البشرة. يبقى هذا النوع أكثر فاعلية لتلبية حاجات محددة، لا سيما مكافحة التجاعيد، كونه ينعم البشرة ويشدها فوراً.
• قناع عضوي: تتميز تركيبته الغنية بالزيوت الأساسية بفاعليتها الكبيرة. غالباً ما تعطي البشرة ردود فعل بعد استعماله، كالأحمرار والخوخ. أما نتائجه، فقد لا تظهر على المدى القصير إلا في حال اعتماد قناع تقليدي يتركب من مواد اصطناعية كالسيلكون للتخلص من التجاعيد.

امتصاصها العناصر المغذية؟
تتراوح مدة وضع القناع على الوجه عموماً من عشر إلى عشرين دقيقة. إذا كان الكريم المستعمل خاصاً بالترطيب أو بتغذية البشرة، لا وجود لأي مضاعفات إذا ترك لوقت أطول. في المقابل، يجب تشطيف البشرة بعد وقت محدد إذا كان القناع خاصاً بتنقية البشرة وإشراقه الوجه، لأن هذه الأنواع قد تؤدي إلى سلخ البشرة. عموماً، إذا نسيت القناع على وجهك لدقائق إضافية، ستشعرين بوخز في البشرة.
• هل القناع فاعل على البشرة الجافة؟
الأقنعة المرطبة تعطي البشرة شعوراً فورياً بالراحة بعد أن تنتفخ بالماء. يحتوي بعضها على عناصر شبيهة بالإسفنج لجذب الماء في البشرة. غير أن

• متى يجب استعمال هذا العلاج؟
بالنسبة إلى قناع الوجه المرطب، يُنصح عموماً باعتماده مرتين أسبوعياً. لكن إذا كانت البشرة جافة بسبب المناخ المتطرف (طقس بارد جداً أو حار جداً)، من الممكن اعتماده يومياً. في المقابل، من الأفضل التنبيه أكثر بالنسبة إلى الأقنعة الخاصة بإشراقه الوجه، كونها تحتوي على عناصر لتفتيح البشرة، ما يسبب التهابات على المدى الطويل. كذلك، تميل الأقنعة المنقية إلى سلخ البشرة حين تبالغين في استعمالها.

• كيف يمكن تطبيقه والاستفادة منه إلى أقصى حد؟
ابدئي بإزالة المكياج. ثم انقي نفسك في حوض من المياه الساخنة لأن البيئة الرطبة تساهم في تمدد المسام. حضري بشرتك من خلال عملية الكشط الجليدي للتخلص من الخلايا الميتة وتعزيز اختراق العناصر المغذية. إذا كان القناع مرطباً، ادھني طبقة سميكة منه على الوجه والعنق لتتسرب البشرة بالكمية التي تحتاج إليها. دلكي الجسم من الأسفل إلى الأعلى لشد الأنسجة وتقطير العناصر المغذية في عمق البشرة. تجنبي دائماً الاقتراب من محيط العينين حيث تكون البشرة رقيقة جداً. إذ ثمة خطر في أن تنتفخ أو تصاب بالتهابات عند الاحتكاك بالكريم.

• هل مفعوله فوري ونتائجه طويلة الأمد؟
تظهر نتائج القناع فوراً: تصبح البشرة أكثر انعاشاً، ونعومة، وجمالاً. لكن معظم هذه الآثار يختفي في اليوم التالي. المهم إذا المواظبة على استعمال القناع. إذا اعتمد هذا العلاج بشكل منتظم، تكتسب البشرة العناصر الغذائية اللازمة، فيصبح مفعوله طويل الأمد.

