

منوعات الفكر



الوطن للعمالة

نوفر الخدمات والمبريات والطباخات وكافة اهن من مختلف الجنسيات

050 1171135

02 622 4444

ابوظبي - الخالدية

كما يمكنكم الإختيار عبر موقعنا الإلكتروني
www.alwatanmanpower.com



سكيور لاستقدام العمالة

Secure Manpower Recruitment

أبوظبي

استمتع بالحياة

باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استقدام الخدمات

جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حاليا

اندونيسيا	الفلبين
سيريلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	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

الأحد 15 يوليو 2018 م - العدد 12377

Sunday 15 July 2018 - Issue No 12377

دراسة مخيفة عن السجائر الإلكترونية

أظهرت تجربة أن السوائل الموجودة بالسجائر الإلكترونية المحلاة بنكهات مثل القرفة والفاينلا قد تدمر خلايا في الأوعية الدموية والقلب حتى مع خلوها من النيكوتين. وفحص الباحثون ما يحدث عند تعريض الخلايا الباطنية، التي تبطن الشرايين والأوردة والقلب، لأنواع رائجة من نكهات السجائر الإلكترونية خلال تجارب معملية. واختبروا تأثير جرعات وتركيزات مختلفة لتسبب نكهات كيميائية رائجة هي: الموز والزبد والقرفة والقرفة والفاينلا (الكافور) والنعناع والفراولة والفاينلا والطعم "المحترق" الذي يضيئ نكهة تشبه الفشار أو التبغ للطعام.

وكتب الباحثون في دورية (بيولوجيا تصلب الشرايين والتجلط والأوعية الدموية) أن التركيزات العالية من هذه النكهات دمرت الخلايا خلال الفحص المعمل.

ووجدوا أن خمس نكهات هي الفانيليا والنعناع والقرفة والقرفة والنكهة المحروقة أضعفت إفراز أكسيد النيتريك الذي يحد من الالتهابات والتجلط ويساعد الأوعية الدموية على التوسع عند زيادة تدفق الدم. وقالت جيسكا فيتزمان من كلية الطب بجامعة بوسطن، كبيرة الباحثين في الدراسة "فقدان أكسيد النيتريك أمر خطير لأنه يرتبط بأعراض تنتج عن أمراض القلب مثل الأزمات القلبية والسكتات". وأضافت فيتزمان في رسالة بالبريد الإلكتروني "هذا أحد التغييرات الأولى التي نلاحظها بالأوعية الدموية قبل أن يتطور الأمر إلى مرض القلب وتعد مؤشرا مبكرا على السمية". وتابعت قائلة "دراستنا تشير إلى أن النكهات المضافة تلحق ضررا بالقلب والأوعية الدموية حتى مع غياب المنتجات والعناصر الأخرى التي تحترق في السجائر".

وتطور كل شركات التبغ الأميركية الكبيرة سجائر إلكترونية وهي أجهزة تعمل بالبطاريات بها مصدر تسخين يحول النيكوتين السائل والنكهات إلى سحابة من البخار يتم استنشاقها.

لماذا يجب إحاطة مفتاح السيارة بورق الألمنيوم؟

تتيح مفاتيح فتح وتشغيل السيارات "القبوب" في أيامنا هذه إمكانيات عدة بشكل عملي وأكثر سهولة، لكن هذه الميزة لا تخلو من مخاطر، إذ نيه خبير رقمي إلى أن الإشارات التي تنبعث منها تساعد اللصوص على السرعة. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن اللصوص يحاولون التقاط الإشارات الكهربائية المنبعثة من تلك المفاتيح لأجل سرقة السيارات بعدما باتت الأساليب القديمة أقل نجاعة بالنسبة إليهم. وتنصح الرئيسة التنفيذية في شركة "غلوبال سكيوريتي أي كيو" هولي هوبرت، بوضع قطعة من ورق الألمنيوم على المفتاح، وعندئذ يصبح من غير الممكن أن تغادر الإشارات نطاقها الضيق. وتضيف هوبرت، وهي موظفة سابقة في مكتب التحقيقات الفيدرالي، أن على السائقين أن يظلوا يقظين في التعامل مع المفاتيح، بالنظر إلى قدرة القراصنة على تطوير أساليبهم بشكل مستمر. وإذا أراد السائقون أن يزيدوا حماية تلك المفاتيح، فإن عليهم أن يشتروا محافظ خاصة تستطيع عزل ما في داخلها عن المؤشرات الكهربائية والمغناطيسية في الخارج.

