

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

صناعة إيطالية السعر 55 كغلفة 25
صناعة إيطالية السعر 55 كغلفة 25
صناعة إيطالية السعر 55 كغلفة 25
صناعة إيطالية السعر 55 كغلفة 25

عندئذ عن استقبال مكالمات شركات الدعاية والإعلان
شارع المرور بجوار كلية الخورازمي - 0558811932 / 026411191

منوعات الفكر

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا
سبيلانكا
كيتيا
بلجلاديش

الفلبين
الهند
إثيوبيا
يوغندا

أبوظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.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

الاثنين 27 نوفمبر 2017 م - العدد 12184
Monday 27 November 2017 - Issue No 12184

حوادث الدراجات النارية أخطر من السيارات

تشير دراسة كندية إلى أن من المحتمل أن تؤدي حوادث الدراجات النارية إلى إصابات خطيرة ووفيات وتكاليف طبية كبيرة أكثر بكثير من حوادث السيارات. وتقدم هذه الدراسة أدلة جديدة على التكاليف المالية لهذه الحوادث.

وفحص الباحثون بيانات نحو 26831 مريضاً أصيبوا في حوادث دراجات نارية و281826 شخصاً أصيبوا في حوادث سيارات. وبشكل عام وجدت الدراسة أن معدل إصابات حوادث الدراجات النارية كان أكبر من معدل إصابات حوادث السيارات بشلات مسرات. وزاد احتمال التعرض لإصابات خطيرة عشر مرات بالنسبة لحوادث الدراجات النارية.

في الوقت نفسه تزيد تكلفة علاج إصابات حوادث الدراجات النارية مرتين تقريبا عن حوادث السيارات خلال أول عامين بعد الحادث. ويبلغ متوسط تكاليف علاج حوادث الدراجات النارية 5825 دولاراً كندياً (نحو 4569 دولاراً أمريكياً) مقابل 2995 دولاراً كندياً (نحو 2349 دولاراً أمريكياً).

ووجدت الدراسة أن المعدل السنوي للإصابات بالنسبة للدراجات النارية بلغ 2194 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص من أصحاب الدراجات النارية المسجلين مقابل 718 شخصاً من بين كل 100 ألف من أصحاب السيارات المسجلين.

وقال الطبيب لويس لي الذي يعمل في مستشفى بوسطن للأطفال والباحث في كلية هارفارد للطب والذي لم يشارك في الدراسة إنه نظراً لأن قلندي الدراجات النارية أكثر تعرضاً للطريق من قلندي السيارات يزيد لديهم خطر أن تؤدي الحوادث التي يتعرضون لها إلى إصابات في القفص الصدري ومنطقة البطن والرأس والأطراف. ويساعد ارتداء الخوذة في منع إصابة الرأس ولكنها لا تحمي بقية الجسم.



كيف يمكنك التخلص من الحب في 5 خطوات؟

- لماذا كنا غير مناسبين لبعضنا البعض؟
- ما الذي لم يتحقق في علاقتنا؟
- ما الضرر الذي يمكن أن يصيبنا إذا بقينا معاً؟
- إن إعادة هيكلة أفكارك هي أيضاً وسيلة أكثر صحة في محاولة التخلص من مشاعر تجاه شخص ما بدلاً من ارتكاب عمل مدمر للذات، مثل الإفراط في الشرب، لتشتيت نفسك.
- وإذا كنت قد بدأت في التساؤل عما إذا كان يجب عليك البقاء في علاقة طويلة الأمد، فاحرص على إلقاء نظرة فاحصة على وضعك قبل اتخاذ قرار نهائي. فمثلاً: هل ما زلت تحترم وترعى شريك حياتك؟ هل لا يزال لديك الكثير من القواسم المشتركة؟ هل من الممكن أنك فقط تمر بحالة ملل مؤقتة؟
- أسئلة قد تساعد في إعادة صياغة مشاعر: ما هي بعض الصفات الأفضل لشريك؟ لماذا اجتمعنا معاً منذ البداية؟ هل هناك أمور تود أن تفعلها مع شريك في المستقبل؟ ما الذي يجعلك كلاكما يلبق بعضكما البعض؟ هل تستمتع بقضاء الوقت مع شريك حياتك؟ إن شركاء الرومانسية الذين ينظرون إلى بعضهم بعضاً في ضوء إيجابي، ثبت أن لديهم بالفعل علاقات أكثر سعادة.
- وينطبق ذلك في الأرجح على جميع العلاقات. إن اختيار الأفكار الأكثر إيجابية يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً نحو خلق مزيد من الانسجام مع جميع أحبائك.
- هل الحب تحت سيطرتك؟
- تناولت إحدى الدراسات العلمية إمكانية تغيير مشاعر الحب عند الأشخاص، الذين كانوا إما منغمسين في علاقة رومانسية أو الذين خرجوا للتو من علاقة حب. وفي الجزء الأول من الدراسة، بدأ كل مشارك بالنظر إلى صور للحبيب الحالي أو الشريك الذي انتهت العلاقة معه، لإظهار مشاعرهم الحالية.
- ثم طلب الباحثون منهم التفكير في الجوانب الإيجابية لشريكهم أو للعلاقة نفسها أو للسيناريوهات المستقبلية المحتملة لتلك العلاقة.
- ثم جرى تقييم لمشاعرهم تجاه شركائهم الحاليين أو السابقين.
- أما في الجزء الثاني من الدراسة، فقد طلب من المشاركين التفكير في الأشياء السلبية عن الشريك أو عن العلاقة كلها.
- وربما لم يكن من المثير للدهشة أن المشاركين أفادوا بوجود مشاعر حب أكبر بعد التفكير في الأفكار الإيجابية. في حين أنهم أفادوا بانخفاض المحبة بعد استعراض الأفكار السلبية. كان ذلك هو الموقف نفسه بالنسبة للجميع، سواء كانوا مازالوا في علاقة، أو قد أنهوا أخيراً علاقة ما.
- ورأى الباحثون أن تلك النتائج تظهر إمكانات كبيرة للأشخاص للسيطرة على عالمهم العاطفي، والتي يمكن أن تفيد بدورها حياتهم وعلاقاتهم.
- ومن المثير للاهتمام، أن النتائج أيضاً أظهرت أن الأفكار تؤثر على المزاج العام للجميع ومشاعرهم حول الحياة بشكل عام.
- فقد أسهمت الأفكار الإيجابية في تحسين مزاج الناس ومواقفهم. في حين أن الأفكار السلبية أصابت الجميع بالإحباط.
- ويسلط هذا الضوء على أهمية كيفية تأثير الأفكار الإيجابية والسلبية بشكل عام على صحتنا النفسية. كيف يمكن وضع هذه الأفكار قيد التطبيق؟
- هل سبق لك أن قمت بسحق مشاعر تجاه شخص ما غير مرغوب فيه؟
- على سبيل المثال، يمكنك أن تقع في غرام أحد المشاهير، أو ربما تعزم بشخص من المستحيل أن يتم التقارب بينكما. تلك هي الأوقات التي يلزم عليك إنهاء مشاعر تجاه شخص ما عندما يكون من مصلحتك وضع نهاية لتلك العلاقة، كي تستمر أنت في مسار حياتك الطبيعي. وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن التفكير سلباً عن شريك سابق أو علاقة سابقة يساعدك في الحصول على التخلص من تلك العلاقة. والعكس صحيح أيضاً، إذا كنت تفكر بشكل إيجابي في شريك سابق، فإنه من الصعب السلبية. كان ذلك هو الموقف نفسه بالنسبة للجميع، سواء كانوا مازالوا في علاقة، أو قد أنهوا أخيراً علاقة ما.
- ورأى الباحثون أن تلك النتائج تظهر إمكانات كبيرة للأشخاص للسيطرة على عالمهم العاطفي، والتي يمكن أن تفيد بدورها حياتهم وعلاقاتهم.
- ومن المثير للاهتمام، أن النتائج أيضاً أظهرت أن الأفكار تؤثر على المزاج العام للجميع ومشاعرهم حول الحياة بشكل عام.