• هل يجب الاكتفاء بمستحضر واحد أو استعمال مستحضرات عدة؟
قد تبدو فكرة الاستفادة من تراكم منافع المستحضرات أمراً مثيراً للاهتمام. اختاري ثلاثة مستحضرات تناسب حاجاتك كالكريمات الخاصة بالترطيب، والإشراق، ومكافحة التجاعيد، واستعملها مُداورة خلال أسبوع. لكن لا تستعملي مستحضراً تلو الآخر في آن. تحتاج البشرة إلى قليل من الوقت لامتصاص العناصر المغذية. إذا كانت بشرتك مختلطة أو دهنية، يمكنك استعمال قناع مرطب للحدود والعنق، مع قناع آخر خاص بتنقية البشرة (على الجبين، الأنف، والذقن).
• هل يجب تشطيف البشرة أو تركها إلى حين

مأكولات تؤثر في نموه وطوله

اتباع نظام حياة متوازن يمنحك شعراً صحياً

9- لتوت، فاكهة ذات قدرات خارقة فهي غنية بالفييتامين C التي تقوي الدورة الدموية.
10- الدجاج: فيه كمية مهمة من البروتينات والزنك والحديد، إن الشعر موّلف من البروتينات والدجاج غذاء ممتاز كونه غني بيهذ البروتينات.

ومحاربة تساقطه.
7- العدس: صغيرة ولكن فعالة، هذه الحبوب غنية بالحديد والزنك والبيوتن.
8- اللبن: غني بالبروتينات الصالحة للشعر والفييتامين D

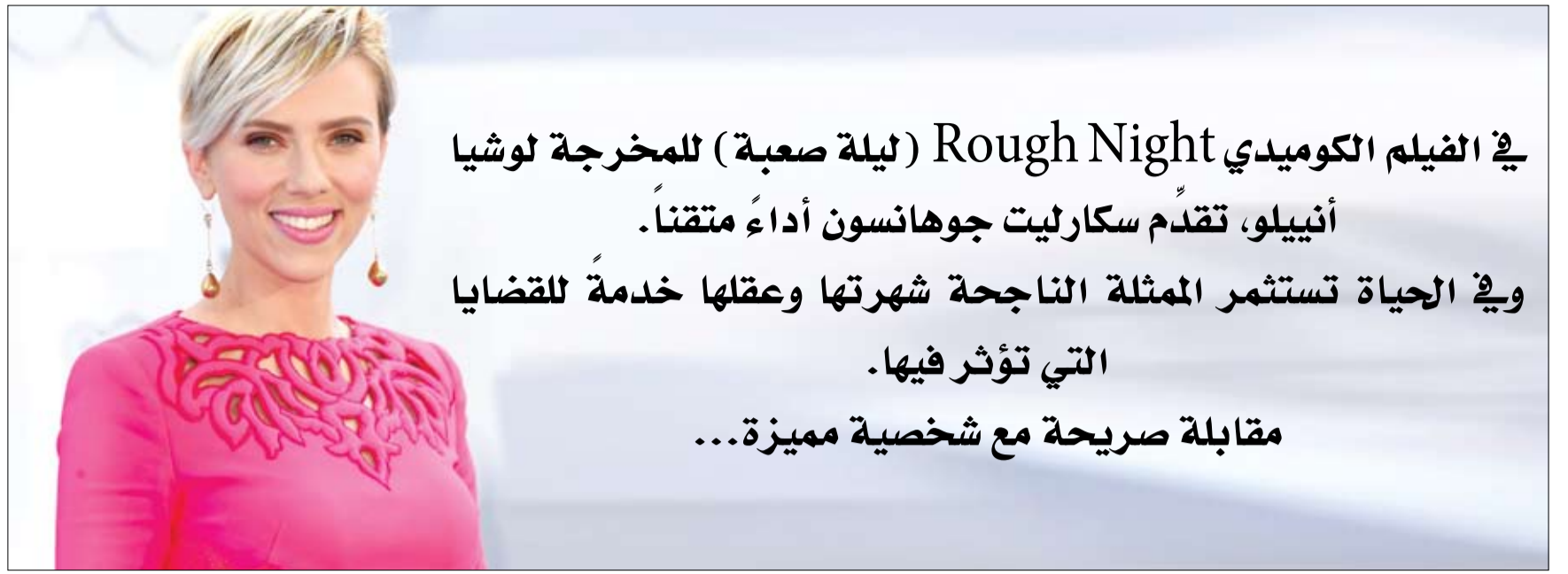
1- السلمون: تحتوي هذه الأسماك على كمية علي من البروتينات والفييتامين D الذين هما عنصراً مهماً لتقوية الشعر/ كما أن ال-3 omega هو العنصر الأهم للشعر وهو موجود بكثرة في هذا النوع من الأسماك فهو من الزيوت المفيدة جداً كونه يرتب فروة الرأس والشعر.
2- الجوز: هذا النوع من المكسرات هو الوحيد الذي يحتوي على ال-3 omega كما إنه غني بالفييتامينات المضادة للأكسدة لتحمي الشعر من ضار الشمس وللحفاظ على لون الشعر.
3- الحار: غني بالزنك والبروتينات لتقوية فروة الشعر وتغذيتها.
4- البطاطا الحلوة: مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة التي تتحول في الجسم لفييتامين A هذا النوع من الفييتامينات مهم جداً من أجل عمل خلايا الجسم بشكل سليم.
5- البيض: غني بالبروتينات والمعادن مثل الزنك والحديد الذين يقويان الدم. إن فكر الدم يؤدي إلى ضعف الشعر وتساقطه.
6- السبانخ: أهم العناصر الموجودة فيه هي الحديد والفييتامين C المهمان لتقوية الشعر