مناورة خطيرة .. والسبب طيار مدخن

أجبرت طائرة صينية على الهبوط اضطراريا إلى مستوى منخفض، لأن مساعد الطيار الرئيسي كان يدخن سيجارة إلكترونية، مما أدى لتسرب الدخان من القمرة إلى مقصورة المسافرين.

ويجري التحقيق مع مساعد الطيار، الذي كان على متن طائرة "إير تشاينا"، وهي من طراز بوينغ 737، إذ انخفضت إلى 3048 مترا (10 آلاف قدم) بعد هبوط مستويات الأكسجين في المقصورة، وفق ما ذكرت "سكاي نيوز"، الجمعة. وكانت الطائرة في طريقها من هونغ كونغ إلى مدينة داليان الساحلية شمال غربي الصين، الثلاثاء الماضي، حين سقطت أنابيب الأكسجين من السقف لمساعدة المسافرين بعد نقص الأكسجين. وقد تمكنت الطائرة من الصعود مجددا إلى الارتفاع المناسب بعد أن هبط إلى آلاف الأمتار، ومواصلة رحلتها إلى مدينة داليان. وفي الشهر الماضي، حكم على طيار يعمل في الخطوط البريطانية بالسجن لمدة 8 أشهر، بسبب شربه الخمر قبل ساعات من موعد إقلاع الطائرة.

نصائح غذائية بسيطة

للوصول إلى الوزن المثالي

يسعى الجميع للحصول على جسم سليم ووزن مثالي، غير

أن تحقيق ذلك ليس بالأمر السهل بوجود مجموعة كبيرة

ومتنوعة من الأطعمة والمشروبات الشهية، التي تحتوي

على سعرات حرارية عالية. كيف نختار الأطعمة المناسبة

للمحافظة على صحتنا؟

يسعى كثيرون للسيطرة على الوزن واكتساب قوام رشيق.

ولذلك يوصي اختصاصيو التغذية بالاهتمام

بالتنوع الغذائي، الذي يهمله معظم الأشخاص

خلال محاولتهم لخسارة الوزن، حيث يجب

الانتباه إلى كمية البروتين والسكر والفيتامينات

وغيرها من العناصر الغذائية الموجودة في الشراب

أو الطعام. وهنا بعض النصائح عن النظام المثالي

المتكامل الذي نحتاجه لبناء جسم صحي وسليم:

1- تناول المزيد من الخضروات: وقد ربطت عدة دراسات علمية الوجبات الغذائية الغنية بالخضار بتحقيق نتائج صحية أفضل، بما في ذلك فقدان الوزن وانخفاض خطر الأمراض المزمنة. بعض الخضراوات، مثل الجرجير والسبانخ والثوم المعمر والكرفس، تحتل مرتبة عالية في قائمة "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها" وفي قائمة "الأطعمة القوية". لذلك، حاول إيجاد الأنواع المفضلة لديك وأضفها إلى قائمتك.

2. استبدال الصودا أو الشاي الحلو بالماء أو الشاي غير المحلى أو غيرها من المشروبات الخالية من السكر. فقد تحتوي المشروبات المحلاة مثل الصودا والعصير كمية كبيرة من السعرات الحرارية مماثلة للكمية، التي تستهلكها في وجباتك اليومية، ومع ذلك فهي لا تشعرك بالامتلاء والشبع ينضس الطريقة التي توفرها الأطعمة الصلبة. وأظهرت التجارب أن تناول المشروبات السكرية يؤدي إلى زيادة الوزن بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع 2. بحسب ما نشره موقع (فاينينشال ريفيو).

3- لا تهمل البروتين: هو أحد المكونات الرئيسية التي تساعد على تغذية عضلاتنا وشعورنا بالشبع. كما أنه بمثابة عازل ضد الانخفاضات الحادة والتموج في مستويات الأنسولين. لذلك يجب التأكد من حصولك على كمية كافية من البروتين في كل وجبة. تتواجد في اللحوم، و مواد مثل البيض، والفاصولياء، والتوفو، والعدس، والأسماك، ومنتجات الألبان.