أنواع جديدة من الأفوكادو قليل الدسم!

هل تحب الأفوكادو ولكنه لا يتناسب مع حميتك الغذائية قليلة السعرات؟ الباحثون في إسبانيا بات لديهم الحل!

كشف باحثون إسبانيون مؤخراً عن توصلهم لطريقة تنتج زراعة أنواع من الأفوكادو قليل الدسم، وصرح المسؤولون عن زراعة وتصنيع النسخة الجديدة من الأفوكادو أنهم وعبر التحكم في الظروف الطبيعية التي تنمو فيها الأفوكادو، مثل زراعتها في تربة خاصة وفي ظروف مناخية خاصة، استطاعوا الحصول على أفوكادو يحتوي على كمية دهون أقل بنسبة 30% من المستوى العادي.

وكان خبراء التغذية قد منحوا الضوء الأخضر قبل عدة سنوات لتناول الأفوكادو عالي الدهون، بل وشجعوا على إدراجه ضمن الحميات الغذائية الصحية، وذلك لأن الأفوكادو غني بالفيتامينات الضرورية، مثل فيتامين ك وفيتامين سي. يحتوي على نسب عالية من الكبريت والبيوتاسيوم. يحتوي عموماً على أكثر من 20 عنصراً غذائياً آخر بين معادن وفيتامينات هامة.

ويعتبر الأفوكادو محبوباً لدى الأشخاص المولعين بالحميات المنخفضة في السعرات الحرارية، كما أنه أحد الأصناف المفضلة لدى النباتيين، وتحتوي حبة الأفوكادو العادية على ما يقارب 160 سعراً حرارياً.

ولا زال الباحثون بحاجة لبعض الوقت، لمعرفة إذا ما كان هذا الأفوكادو العديل يحمل ذات مذاق وذات الملمس والطبيعة كما الأفوكادو الطبيعي. وحالياً تصنع السلطات الصحية في بريطانيا باستهلاك نصف حبة من الأفوكادو يومياً فقط.



الشوكولا تحمي البدناء من الأزمة القلبية

بشّرت دراسة أمريكية أصحاب الوزن الزائد بخبر سار، بعدما خلصت إلى نتيجة بحث مفادها أن تناول الشوكولا 5 مرات أسبوعياً يحميهم من الأمراض المرتبطة بصحة القلب.

حللت الدراسة العادات الغذائية لـ 148 ألف جندي من قدامى المحاربين العسكريين الأمريكيين القدامى الذين يشاركون في برنامج يتعقب صحة مليون محارب قديم. وتم رصد المشاركين الذين يبلغون 64 عاماً الذين لا يعانون من أي أمراض في القلب، وذلك في بحث امتد عامين ونصف العام.

وسُئل المشاركون عن عدد المرات التي تناولوا فيها 28 غراماً من الشوكولا (سواء كانت بالحليب أم الداكنة)، ثم تم تتبعهم لمعرفة ما إذا كانوا يعانون من مشاكل في القلب، وأعلنت الشركة المنظمة للمسابقة ملكة جمال ألمانيا فوق سن الخمسين بمدينة أولندوبورج غربي ألمانيا. وتقدم للمنافسة على لقب "ملكة جمال ألمانيا فوق الخمسين لعام 2018" أكثر من 750 امرأة من كافة أنحاء ألمانيا. وصعدت 20 منهن إلى المرحلة النهائية.

وأعلنت الشركة المنظمة للمسابقة "إم جي سي" أن المشاركات في المرحلة الختامية سوف ترتدين ملابس سهرة وسوف تجبن على الأسئلة، التي سيرحها مقدمو الحفل، من بينهم ملكة جمال ألمانيا لعام 1991، إينس كليمر، والممثل الألماني إنجو لينسن. وبحسب بيانات الشركة، تضم لجنة التحكيم 12 شخصاً، من بينهم الفن البروتستانتي يورجن شافرتس، وإوارد أمير أنهالت، والسياسي فونفانج بوسباخ، وملكة جمال ألمانيا لعام 2017 ثريا كولمان.

750 خمسينية يتنافسن للقب ملكة جمال ألمانيا

انطلقت المرحلة الختامية في مسابقة ملكة جمال ألمانيا فوق سن الخمسين بمدينة أولندوبورج غربي ألمانيا. وتقدم للمنافسة على لقب "ملكة جمال ألمانيا فوق الخمسين لعام 2018" أكثر من 750 امرأة من كافة أنحاء ألمانيا. وصعدت 20 منهن إلى المرحلة النهائية.

وأعلنت الشركة المنظمة للمسابقة "إم جي سي" أن المشاركات في المرحلة الختامية سوف ترتدين ملابس سهرة وسوف تجبن على الأسئلة، التي سيرحها مقدمو الحفل، من بينهم ملكة جمال ألمانيا لعام 1991، إينس كليمر، والممثل الألماني إنجو لينسن. وبحسب بيانات الشركة، تضم لجنة التحكيم 12 شخصاً، من بينهم الفن البروتستانتي يورجن شافرتس، وإوارد أمير أنهالت، والسياسي فونفانج بوسباخ، وملكة جمال ألمانيا لعام 2017 ثريا كولمان.

منوعات الغذاء

23



تحلّ حميتك الغذائية الأهمية الكبرى بالنسبة إلى الطفل الذي تنتظرينه. اكتشفي أفضل الطرائق لتعديل خطتك الغذائية وخوض تجربة الحمل بطريقة سليمة تبقيك رشيقة وتقدّم لطفلك المنتظر العناصر الغذائية كافة التي يحتاج إليها.

حمية تبقيك رشيقة وتقدم لطفلك العناصر الغذائية التي يحتاجها

أفضل الطرق لتعديل خطتك الغذائية أثناء الحمل

سيما الإمساك. تنجم هذه المشكلة عن تراخي الجهاز الهضمي، ما يعني أن الطعام لا يتحرك بالسرعة المطلوبة. لتخفيف حدة الإمساك، تناولي أغذية غنية بالألياف وأكثر من شرب الماء.

كذلك يتباطأ عمل أمعائك خلال الحمل، لذا يكون الإمساك شائعاً.

ستستفيدين من استهلاك كمية كبيرة من أنواع الألياف الثلاثة (قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان ونشويات مقاومة).

للحصول عليها، تناولي البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والفاكهة والخضراوات.

في المرحلة الأخيرة من الحمل، تكرر حرقة المعدة ويمكن أن تتفاقم بسبب الأغذية الدهنية والمقلية والكافيين.

حاولي أن تتناولي وجبات صغيرة ومتكررة واجلسي بوضعية مستقيمة بعد الأكل لتخفيف حرقة المعدة. أو يمكنك أن تزيدي شرب السوائل الغذائية مثل المشروبات المنزلية المخفوقة والعصائر النباتية والحساء.