من منا لا تريد شعراً صحياً وطويلاً؟ الشعر كباقي أقسام الجسم يتغذى من ما تأكلين ويتأثر من ما تفعلينه مثل التدخين، قلة النوم، التعصب، وعدم توازن الهرمونات.
بالطبع إذا اتبعت حياة صحية ومتوازنة فسوف تحصلين على نتيجة مضمونة. انصح بإدخال هذه المأكولات في وجبتك اليومية.
1



منوعات الفكر

31



في الفيلم الكوميدي Rough Night (ليلة صعبة) للمخرجة لوشيا أنيلو، تقدم سكارليت جوهانسون أداءً متقناً. وفي الحياة تستثمر الممثلة الناجحة شهرتها وعقلها خدمة للقضايا التي تؤثر فيها. مقابلة صريحة مع شخصية مميزة...

أريد أن أشاهد النساء على المنصات

سكارليت جوهانسون: يجب أن تناضل لنيل حقوقنا وحمايتها



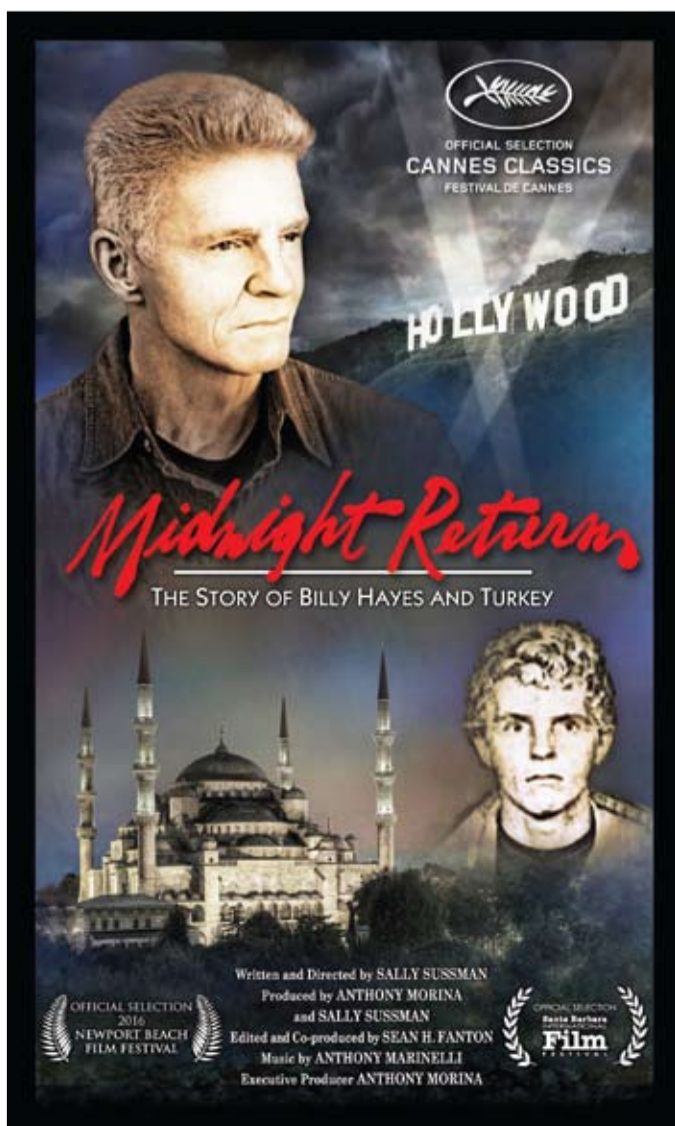
هل تؤكدين أن فيلم Rough Night The Hangover نسخة نسائية من فيلم (ما بعد الثمالة)؟
طرح فيلم The Hangover قصة صداقة وكان هزلياً ومؤثراً في آن. لذا أوافق على هذه المقارنة!
من بين الممثلات في الفيلم، من هي الكوميدي التي فوجئت بها أكثر من غيرها؟
- كُن كلهن مجنونات. شخصياً، كنت عاقلة مقارنةً بهن. جوليان بيل جريئة جداً. ينطبق الأمر نفسه على زوي كرافيتز. قلت في نفسي: إنهما مجنونتان حتماً!
• لا يشبهن صديقاتك في الحياة.
- لدي صديقات من الأنواع كافة، لكنني أهتم بشكل خاص بأقرب الصديقات لي، أي اللواتي يفهمُنني ويدركن ما أحاول إخفاءه عن نفسي.
• يبدو الرجال في فيلم Rough Night حساسين للغاية. لماذا؟