4. وزن ما تأكله من خلال الحركة: الحركة المنتظمة عنصر أساسي في نمط الحياة الصحي- ومن المهم بشكل خاص إذا كان هدفك خسارة الوزن أو الحفاظ عليه. فاجعل الرياضة الصباحية روتيناً يومياً، وإن لم تستطع حاول تغيير بعض العادات، فإذا كنت تقود سيارتك للعمل،

حاول المشي أو ركوب الدراجة. إذا كنت معتاداً على ركوب الصعد، فاتخذ السلالم للصعود في المرة القادمة. 5- تقليل الكربوهيدرات: استبدال الخبز الأبيض، والأرز، والمعكرونة في وجبات الطعام الخاصة بك بالحبوب الكاملة. لأن السيطرة على نسبة السكر في الدم أمر ضروري للحفاظ على الصحة والوقاية من المرض. بحسب ما نشره موقع (نيوتريشنلي).

6- احذر من المواد التي يطلق عليها "قليل الدسم"، "خفيف"، و "دهون مخفضة": إذ أن معظم هذه الأطعمة أو المشروبات تعالج بإضافة نسبة عالية من السكر للحصول على الناق الأصلي.

7- لا بأس ببعض الدهون الصحية في النظام الغذائي الخاص بك: من مصادر مثل المكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو والأسماك.

8- تناول وجبات صغيرة.

9- إذا لم تنجح الحميات التقليدية بتحقيق هدفك، فكر في الصوم المتقطع.

التأمل قد يساعد على التحسيس

ربما حاولت كثيراً إنقاص وزنك دون فائدة. يبدو الأمر سهلاً في البداية، مجرد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة القليل من الرياضة، رغم ذلك تفشل جميع المحاولات. ربما يكون التأمل والصفاء الذهني طريقك لتحقيق هدفك.

بالرغم من اتباع العديد من الوسائل لفقدان تلك الكيلوجرامات الزائدة في أجسامنا، إلا أن عدد قليل ممن يتبعون حمية يستطيعون الانتصار في تلك الحركة مع دهون الجسم الغنية. ربما يكون ذلك السبب في السعي المستمر لخبراء التغذية والأطباء في البحث عن حلول جديدة لمساعدة من يشغلون في تحقيق أهدافهم لإنقاص الوزن .

الوزن بالطرق المعروفة.

وفي إطار تلك الأبحاث، وجدت مجموعة من خبراء التغذية الأمريكيين أن ممارسة التأمل كنوع من الرياضة ووضعه في البرنامج اليومي، يمكنه أن يساعد في إنقاص الوزن بشكل ملحوظ، كما أظهرت العديد من الأبحاث والتجارب الشخصية من بعض المرضى أن التأمل يمكنه أن يغير عقول الأفراد وسلوكياتهم بطريقة تؤدي إلى فقدان للوزن دون رجعة، وفقاً لما ذكره موقع يواس توداي الإخباري.

وتشير سارة آني ستينوارت خبيرة إنقاص الوزن والتي كانت تعاني سابقاً من السمنة، أن حياتها تغيرت تماماً بعد ممارسة التأمل والاهتمام بجسمها من حيث تناول الأغذية الصحية وليس شكلها الخارجي فقط. وبعد أن نجحت تجربتها وأنقست وزنها مرة أخرى، قررت التخصص في هذا المجال وتقديم المساعدة للآخرين، على حد قولها في تصريح للموقع الأمريكي.

كما يمكن أن يساعد التأمل الأشخاص على أن يكونوا أكثر تناغمًا مع أجسامهم وتناول الطعام فقط وقت الحاجة والإحساس الحقيقي بالجوع، كما توضح ميجان جوتز بيل، أخصائية علم النفس الأمريكية في حوارها للموقع. وتستطرد قائلة إن "الأبحاث تشير إلى أن التأمل يساعد في زيادة الوعي بمدى الجوع والشبع، واتخاذ القرار السليم لتناول الطعام عند الشعور الفعلي بالجوع والتوقف عند الشبع.