بالإحساس اللاإرادي والولادة المبكرة. يوصي الخبراء الحوامل بالاكتفاء بـ 200 ملغ من الكافيين يومياً، أي ما يساوي ثلاثة أكواب من القهوة الفورية أو كوب إسبريسو أو أربعة أكواب شاي.

حلول غذائية

تتعدّد الاضطرابات خلال الحمل، من بينها الغثيان وحرقة المعدة والإمساك، لكن يمكن تخفيفها عبر تناول المأكولات المناسبة. يزداد الغثيان سوءاً خلال الفصل الأول من الحمل إذا كانت معدتك فارغة. حاولي أن تتناولي وجبات صغيرة لكن متكررة بدل أكل وجبات كبيرة. يمكنك في هذا المجال أن تستفيدي مثلاً

من المأكولات الجافة مثل الخبز المحمص أو القرمشات.

يُعتبر الزنجبيل أيضاً ممتازاً لمعالجة الغثيان؛ اشربي الشاي مع الزنجبيل أو استعملي الأخير أثناء تحضير مختلف وجبات الطعام في المنزل.

على صعيد آخر، تؤدي التغيرات الهرمونية خلال الحمل إلى آثار جانبية في الأمعاء، لا يستعمل الكالسيوم بفاعلية مضاعفة. الأحيان الصلبة والألبان ومنتجات الحليب غنية بالكالسيوم. إذا كنت لا تأكلين مشتقات الحليب، تناولي مصادر مدعمة بالكالسيوم مثل الأسماك ذات العظام الصغيرة (سلمون معلّب، ساردين...) والتين واللوز والتوفو والخضراوات الورقية الخضراء.



بنفسك وغسلي المقادير جيداً. ضعي بقايا الطعام في البراد واستهلكها خلال يوم. كذلك قد تلتقطين جرثومة الليستيريا من الأحيان البيضاء الطرية، مثل الكمبمبر والفيتا والريكوتا، لذا تجنّبيها إلا إذا طبّخت على حرارة تفوق 65 درجة مئوية، كما يحصل عند إضافتها إلى البيتزا.

تقوية العظام

يحتاج الطفل في طور نموه إلى الكالسيوم لتطوير هيكله العظمي وأسنانه، لذا احرص على استهلاك كمية مناسبة منه. إذا كنت لا تتناولين ما يكفي من الكالسيوم في حميتك الغذائية، سيسحب طفلك هذا العنصر من مخزون جسمك للحصول على حاجته. وحين يأخذ الطفل الكمية التي يريدها، ستواجهين مشاكل على مستوى أسنانه وصحة عظامك،

لذا حاولي أن تستهلكي ألف ملغ من الكالسيوم يومياً على الأقل، أي ما يساوي ثلاث حصص يومية، علماً أنها الكمية نفسها التي تحتاج إليها

النساء غير الحوامل لأن جسم المرأة الحامل يستعمل الكالسيوم بفاعلية مضاعفة. الأحيان الصلبة والألبان ومنتجات الحليب غنية بالكالسيوم. إذا كنت لا تأكلين مشتقات الحليب، تناولي مصادر مدعمة بالكالسيوم مثل الأسماك ذات العظام الصغيرة (سلمون معلّب، ساردين...) والتين واللوز والتوفو والخضراوات الورقية الخضراء.

البيض المطبوخ

البيض غني بالبروتينات والمغذيات، من بينها دهون الأوميغا 3، ويشكل إضافة ممتازة إلى حمية المرأة الحامل. لكن ثمة احتمال بسيط

في أن يحمل البيض السالمونيلا، لذا من الأفضل أن تطبخي الزلال والصفار جيداً لتخفيف خطر التسمم الغذائي. انتبهي، تجعلك السالمونيلا تمرضين أو تجهزين في حالات نادرة؛ لذا اكتفي بتناول نسخة مطبوخة على شكل عجة أو بيض مخفوق. بالنسبة إلى المايونيز الذي يباع في المتاجر الكبرى، يبقى آمناً لأنه مبستر، لكن تجنّبي المايونيز المنزلي إذا كان مصنوعاً من بيض نيء.

الكافيين

إليك نبأ ساراً: لا داعي لتتوقفي عن شرب القهوة بالحليب في الصباح إذا كنت تحبينها! لكن حاولي أن تخففي استهلاك الكافيين أثناء الحمل لأن ارتفاع مستويات هذه المادة يرتبط

اليود كل يوم. على صعيد آخر، يحتاج جسم المرأة الحامل إلى كمية يود إضافية خلال الحمل لأن حجم الدم يتضخّم للتكيف مع المشيمة ومواكبة نمو الجنين. يصاب بعض الحوامل أيضاً بنقص في الحديد أو بفقر دم. في هذه الحالة، سيوصيك الطبيب بأخذ مكملات الحديد إلى أن يصبح مستواه في جسمك مناسباً. يجب أن تستهلكي أيضاً مأكولات غنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء والبقوليات والخضراوات الورقية الخضراء والحبوب المدعمة بالحديد.

الأسماك

تشكل الأسماك الدهنية غذاءً ممتازاً للحوامل لأنها غنية بأحماض الأوميغا 3 التي تعتبر ضرورية لنمو دماغ الطفل وجهازه العصبي المركزي. لكن زاد القلق في السنوات الأخيرة بسبب تلوث الأسماك بالزئبق، ما أدى إلى احتدام الجدل حول الكمية المناسبة.

ينجم الجدل الحاصل عن تفاوت مستويات الزئبق في الأسماك حول العالم. لذا توصي الهيئات الصحية بتناول حصتين أو ثلاث حصص من الأسماك أسبوعياً باستثناء سمك السلور والقرش وأبو سيف ومارلين... ثمة أصناف أخرى غنية بدهون الأوميغا 3 مثل السلمون العادي والمعلّب والمكربل والرنكة والساردين، ويمكن أن تأكلها المرأة الحامل بلا مشكلة.

أما التوتنة المعلّبة فهي آمنة ومفيدة أيضاً مع أن نسبة الأوميغا 3 فيها ليست بمستوى الأسماك الدهنية الأخرى. وتبقى ثمار البحر آمنة ما دامت تطبخ بما يكفي وتؤكل ساخنة، لكن من الأفضل أن تتجنّبي ثمار البحر النيئة والسوشي والروبيان المبرّد الجاهز والسلمون المدخن.

المنتجات المبرّدة

تحمل هذه المنتجات أحياناً جرثومة الليستيريا التي تسبب مرضاً يشبه الزكام. إذا انتقلت إلى الجنين، تسبب إجهاضاً لإراديّاً أو ولادة مبكرة، أو يمكن أن يولد الطفل ميتاً. لتجنّب هذه المخاطر، توصي الهيئات الغذائية بتقادي المنتجات المبرّدة طوال أشهر الحمل.

تشمل هذه المنتجات السلمون المدخن واللحوم المصنّعة مثل السلامي والديك الرومي أو الدجاج المصنّف، وحتى معجون كبد الأوز وبراعم الفاصوليا والسلطات الجاهزة. اطبّخي اللحوم دوماً قبل أكلها وحضري السلطات

تثبت البحوث بكل وضوح أن الحمية التي يقل فيها مؤشر سكر الدم تفيد الأم والطفل معاً، لذا تجنّبي النشويات المكررة مع وجبات الطعام وركزي على استهلاك الحبوب الكاملة والبقوليات والمأكولات الغنية بالبروتينات والخضراوات وبعض الدهون الصحية.