- بالغنا في تقديم شخصياتهم قليلاً! أردنا أن نثبت أن الأوضاع تتغير. لا يخشى الرجال الاعتراف بدعوتهم الحركة النسائية. من المدهش أن نسمع هذا الاعتراف وأن نشاهدهم يشاركون في مسيرة داعمة لحقوق المرأة. أجد هذا السلوك جذاباً جداً!
• بالحديث عن تلك المسيرة، هل شعرت بالتوتر حين اعتليت المنصة؟
- شعرت بأنني أشبه الرياضيين قبل المباريات. كنت في أعلى درجات التركيز.

فاز بجائزتي أوسكار

Midnight Return... مستوحى من قصة هرب بيل هايز من سجن تركي

يعطي بعض الأفلام أثراً يتجاوز مدته القصيرة على الشاشات لكن لا يدوم أثر الأفلام التي نتوقعها دوماً. ماذا عن فيلم Midnight Return: The Story of Billy Hayes and Turkey

يروي فيلم Midnight Return: The Story of Billy Hayes and Turkey (العودة في منتصف الليل: قصة بيلي هايز وتركيا) قصة مبتكرة وي طرح معلومات خاصة ويعرض الأحداث التي تلي فيلم Midnight Express (السرعة في منتصف الليل) من عام ١٩٧٨.



قصص هوليوود أكثر اللحظات تشويقاً في الفيلم. يروي ستون والمتنجون مثلاً كيف عمد بوتنام وباركر إلى تجاهل ستون مع أنه كان يكتب السيناريو في مكتبتهما. حتى أنهما خرجا خلسة خلال الليل كي لا يسمعهما الكاتب ويطلب الانضمام إليهما لتناول العشاء.
أعنف فيلم
زاد التوتر حين دُعي فيلم Midnight Express للمشاركة في مهرجان (كان) واعتُبر سريعاً أعنف فيلم على الإطلاق في المنافسة. صُدم النقاد الفرنسيون بما شاهدوه واعتبروا العمل عنصرياً و(إهانة لقطاع الأفلام) لكن ساهمت هذه الضجة كلها في الترويج له.
يدرك صانعو الفيلم أن الأثر حول العالم لا يزال غاضبين من طريقة الفيلم في وصف بلدهم