وتقول دينا كايلان، صاحبة منظمة The Path لدورات التأمل: " التأمل في تلك الحالة لا يعني أنك تجلس في مكانك لا تحرك ساكناً وتتوقع أن ينقص وزنك، وإنما التأمل هو ممارسة غير عادية تساعد الناس في كسر العادات، لذلك يمكن أن يكون فعالاً للغاية في إنقاص الوزن ."

رحلة مع الموسيقى

الأندلسية في افتتاح

مهرجان قرطاج

حملت الموسيقى الأندلسية الحاضرين في افتتاح الدورة الرابعة والخمسين لمهرجان قرطاج الدولي الليلة الماضية في رحلة حاملة بألحان ساحرة من قرطاج إلى أشبيلية مروراً بالجزائر والمغرب في عرض موسيقي بعنوان "من قرطاج إلى أشبيلية" للموسيقار التونسي محمد الأسود.

يحتفي العرض بموسيقى المؤلف (المؤشرات الأندلسية) التي تشترك فيها دول المغرب العربي وتسمى كل منها للمحافظة على أسلوبه التراثي الأصلي.

وحضر حفل الافتتاح وزير الشؤون الثقافية التونسي محمد زين العابدين وعدد من أعضاء الحكومة والسفراء ونجوم الفن. والعرض رحلة موسيقية لنماذج من موسيقى المؤلف الأندلسية بمختلف ألوانه.. التونسية والجزائرية والمغربية والإسبانية عبر معزوفات وأغان.

وشارك في العرض ألحان نجوم موسيقى المؤلف ذات الأصول الأندلسية من بلدان المغرب العربي مثل زياد غرسة ودرصف الحصادني من تونس وعباس الريفي من الجزائر وعبير العابد من المغرب بالإضافة إلى ماريما ماريما من إسبانيا.

وشدا كل فنان بوضلة غنائية منفردا وسط تفاعل جمهور المهرجان، كما قدموا اغاني ثنائية بينما قدمت ماريما رقصة الفلامنجو الإسبانية.

وتميز نجم أغنية المؤلف التونسي زياد غرسة بعزفه المنفرد على آلة العود ليأخذ جمهوره عبر عرزه في رحلة حاملة من مسرح قرطاج الأثري نحو سحر أشبيلية الأندلسية.

تستضيف الدورة الجديدة للمهرجان عددا من نجوم الأغنية العربية مثل الفنانة اللبنانية ماجدة الرومي والعراقي كاظم الساهر واللبناني مارسيل خليفة والتونسية أمينة فاخ.

ويستمر مهرجان قرطاج الدولي، أعرق المهرجانات الفنية في تونس، حتى 17 أغسطس آب المقبل.

أجزاء من أستراليا تتجمد .. والقادم أبرد

سجلت درجات الحرارة انخفاضا قياسيا على الساحل الشرقي لأستراليا، إذ وصلت درجة الحرارة إلى ما دون الصفر في مدن عدة، ويتوقع خبراء الأرصاد تسجيل درجات حرارة أبرد الأسبوع المقبل من تلك التي شهدتها البلاد الأسبوع الماضي. ونهيت السلطات الأسترالية السكان إلى الاستعداد إلى ما ستمته "أبرد أسبوع في العام"، إذ يتوقع أن تصل درجة الحرارة في بعض المدن إلى 5 تحت الصفر، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وبينما ستكون المرتفعات في نيو ساوث ويلز وفيكتوريا على موعد مع درجات حرارة تحت الصفر، لن تكون المدن الرئيسة في البلاد بمنأى عن البرد الشديد. ففي ضواحي ملبورن بلغت الحرارة درجتان منويتان، في حين أن أجزاء من غرب سيدني ستشهد طقساً أقل من درجة التجمد خلال عطلة نهاية الأسبوع، لتصل إلى درجة واحدة تحت الصفر. ومع ذلك، فإن درجات الحرارة هذه تعتبر معتدلة نسبياً مقارنة بالعاصمة كانبيرا، التي يتوقع خبراء الأرصاد أن تسجل حرارة تبلغ 5 درجات تحت الصفر السبت المقبل. وتأتي درجات الحرارة المنخفضة هذه، بعد أسبوع شهد انخفاضا قياسيا في درجات الحرارة، لا سيما في الساحل الشرقي لأستراليا، إذ وصلت الحرارة إلى حوالي 9 درجات تحت الصفر، الأربعاء الماضي. وقال جيك فيليبس، المتخصص في علم الأرصاد الجوية، إن الظروف الجليدية في الساحل الشرقي لأستراليا لم تصل بعد إلى أدنى مستوى لها. وأوضح أن أستراليا بأكملها تعيش في طقس أكثر برودة من المتوسط في مثل هذا الوقت من العام، وفي بعض أجزاء من البلاد، يمكن أن يكون أقل من المتوسط بـ5 أو 6 درجات. وأضاف أن بعض المدن ستكون أكثر برودة، إذ تستل الحرارة إلى 6 دون الصفر، في بعض الأحيان أقل من 8 درجات، خلال عطلة نهاية الأسبوع . وسجلت مدينة بالارات وسط فيكتوريا أكثر أيام يوليو برودة خلال 24 سنة هذا الأسبوع، وفي مدينة بنديغو، كانت درجات الحرارة أيضا عند مستوى منخفض قياسيا منذ عام 1996.