مغذيات إضافية

بالإضافة إلى تجنب بعض المأكولات، تستفيد الأم وطفنها خلال الحمل من مغذيات إضافية، أبرزها حمض الفوليك والحديد واليود. دُعِمِي نظامك الغذائي بـ 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً واتبعي حمية صحية وغنية بهذا الحمض طوال شهر على الأقل قبل الحمل وخلال أول ثلاثة أشهر من الحمل. توصي الهيئات الصحية بهذه الخطوة لتخفيف خطر إصابة الطفل بانشقاق العمود الفقري.

كشف بعض الدراسات نقصاً في اليود خلال الحمل لدى بعض النساء علماً أنه عنصر ضروري لنمو دماغ الطفل. لذا يجب أن تأخذ المرأة الحامل 150 ميكروغراماً من مكملات

تأكلين عن شخصين تميلين طبيعياً إلى زيادة الأكل أثناء الحمل لكن لا داعي كي تأكلي أكثر من العادة خلال الفصل الأول. وفي الفصل الثاني، يجب أن تستهلكي 340 كيلوكالوري إضافية لكن ترتفع هذه النسبة إلى 450 في آخر فصل من الحمل.

يوصي الخبراء بتناول وجبات صغيرة بين الوجبات الأساسية للحفاظ على ثبات سكر الدم ومستويات الطاقة. تناولي مثلاً مقرمشات بالحبوب الكاملة وعليها زبدة فتسق مع الشاي الصباحي، فضلاً عن قبضة من المكسرات وموزة في فترة بعد الظهر، ثم مشروب كالكاوا ساخن مصنوع من الحليب ومسحوق الكاكاو الصالح وعود قرفة بعد العشاء.

تشرعن بجوع إضافي خلال المرحلة الأخيرة من الحمل، لذا عليك أن تدرسي خياراتك الغذائية وتجنّبي المنتجات الغنية بالسكر والدهون المصنّعة. يحتاج طفلك إلى أنواع المغذيات كافة، لذا من الضروري أن تخططي لتناول وجبات صحية ومتوازنة.



خطوات مهمة لحماية طفلك من طفح الحفاض

يُصاب جميع الأطفال بمشكلة (طفح الحفاض). هذه الحالة ليست خطيرة لكنها مزعجة جداً، وتصبح مؤلمة أحياناً. تقضي الخطوة الأساسية بالحفاظ على نظافة

الطفل في هذه المنطقة.

ماء معقم من دون شطف البشرة.
• ادھني مرهماً بالحجر الجيري المهدئ؛ ما كان يحتوي على زيت زيتون، فيمكنه أن يشكل حاجزاً واقياً على البشرة، ثم أضيفي كريماً يحتوي على أكسيد الزنك.
• لا تستعملي المناديل المبلّلة كل يوم. ماء الصنبور ممتاز.
• استعملي رذاذاً يحتوي على الزنك بعد تنظيف البشرة بعناية لتخفيفها جيداً عند ظهور طفح الحفاض.
• عرضي مؤخرة طفلك للهواء قدر الإمكان في الطقس الحار.

ما معنى (قبعة المهد)؟

تكون هذه الصفايح الصغيرة دهنية بدرجة معينة وتظهر خلال الأشهر الثلاثة الأولى التي تلي ولادة الطفل، وتصيب بشكل أساسي فروة الرأس ولا تتراقد مع أي تداعيات بارزة.

ما سبب فائض الإفرازات

6 خطوات لحماية بشرته
• غيّرِي حفاض طفلك بشكل متكرر، بعد كل زجاجة حليب أو جلسة رضاعة على الأقل، لأن البراز يكون فائضاً وحمضياً في هذه الفترة.
• نظفي مؤخرته بالماء والصابون، إذا لم يكونا في متناولك، يمكنك استعمال





منوعات الفكر 30

اختتام «اكسبو 2017» بمشاركة 10 آلاف مصور

وضمت المعارض الخارجية معرض الصور الصحفية العالمي وورلد برس فوتو الذي يعد واحداً من أشهر معارض التصوير المتنقلة في العالم وتضمن الأعمال الفائزة بجائزة أفضل الصور الصحفية لعام 2017 والتي التقطها نخبة من المصورين الصحفيين العاملين في أهم الصحف والمجلات العالمية وكذلك معرض الفانزين بجائزة سوني للتصوير العالمي الأكبر من نوعها في العالم والتي تسلّمت العام الماضي أكثر من مليون صورة من مصوريين محترفين وناشئين من مختلف دول العالم، واستضاف المهرجان معرض مؤسسة سيليفاسي المعنية بالتوعية في قضايا النظم البيئية والاحتباس الحراري وحماية البيئة حيث قدم مجموعة واسعة من الصور التي تتصور حول هذه المواضيع التي تحظى باهتمام عدد كبير من الأفراد والمؤسسات ومعرض «بصدق، بجنون وعمق» للمصور ومخرج الأفلام الوثائقية الإماراتية علي خليفة بن ثالث وأخيراً معرض «1000s/I»، وتضمن إبداعات المصور الرياضي البريطاني بوب مارتن.

تحت الماء وكيفية مواجهة التحديات والأخطار المحتملة وأنواع الكاميرات والعدسات المفضلة وأفضل الأوقات للتصوير تحت الماء وكيفية الإضاءة اللازمة للتقاط أفضل الصور. وصاحب «اكسبو 2017»، تنظيم المعرض التجاري لعدسات التصوير الفوتوغرافي بمشاركة نخبة من العلامات التجارية الرائدة عالمياً إضافة إلى عدد من الشركات والإسالات المحلية والتي عرضت أحدث الكاميرات والملحقات والعدسات للجمهور والمصورين الفوتوغرافيين بداية من الهواة والمحترفين وحتى المهنيين والتجار، وإلى جانب فعاليات التي أقيمت في مركز اكسبو الشارقة نظم المهرجان الدولي للتصوير اكسبو 2017 عدداً من المعارض الخارجية في واجهة الجاز المائية بالشارقة وسيتي ووك ومول الإمارات بديي من أهمها معرض صور أفضل مصوري الحياة البرية لعام 2017 بالتعاون مع متحف التاريخ الطبيعي في العاصمة البريطانية لندن والذي تضمن 100 صورة للفائزين في الفئات الخمس التي تتضمنها هذه المسابقة الرفيعة المستوى.