مؤتمر صحافي. تميز Midnight Express أيضاً بتركيزه على العلاقات التركية الأمريكية عموماً والسياحة بين البلدين خصوصاً. علماً بأن أحد الخبراء اعتبر أن (الأثر المالي كان عميقاً) في هذا المجال. أدت هذه العوامل كلها إلى جعل هايز مصدر القصة، شخصاً مثيراً في تركيا.
يبدو أن هذا الوضع صدم هايز الذي يظهر في العمل كشخص حيوي وأنيق ولا يتدخل بشؤون غيره. تتعلق إحدى الجوانب اللافتة في Midnight Return بمحاولة تجاوز تلك العداوة الوطنية وإصلاح الوضع قدر الإمكان.
لكن قبل أن يصل الفيلم الوثائقي إلى هذه الفكرة، يخصص العمل جزءاً كبيراً من مدة العرض لوصف مسار إنتاج الفيلم عبر إجراء مقابلات مع كل من ستون وباركر والمنتج ديفيد بوتمان والمنتج التنفيذي بيتر غوبر، وغيرهم. تشكل التفاصيل الكامنة داخل

فاز Midnight Express بجائزتي أوسكار، لكاتب السيناريو أوليفر ستون والممثل جورجيو مورودير، وهو اقتبس من قصة اجتاحات عناوين الصحف عن بيل هايز الذي هرب بطريقة عجابية من سجن تركي مريع حيث حكم عليه بالسجن المؤبد بتهمة تهريب المخدرات. يوحى اسم Midnight Express بأن الفيلم يتناول موضوعاً جدياً لكن أخرجه آلن باركر بطريقة جعلته يدخل في خانة الكوميديا.

تثبت مقتطفات من Midnight Return أن العمل الأصلي في عام 1978 كان محط سخرية الجميع، بدءاً من جون ستيوارت وصولاً إلى برنامجي The Simpsons و Seinfeld. حتى أن الرئيس جيمي كارتر مزح بشأنه خلال



الفيلسوف

لا تسمحوا لأطفالكم بحمل حقيبة المدرسة على كتف واحدة



ورباط على البطن لتكون ملاصقة لظهر الطفل لا متدلية عليه كي لا تسبب مشاكل بالكتف والظهر. يذكر أن أبرز المواصفات التي حددتها وزارة التعليم للحقيبة المدرسية أن يكون ارتفاع الحقيبة لطلبة المرحلة الابتدائية 40 سم وعرضها 28 سم وعمقها 12 سم، أما لطلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية فيجب أن يكون ارتفاعها 45 سم، وعرضها 30 سم، وعمقها 12 سم، وأن يكون حجم الحقيبة مناسباً لعمر الطالب بحيث لا تتجاوز وزنها 15% من وزن الطالب كحد أقصى.

فيما كان وزن الطفل 30 كلجم يجب ألا يزيد وزن الحقيبة عن 2.5 كلجم. وأضاف الأخصائي مارديني أنه عند اختيار الحقائب المدرسية للأطفال، يجب ألا يزيد وزن الحقيبة وهي فارغة عن 500 جرام. وأشار إلى أنه يُفضل أن تكون للحقيبة عجلات، بحيث يسهل سحبها بدلاً من وضعها على الكتف أو الظهر، وأن تكون مصنوعة من القماش العازل للماء، وأن تكون صحية وتمنع الاحتفاظ بالبكتيريا، وأن تكون سماكة حمالات الحقيبة عريضة ومبطنة، مع ارتباطها بحزام

حمل الحقيبة المدرسية على كتف واحدة يمكن أن يسبب اعوجاج العمود الفقري للطلاب، وآلاماً بالكتف والرقبة، هذا هو ما كشف عنه أخصائي أمراض العظام والمفاصل الدكتور عصام مارديني، مُحدّثاً أيضاً من إمكانية حدوث انزلاق غضروفي للطلاب في حالة وقوع الطلاب خلال التدافع، بينما يحمل الحقيبة على كتف واحدة. وشدّد مارديني في نصائحه للآباء والأمهات، على ضرورة ألا يتجاوز وزن الحقيبة المدرسية 10% من وزن الطفل بأي حال من الأحوال،