مجلات التصوير الذين نقلوا خبراتهم لزوار المهرجان. وقدم المهرجان على مساحة 9000 متر مربع سلسلة من المعارض لنخبة من المصورين العالميين كما شهد إطلاق مبادرة استهدفت دعم المصورين الناشئين والهواة الجدد ومساعدتهم تمثلت في تخصيص مساحة تتسع لـ 50 لوحة لعرض إنتاجهم الفنية المتنوعة إلى جانب عدد من الصور العالمية المصاحبة لتسليحهم للمشاركة في المعارض الخاصة بالمصاحبة للمهرجان، وكشف «اكسبو 2017»، عن الأعمال الفائزة بمنحة تيموتي ألن للتصوير الفوتوغرافي التي أطلها المهرجان خلال دورته الأولى إبراز دوره في تطوير قدرات المصورين المحترفين والناشئين وتوفير منصة دولية لهم لتحقيق الشهرة والنجاح في مختلف فئات التصوير. وتضمنت فعاليات المهرجان تنظيم ورش «التصوير تحت الماء» التي قدمها المصور الإماراتي علي خليفة بن ثالث والصورة العالمية زينة هولواي من خلال حوض كبير تم إنشاؤه في موقع المهرجان وركزت الورش على السلامة

تشهده في مختلف المجالات من خلال تجارب وانطباعات ضيوف المهرجان الذين هم سفراء الإمارة في مختلف بلدان العالم. وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي أنه برؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة تؤكد الشارقة أنها الوجهة الأولى عالمياً للفنون والآداب بمختلف مجالاتها ومنها إلى ان المهرجان الدولي للتصوير أصبح المنصة الأولى والأكبر التي تجمع مصوريين عالميين من مختلف الدول ليقدّموا خلاصة إبداعاتهم ومغامراتهم وخبراتهم في معارض وورش وجلسات أمام الشغوفين بالفنون من المهتمين بالتصوير من هواة ومحترفين.

وأضاف ان المهرجان جسد بحجم المشاركة الكبيرة فيه ويتفاعل الجمهور ووسائل الإعلام واحدة من الصور التي تقدم فيها الشارقة نفسها أمام العالم بوصفها حاضنة للفنون إذ نقل مستوى الحراك الثقافي الذي تعني فيه الإمارة وحجم التطور والنهوض الذي

اختتمت في مركز اكسبو الشارقة مساء امس الأول فعاليات الدورة الثانية من المهرجان الدولي للتصوير «اكسبو 2017»، التي نظّمها المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة بمشاركة 32 مصورا عالمياً عرضوا إبداعاتهم في 27 معرضاً داخلياً وخارجياً أقيمت في موقع المهرجان وفي مواقع عامة أخرى بالشارقة ودبي قدموا 35 ورشة عمل و25 ندوة ومحاضرة في فنون التصوير الفوتوغرافي وتم اختيار 17 فائزاً في 8 فئات من أصل 10 آلاف مشارك تنافسوا في المسابقة من 98 دولة . وتضمن اليوم الختامي للمهرجان حفلاً كرم خلاله الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس الشارقة للإعلام ضيوف المهرجان والمصورين المشاركين والفائزين في مسابقة المهرجان العالمية. واستهدف المهرجان الذي أقيم مدى أربعة أيام تحت شعار «قصص ملهمة، المصورين المحترفين والناشئين وطلبة الجامعات والكليات والمدارس والمصورين الصحفيين وجميع أفراد المجتمع من الأعمار كافة الذين جذبتهم الشغف بالصور

نهيان بن مبارك يفتتح معرض المباركة للفنون التشكيلية في جامعة نيويورك أبوظبي

مشيرة إلى أن المعرض استقطب نخبة من المبدعين الذين يمثلون طيفاً واسعاً في حركة الفنون التشكيلية والإبداعية في الدولة والمنطقة فقد شارك فيه فنانون وفنانات بأعمال فنية عن النحت والطباعة واستخدام الوسائط المتعددة في تصميم لوحات فنية وكذلك التصوير الفوتوغرافي والجرافيك بالإضافة إلى غيرها من الفنون التشكيلية الإبداعية التي قدمت بانوراما شاملة حول تطور الحركة الفنية التشكيلية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رحاه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات وحرص سموهم على رعاية المبدعين وتوفير بيئة معززة للفنون والإبداع في مختلف ربوع الوطن.. ومن هنا فإن إقامة مثل هذا المعرض في حرم جامعة نيويورك أبوظبي تحقق هذه الغاية وتساهم في فتح نوافذ إبداعية أمام هؤلاء الفنانين والفنانات الشباب. ومن جانبها أكدت السيدة موزة بنت مبارك بن محمد آل نهيان رئيسة مجلس إدارة مؤسسة المباركة اعتراز المؤسسة بتنظيم هذا المعرض الذي يأتي مواكباً لاحتفالات الدولة باليوم الوطني 46 وهي مناسبة عالية على قلوبنا جميعاً نستذكر فيها بكل الفخر الدور التاريخي للقائد المؤسس باني النهضة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، ونجدد فيها الولاء للوطن وقيادته الرشيدة.

أهمية هذه المبادرة من جانب مؤسسة المباركة التي تشرف بأن تحمل اسماً غالياً على قلوبنا جميعاً وهو اسم المغفور له الشيخ مبارك بن محمد آل نهيان طيب الله ثراه.. مشيرة إلى أن أهمية هذا المعرض تتضاعف مع انعقاد تزامناً مع احتفالات الدولة باليوم الوطني 46 لانتقال مسيرة الاتحاد.. هذه المسيرة المباركة التي أرسى دعائمها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه» وهي المسيرة التي شكلت نقلة نوعية في التنمية البشرية وبناء الإنسان وقدمت للعالم نموذجاً فريداً في الوحدة وبناء دولة عصرية تأخذ بأفضل الممارسات العالمية في مختلف المجالات التنموية.

افتتح معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح امس معرض المباركة للفنون 2017 الذي تنظمه مؤسسة المباركة في أبوظبي بالحرم الجامعي بجامعة نيويورك أبوظبي ويستمر حتى 29 نوفمبر الحالي. ويشارك في المعرض نخبة من الفنانين التشكيليين الذين يمثلون مختلف المدارس الفنية في الفنون التشكيلية من خلال عرض لوحات إبداعية تجمع بين التراث والحداثة وترصد في رحلة فنية مبدعة التطور الحضاري الذي تشهده الدولة. وحضر الافتتاح سعادة نورة السويدي مديرة الاتحاد النسائي العام والدكتور أفريد بلوم رئيس جامعة نيويورك وعدد من قيادات الحركة الفنية التشكيلية في الدولة والمؤسسات والجهات الداعمة للشباب وعضوات اللجنة التنفيذية لمؤسسة المباركة. وأكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان خلال افتتاحه المعرض

جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية تعلن أسماء الفائزين

جائزة الدراسات الأدبية والنقد للدكتور حمادي صمود وفي مجال حفل الدراسات فاز الدكتور جورج قروم مشيراً إلى أن حفل توزيع الجوائز سيقام في منتصف شهر مارس القادم.

وأضاف عبد الحميد أحمد أن اللجنة منحت الشاعر شوقي بزيع جائزة الشعر وفي حفل القصة والرواية والمسرحية منحت لجنة التحكيم الجائزة لكل من هدى بركات وعبد الخالق الركابي فيما منحت لجنة التحكيم

وحمادي صمود من تونس من بين 1.662 مرشحاً وهم إجمالي عدد المتقدمين لنيل جوائز العويس الثقافية، لما تمثله تجربتهم من عمق وأصالة وقوة تعبير تصب في خانة الثقافة العربية المعاصرة.

أعلنت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عن أسماء الفائزين بجوائز جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية. وقال سعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام المؤسسة



الشارقة السينمائي للطفل يختتم فعالياته في المنطقة الوسطى والحميرية

الثقافات العالمية من خلال المواد السينمائية التي تم عرضها خلال الحدث وتضمنت العديد من المواضيع التي عكست خبرات كبار السينمائيين التي جلبوها من أهم استوديوهات الإنتاج العالمي إلى إمارة الشارقة لكي يحظى جمهور المهرجان بفرصة اكتشاف هذا الفن الإنساني الرفيع. وأكدت السيدة جواهر بنت عبدالله القاسمي أن هذا الحدث يسهم في تلبية طموحات الصغار ويخولهم لأن يكتشفوا جوانب لم تكن مرئية لهم.. مشيرة إلى أن الانتهاء من الفعاليات المصاحبة للمهرجان في مدن متعددة يعني أن المهرجان وصل إلى جميع مدن إماراة الشارقة وأطلق رسالته الخاصة بتعزيز أساسيات الفن الهادف في نفوس الأجيال الجديدة بما يخدم مستقبلهم ويحقق رؤاهم وتطلعاتهم الفنية.