تعرف على أسباب وعلاج قشرة الشعر عند الأطفال

يُعاني الكثير من الأطفال من (قشرة الشعر)، وهي أمر مزعج للكثيرين، فيعرضهم ذلك لالتهابات شديدة في فروة الرأس وتساقط الشعر وهو في مراحل نموه.

وحسب ما ذكره موقع momjunction فهناك أسباب عديدة لقشرة الشعر أبرزها:

- 1: مالاسيزيا، وهي عبارة عن نوع من الفطريات ينمو بشكل مضطرب على فروة الرأس بسبب الالتهابات والقشرة.
- 2: الإكزيما؛ وهو مرض شائع بين الأطفال يؤدي إلى حكة واحمرار الجلد وتكوين القشور في فروة الرأس.
- 3: الغدد النضجية المفرطة في فروة الرأس تسبب قشرة الشعر والحكة والاحمرار.
- 4: التهاب الجلد التماسي نتيجة لحساسية منتجات الشعر مما يسبب القشرة والحكة والاحمرار.
- 5: بعض التغييرات الهرمونية التي يصاب بها الطفل بعد الولادة.

علاج قشرة الشعر عند الأطفال

هناك علاجات منزلية تساعد على التخلص من قشرة الشعر دون تدخل مواد كيميائية وهي:

- 1: عدم وضع أي كريمات في الشعر حتى لا تزيد من الالتهابات والقشرة.
- 2: زيارة الطبيب لوصف العلاج المناسب للحالة.
- 3: غسل الشعر بالشامبو المخصص للأطفال للقضاء على القشرة والالتهابات والحكة.
- 4: تجنب الإفراط في غسل شعر الطفل منعاً لزيادة القشرة.

ضيق التنفس .. أسبابه .. أعراضه وطريقة علاجه

هل تعاني من ضيق في التنفس بشكل متكرر؟ هل تشعر أحياناً بأن التنفس يحتاج منك إلى مجهود كبير؟ إذا تكرر هذا الإحساس لديك فأنت بالتأكيد تعاني من مشكلة ما تستلزم الذهاب إلى الطبيب للعلاج. ويقول أخصائي أمراض الصدر والحساسية الدكتور إبراهيم الفار: إن معدل التنفس في الشخص الطبيعي البالغ يصل إلى 20 مرة في الدقيقة، أي ما يعادل 30 ألف مرة في اليوم الواحد.

وأضاف، أن الطبيعي ألا يشعر الإنسان بجهد أثناء التنفس، لكن في حالة زيادة المجهود البدني المبذول عن الحد الطبيعي، يبدأ الإنسان يشعر بعملية التنفس مثلما يحدث أثناء ممارسة الرياضة ويؤزل هذا الشعور بعد الراحة.

أما ضيق التنفس أو (كثرة النفس) فهي إحساس غير طبيعي، وشعور غير مريح أثناء التنفس، وينقسم إلى 4 درجات؛ بدايةً من ضيق التنفس عند بذل جهد كبير، إلى المرحلة الرابعة وهي ضيق النفس عند الراحة ولو كان المريض نائمًا على السرير.

وأشار الدكتور إبراهيم، إلى أن ضيق التنفس رغم كونه مقلقاً للمريض، فإنه يعتبر عرضاً وليس مرضاً، فلا بد من تشخيص المرض السبب لضيق التنفس بالأساس وليس علاج الأعراض فقط.



تورين لايكوس خلال حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن إلا أن توصل فريق من العلماء البريطانيين

إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية.