وفعاليات فنية وترفيهية مميزة. وقالت السيدة جواهر بنت عبد الله القاسمي مدير مؤسسة «فن» مدير مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل استطاع المهرجان أن يحقق أهدافه في تنمية مهارات الأطفال في مجال السينما وتزويدهم بخبرات تساعد على التعبير عن أنفسهم من خلال الفنون السينمائية المختلفة كما جمع عدداً من أبرز صنّاع السينما والعاملين فيها لتؤكد بذلك استمرارنا في دعم الأطفال والناشئة وردهم بخبرات ومعارف جديدة من خلال تعريفهم بأهم وأحدث الأساليب المتطورة على صعيد صناعة الأفلام السينمائية. وأضافت أن المهرجان أسهم كذلك في تعزيز وعي الأطفال المشاركين ولفت انتباههم إلى مختلف

اختتم مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل الذي تنظمه مؤسسة «فن» المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بدولة الإمارات آخر عروضه وفعالياته الخارجية التي أقيمت في كل من مدن المنطقة الوسطى - النذيد والمدام والبطائح ومدنية الحميرية ليسدل بذلك الستار على الفعاليات الرسمية للمهرجان. وشملت العروض الخارجية لدورة هذا العام من المهرجان مختلف مدن إمارة الشارقة بعيداً اختتام فعاليات الرسمية أقيمت سلسلة من العروض في مدن كلباء ودبا الحصن وخورفكان قبل أن تتوجه إلى مدن أخرى لاحقاً لتنتج للأطفال والكبار في هذه المدن فرصة متابعة الأفلام السينمائية المشوقة التي عرضت سابقاً في مركز الجواهر ونوفو سينما وكذلك المشاركة في ورش تدريبية

منوعات الفكر



شذى حسون: تربطني علاقة قوية بفيضي عبده

عبرت الفنانة العراقية شذى حسون عن علاقة صداقة قوية تربطها بالممثلة والراقصة المصرية فيفي عبده، ونشرت صورة تجمعهما التقطتها أثناء وجود الأخيرة في دبي وعلقت عليها: (مع فويتي حبيبة قلبي منورة دبي.. والله بديم محبتنا يا أجدع وأطيب قلب، أي لوف يو). يذكر أن حسون صوّرت أغنياتها الجديدة (الدنيا ماسياش) في بيروت، تحت إدارة حسن غدار، وهي من ألحان المهدي مزين وكلمات الشاعر سمير المجاري، إنتاج شركة روتانا. ومن المقرر طرح الكليب خلال الفترة المقبلة.



صفاء رقماني؛ أنا حاسمة في قراراتتي

قالت الممثلة السورية صفاء رقماني إن في الوسط الفني علاقات صداقة لكنها ليست صافية غالباً. وحول ابتعادها عن الأضواء بسبب الإنجاب، أكدت في لقاء إذاعي معها: أنا حاسمة في قراراتتي، خصوصاً الشخصية منها، وعندما قررت الإنجاب كنت على يقين بالأمور التي ستحصل، وأنا راضية. وسبب ابتعادي عن الوسط الفني إنجاب طفلي (روح)، وقررت أن أعطيها وقتي والأولوية، لأن الطفل بهذا العمر يحتاج إلى عناية كبيرة. وطفلي أهم مشروع في حياتي.



أبحث عن المشروع الذي تتوافر فيه عناصر النجاح

أميرة فتحي: أشعر بشوق كبير إلى المسرح

انتهت الفنانة المصرية أميرة فتحي من

تصوير دورها في الجزء الثاني

من مسلسل (السرايا) أخيراً

وتتقرب عرضه قريباً. في

هذا الحوار تتحدث عن

المسلسل ومشروعاتها

المقبلة، بالإضافة إلى

سبب رفضها عمل

ابنتها في التمثيل.

• حديثنا عن دورك في الجزء الثاني من مسلسل (السرايا).
- انتهيت من تصوير دوري في المسلسل أخيراً، والحقيقة أن الجزء الثاني يشهد اختلافاً كاملاً في شخصية سما التي أجسدها، إذ تتحول من فتاة مسالمة تقدم التنازلات من أجل احتواء أفراد عائلتها إلى شخص آخر يتصرف بشكل جيد يدبر علاقاته بمن حوله، وغيرها من تفاصيل فنية.

• ما سبب حماسك للاستمرار في العمل؟
- حقّق الجزء الأول من المسلسل النجاح عند عرضه في بداية العام، كذلك الشخصية والتحوّلات فيها جعلتني أتمسك بشدة لاستكمال الحلقات وصورنا المشاهد في وقت قياسي، بفضل حالة الحب التي جمعت فريق العمل في الكواليس والرغبة في تقديم جزء آخر يحصد النجاحات. لذا أتقرب رد فعل الجمهور.

• هل تحدّد موعد عرض المسلسل؟
- سيرعرض (السرايا 2) خلال أسابيع قليلة على شاشة قناة ONE والقيومون عليها متحمسون للعمل، خصوصاً أن نسبة المشاهدة التي حققها مع عرضه كبيرة.

• هل العرض الدرامي خارج السباق الرمضاني جاء في صالح العمل؟
- بالتأكيد في صالحه. كانت نسب مشاهدة المسلسل، بحسب استطلاعات الرأي، كبيرة، وبالنسبة إلي، لا يشغلني توقيت العرض بقدر الاهتمام بجودة العمل والصورة التي يخرج عليها. كذلك الجمهور أصبح يتابع الأعمال طوال العام، وهو أمر جيد لصناعة الدراما.

• تردّد أنك ستشاركين في مسلسل درامي في رمضان المقبل؟
- حتى الآن لم أستقر على أي سيناريو جديد. أنا في مرحلة القراءة للاختيار، خصوصاً أن لدي مشروعات، لكنني لم أحسم موقفي منهما بعد.

• ما هي معاييرك في اختيار الأدوار التي تقدمينها؟
- يتميز العمل الفني بأنه جماعي، من ثم من المهم البحث في تفاصيله لأن الدور الجيد أو القصة المكتوبة بحرفية مع مخرج لا يملك أدواته أو الفريق المتجانس سيخضع من رصيدي ولن يضيف إلي. لذا أبحث عن المشروع الذي تتوافر فيه عناصر النجاح، من سيناريو وإخراج وإنتاج وفريق عمل. فرغم أنني قليلة الظهور نسبياً وهو ما يأخذه الجمهور علي باستمرار، فإنني حريصة على أن أحضر في أعمال لا أخجل بها ولا أشعر بأنها انتقصت من رصيدي الفني.

• هل دقة الاختيار هي سبب غيابك عن السينما؟
- تعالي السينما المصرية أزمة منذ 2011 بسبب الأوضاع السياسية، ولم تنتعش بشكل حقيقي إلا في الأشهر الأخيرة مع وجود أعمال بميزات ضخمة لم نرها منذ سنوات، وافتتاح قاعات عرض جديدة، وهو ما سيظهر بشكل كبير خلال الأشهر المقبلة. خلال الفترة الراهنة أقرأ سيناريو جديداً لكن لم أحسم موقفي منه بشكل كامل.

• ماذا عن المسرح؟
- تعافى المسرح أخيراً، خصوصاً مسرح الدولة الذي بدأ يقدم عروضاً قوية وجيدة لكنها لا تزال تفتقد إلى الدعاية لتعريف الجمهور بمواعيد عرضها. والحقيقة أنني أشعر بشوق كبير إلى المسرح، أتمنى أن يتوج بعمل قريباً، لكنني بانتظار الدور الجيد الذي يستهويني لاغتلاء خشبة مجدداً.

• كيف توفقين بين رعاية ابنتك وبين عملك؟
- أعطي ابنتي أولوية دائمة في حياتي ولا يمكن أن أتأخر عنها، وعندما يكون لدي ارتباط بالتصوير أتابعها بانتظام عبر الهاتف، فيما أبقى في وقت فراغي معها متابعة دروسها وغيرها من أمور.

• هل ستوافقين على عملها في الوسط الفني؟
- إطلاقاً، فلا أرغب لابنتي في أن تعيش حياة الشهرة وتقيد حريتها لأنها فتاة. للنجومية ضريبة، إذ تضع المرء تحت ضغط طوال الوقت فيعيش في توتر دائم، وهي حياة لا أتمناها لابنتي الوحيدة.

• ماذا عن تقديم جزء ثان من فيلم (صعيدي في الجامعة الأميركية)؟
فكرة جيدة للغاية، ليس فحسب لأنها جاءت بناء على طلب الجمهور، بل لأنه أيضاً فيلم شكّل نقطة تحوّل مهمة في مسيرتي الفنية، وإذا تضمن الجزء الجديد استكمالاً لدوري فلن أتردد مطلقاً في الموافقة، لأن علاقة صداقة قوية تجمعني بفريق العمل.

• وهل ستكون فكرة الفيلم صالحة للوقت الراهن؟
- بالتأكيد. الجزء الثاني من الفيلم سيكتب بطريقة تناسب أيامنا، لتكون متماسية مع المتغيرات التي طرأت على حياتنا جميعاً. فما قدم العام الماضي لم يعد يصلح لليوم، فما بالك بفيلم قدمنا جزءه الأول قبل سنوات طويلة وبالمنااسبة، هذا الأمر ليس استثناءً، إذ ثمة أعمال أجنبية ظهرت بأجزاء جديدة بعد سنوات من إطلاق الجزء الأول منها.



حلا تواصل تصوير دورها في مسلسل (عزوتي)

تواصل الفنانة الشابة حلا تصوير دورها في الدراما الاجتماعية الجديدة (عزوتي)، وهو من تأليف مريم الفلاف وإخراج مناف عبدالشباب، وتجسد الفنانة الواعدة خلال دور فتاة مريضة بالسرطان، ومن إنتاج باسم عبدالأمير، ومن المقرر عرضه خارج الموسم الرمضاني. وتتوالى الأحداث

الفكر

8 إشارات يرسلها القلب قبل الأزمات الصحية

يعتبر القلب هو مركز الحياة لكل أعضاء الجسم، لكن كثيراً ما نُهمل ما يخبرنا به ولا نصت لإشارات، فيما تنبيه التقارير الطبية أن مشاكل القلب هي السبب الأول للوفاة حول العالم، لذلك من الضروري التعرف على رسائله واتخاذ الإجراءات الكفيلة بحمايته.

إليك أهم الإشارات التي يرسلها القلب قبل أن تتطور المشاكل الصحية المرتبطة به:

- 1- الغثيان: الإحساس المفاجئ بالغثيان والرغبة في القيء دون وجود سبب واضح يعني أنك بحاجة لمراجعة الطبيب.
- 2- الكتف: الشعور بألم أو تنميل في الكتف

أحد أهم علامات الأزمة القلبية شيوعاً، ولا ينبغي تجاهلها.

- 3- ضيق النفس: عند القيام بحركة أو نشاط بدني قد يشعر الإنسان بضيق وانقطاع النفس، وهي علامة على وجود مشاكل في القلب تتطلب الفحص الطبي.
- 4- الدوخة والتعب: الشعور غير المبرر بالدوخة، والإحساس المستمر بالتعب والإرهاق إشارة تتطلب الفحص.
- 5- الجوع والعطش: فقدان الشهية، مع عدم الارتواء والشعور بالعطش علامة قوية على وجود عدم توازن كهربائي بالجسم يحتاج إلى تشخيص.



7 عوامل تزيد خطر الإصابة بسرطان العظام

هناك بعض الأمراض التي تصاحب سرطان العظام ويمكن اكتشافه من خلالها منها الشعور بالألم في المنطقة المصابة خاصة أثناء الليل وعند القيام بأي مجهود ويزداد شدته مع تقدم المرض بالإضافة لتورم المنطقة المصابة وتصلب المفاصل وهي أعراض تستلزم الذهاب لاستشاري متخصص للفحص والاطمئنان.

ويقول دكتور كريم السكري استشاري جراحة العظام والمفاصل: إن هناك عوامل خطر وفئات أكثر عرضة للإصابة بسرطان العظام كالأطفال والمراهقين حيث تحدث أغلب حالات الإصابة لمن هم أقل من 20 عاماً، وكذلك الأطفال المولودون بشفق سري.

ومن عوامل الخطر أيضاً التاريخ العائلي للإصابة بالمرض. وهناك بعض الأمراض التي ترتبط بشكل ما بسرطان العظام كالأشخاص المصابون بمرض باجيت أكثر عرضة للإصابة بسرطان العظم وهو مرض يحدث نتيجة خلل في عملية هدم وبناء خلايا العظام مما يؤثر على قوة العظام وكثافتها.

وكذلك الأشخاص الذين خضعوا سابقاً للعلاج بالأشعة أكثر عرضة من غيرهم لسرطان العظم.

كما أن الأشخاص المصابين بسرطان شبيكية العين الوراثي معرضون أيضاً لسرطان العظم وكذلك الأشخاص المصابون بمتلازمة لي "فروميني" وهو مرض نادر ناتج عن خلل جيني.

4 نصائح للتخلص من آثار الجراحة القيصرية

تترك الولادة القيصرية علامة واضحة في بطن السيدة نتيجة لشق البطن والخيطة، ويمكن لبعض المواد الطبيعية أن تساعد على إخفاء آثار الجرح.

ويقدم دكتور أحمد حشاد أستاذ أمراض النساء والولادة، بعض النصائح التي تساعد على التخلص من آثار الولادة القيصرية، وفي مقدمتها دهان منطقة الجراحة بجيل الصبار الطبيعي الذي يساعد على التئام الجروح وإخفاء آثارها وإعادة بناء خلايا الجلد بشكل سليم.

كما ينصح بزيت اللانفندر الذي يسرع بدوره من التئام الجروح مع المداومة على الدهان الموضعي لحين الشعور بنتيجة جيدة.

وينصح بتناول عسل النحل لكونه مضاداً للبكتيريا ويساعد على سرعة التئام الجرح وينصح أيضاً بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "E".

والدكتور أحمد حشاد هو أستاذ أمراض النساء والتوليد والعمم بكلية طب جامعة عين شمس المصرية، حاصل على ماجستير ودكتوراه في التوليد وأمراض النساء والعمم، وديبلوم جراحة المناظير التناسلية من فرنسا.