وكشفت الأبحاث الاولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصبحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال جواب

•• عندما يكون الأنف مسدودا لماذا لا يكون للطعام طعم ؟

أن تكوين الفم والتجويف الانفي الموجود خلف الانف يساعد على ان يتم التذوق والشم معا فني الوقت الذي نقوم فيه بقطع الطعام فان الرائحة تذهب إلى اسفل الانف ويلتقطها غشاء الشم ثم ترسل المستقبلات الشمية الرسالة إلى المخ لمعرفة الرائحة فيجيب بحلاوة طعماها .. لذلك فعندما تتعطل حاسة الشم لا نتمكن من شم الطعام ويصعب تمييزه ويكون طعم كل شئ مشابها .

•• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلاسلها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذيان سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماما حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيان اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة قتلها

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الأثني من السباع إذا وضعت ولدها ترفعه في الهواء أياماً تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترفعه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشتد.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- هل تعلم أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة وتنجب من 15 - 20 هرة، وأغلب الناس لا يرغبون في أن تراحم القطط بيوتهم ولذلك فإهم يوزعونها على الغير .. أو .. يفرقونها.
- هل تعلم أن أول من مشى في الفضاء الخارجي هو الروسي (ألكسي ليونوف) في يونيو 1965م.
- هل تعلم أن أول من وضع قدمه على سطح القمر هو الأمريكي (نيل أرمسترونغ) في يوليو 1969م.
- هل تعلم أن أول فتاة سعدت إلى الفضاء هي (فالنتينا تيرشوكوا) على متن المركبة (فوستك 6) .
- هل تعلم أن (الرأرة) تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسيدي النظر على الهدف.
- هل تعلم أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- هل تعلم أن أول من قال بقابلية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سينا.

قصة الثعبان الاليف!

يحكى ان ثعبانا ضخما كان يسكن احد الجحور في حائط كبير لمنزل احد العائلات وقد اعتاد عليه اصحاب البيت كبارا وصغارا، وفي احدى المرات احببت الجدة ان ترى إن كان للثعبان صغار أم لا .. لانه قبل فترة كان منتفخا قليلا والان اصبح شكله طبيعيا، وهنا انتظرت الجدة حتى يخرج الثعبان للبحث عن طعام ونظرت في الجحر فوجدت عددا كبيرا من الصغار تتلوى بداخله وما زالت مغمضة العينين فاحضرت كيسا واخذت الصغار داخله ثم وضعتهم في مكان اخر اوسع وادفا وذهبت لتقضي حوائج بيتها.

رجع الثعبان إلى جحره فلم يجد الصغار فأخذ يلف حول نفسه كالتائه الضائع وهو غاضب لا يعرف ماذا يفعل فقد ادرك ان احدا ما اخذ صغاره ولا احد يعرف هذا الجحر غير اصحاب البيت الذين اعتادوا عليه واعتاد عليهم، فنزل من جحره وزحف لداخل البيت ونجول في فناءه الواسع فوجد في طرف الفناء اناة كبيرا وقد امتلأ بالحليب الطازج فاقترب منه وبيخ بداخله السم بغزارة وعاد ادراجه لجحره وفي ذلك الوقت كان رب البيت قد راه يزحف في كل مكان وكأنه يبحث عن صغاره فأخبر الجدة التي حملت الصغار وعادت بهم إلى الجحر القديم ولما دعا الثعبان وجدهم فزحف وعرف ان صغاره لم يؤذهم احد .. فاسرع الثعبان ونزل من جحره وذهب إلى الفناء متجها إلى اناة الحليب الذي كانت الجدة تقترب منه وقام على الفور بالالتفاف حوله ثم قام بسكبه على الارض جميعه حتى لا يستعمله احد ويضره سمه.. وعاد لصغاره، وهنا ولأن الجدة غضبت من سكب الحليب على الارض إلا ان رب البيت قد اخبرها بما حدث ومن انه قد شاهد الثعبان وهو يبيخ السم بداخله وانه كان ينوي سكبه لكن الثعبان لما رجع ورأى صغاره واطمان عاد ادراجه ليغني انتقامه من اهل البيت وسبحان الله.

مساحة للتلوين