شاب هندي يؤدي عرضاً كجزء من الاحتفالات خلال كرنفال تشانديغاره الذي يمتد ثلاثة أيام في مدينة شانديغار. (رويترز)

قراءتك

فوائد العنب



كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة ميامي الأمريكية أن العنب له فوائد صحية مثيرة للعين ووظائف الإبصار. وأوضحت الدراسة أن العنب غني جداً بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايا جسم الإنسان من تلف الحمض النووي DNA لافتة أن تناول هذه الفاكهة بشكل منتظم يساهم في تعزيز صحة شبكية العين وتقليل فرص الإصابة بتدهور وظائف الإبصار وانخفاض خطر حدوث العمى وهو ما يعد أمراً مثيراً للغاية. ونشرت هذه النتائج بالمجلة العلمية الشهيرة "Nutrition" خلال شهر مارس الجاري وكما نشرت مؤخراً على الموقع الإلكتروني لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، جدير بالذكر أن الأبحاث السابقة كشفت أيضاً عن الكثير من فوائد العنب حيث أشارت دراسة طبية أشرف عليها باحثون من جامعة جلاسكو البريطانية أن تناول عصير العنب بشكل منتظم يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والزهايمر. فيما كشفت دراسة أخرى أشرف عليها باحثون من جامعة واشنطن ستيت الأمريكية أن تناول العنب بكميات متوسطة يقي من الإصابة بزيادة الوزن نظراً لاحتوائه على مركب "resveratrol" الذي يحول جزءاً من الدهون البيضاء العنصرية إلى الدهون البنية المعروفة بفعاليتها في تعزيز معدلات حرق السعرات الحرارية.

سؤال وجواب

من هو ماسبيرو؟

هو مستشرق فرنسي درس اللغات الشرقية فضع في اللغة الهيروغليفية وأسس المعهد الفرنسي بالقاهرة وعمل مديراً للمتحف المصري وكان قد قدم مصر كرئيس للبعثة المصرية لدراسة الآثار كما أن له جهوداً في الكشف عن بعض الآثار المصرية وأهمها مومياء رمسيس الثاني، كما أطلق اسمه على أحد الشوارع الرئيسية في القاهرة والمطة على كورنيش النيل.

من هو جوتنبرج؟

هو مخترع ألماني يرجع الفضل إليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

ماهما الدولتان اللتان تحلمان اسم معادن؟

هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبريوس النحاس أما الدولة الأخرى فهي الأرجنتين واسمها مشتق من الإسبانية أرجانت أي الفضة.

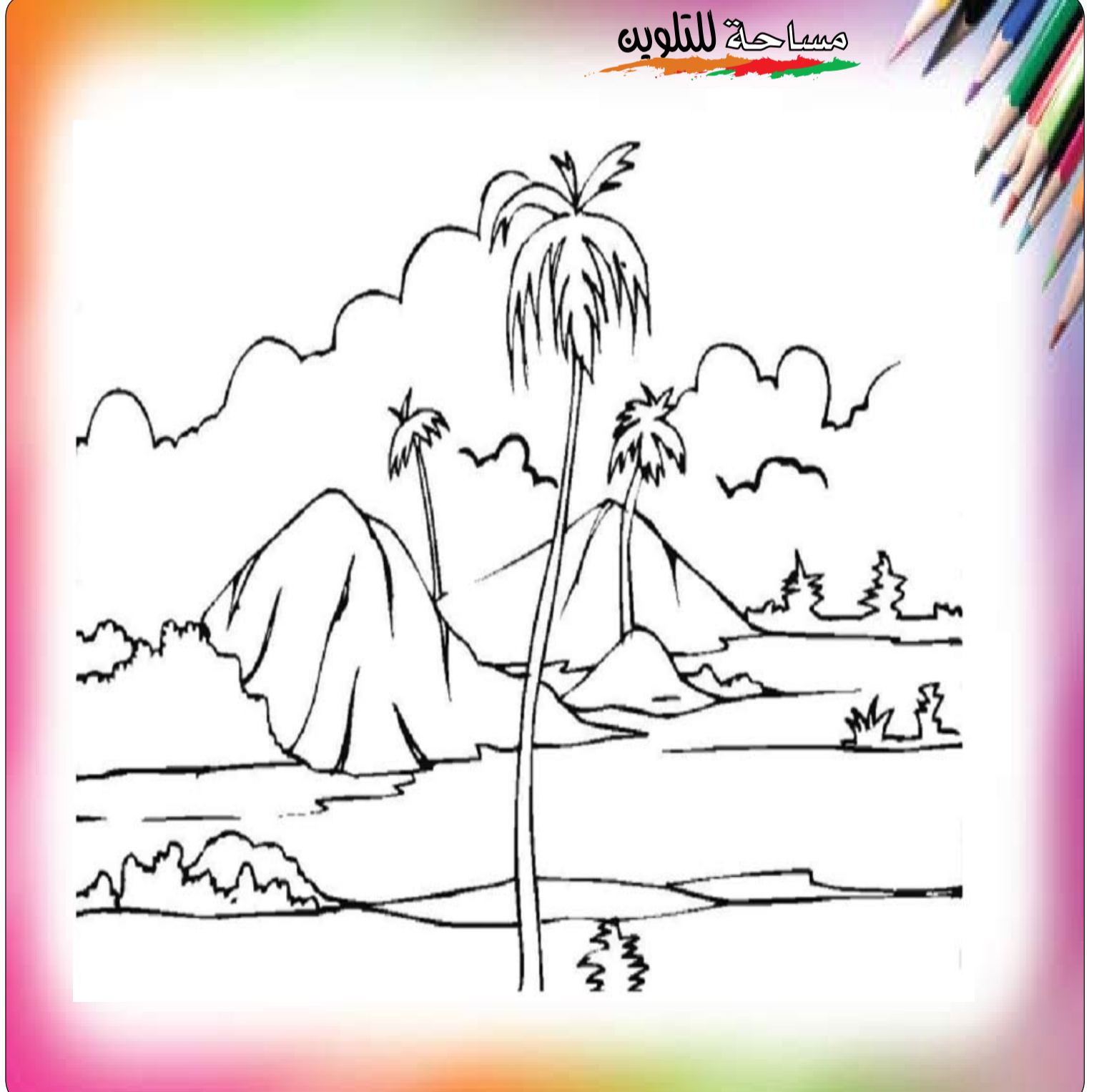
هل تعلم؟

- أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للاتيتاه إليه
- أن طائر الكيوي هو الطائر الوحيد التي تقع فتحة أنفه في مقدمة منخاره
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن ما يخص الجمال من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومثاقته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.

قصة الثعلب والأسد

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عالياً جداً وإيضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عربين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه .. اذهب وأنا قاتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني، جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع أحد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير .. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحته .. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد فصرخ الصقر وقال لا لم يأتي إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم فصرخ الأسد وقال حسنأ هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفول .. صامت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المتكوبة .. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يتكلمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبه الذي كان يبيعه منذ لحظات .. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي فقال انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى .. انسحب الشبل بهدوء والتفت خلف الشجرة فتسلف فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، آه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال هذ الشبل من ظهر ذلك الأسد ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً .. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيبانه ام غيباء الأسد؟



مساحة للتلوين