أبجدية نيمار .. صورة

ساخرة من النجم البرازيلي

واجه النجم البرازيلي نيمار دا سيلفا الكثير من الانتقادات خلال مشاركته مع منتخب بلاده في كأس العالم 2018 بروسيا، وذلك بسبب مبالغته في "التمثيل"، كما انتشرت على الشبكات الاجتماعية العديد من الطرائف حوله، آخرها حروف الأبجدية الإنجليزية.

وجمعت صورة، نشرتها صحيفة الماركا الإسبانية، بعض سفطات نيمار خلال المونديال وربتها على شكل الحروف الأبجدية الإنجليزية، حيث يتخذ كل سقوط لنيمار وضعية حرف معين من A إلى Z.

وكانت قضية سقوط نيمار المتكرر، وغير المبرر، في المباريات التي يخوضها حديث الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي منذ انطلاقته المونديال. وكشف تقرير للتلفزيون السويسري عن أن نيمار أهدر نفسه بسقوطه، خلال 4 مباريات خاضها منتخب السامبا في مونديال روسيا، 14 دقيقة كاملة.

هكذا تستيقظين من النوم

بمظهر أكثر جاذبية

صباحاً.

وأظهرت الأبحاث أن 42 ٪ من الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة والذين ينامون في وقت مبكر يتمتعون بعيون أكثر إشراقا، وأن 20 ٪ منهم يتمتعون ببشرة أكثر نقاء من غيرهم، وفقا لما نقلت صحيفة ميرور البريطانية.

وقال خبير الصحة البريطاني نيل روبنسون: " يترك النوم المنتظم والاستيقاظ في وقت مبكر آثاراً إيجابية واضحة على مظهرنا العام وعلى صحتنا. لذا فإن الالتزام بهذه

العادة الجيدة وتوفير بيئة مناسبة لنوم مريح، يحافظ على بشرة نضرة خالية من التجاعيد، ويؤدي إلى التخلص من انتفاخ العينين ونشوء الهالات السوداء حولهما"

نعلم جميعاً أن النوم لوقت كاف في

الليل أمر في غاية الأهمية، إذ أن له آثاراً إيجابية على صحتنا ومزاجنا ومظهرنا.

فمن الناحية الصحية فإن الحصول على كمية كافية من النوم يساعد على التخلص من انتفاخ العين، ويحافظ على إشراق البشرة ونقاها وخلوها من التجاعيد. والسؤال الذي يطرح نفسه بالحاح: ما هو الوقت المناسب للنوم في الليل إذا أردنا الاستيقاظ بحالة أفضل في الصباح؟

ووجدت دراسة أجريت أخيراً في بريطانيا أن الوقت الذي يجب أن نلجأ فيه إلى الفراش هو 9.45 مساءً، وأن وقت الاستيقاظ يجب أن يكون في حوالي الساعة 6.55





الدورة الجديدة شملت باريس وزيارة جامعة السوربون

جامعة زايد تحتفل بتخرج خمس من طالباتها في البرنامج الصيفي لكلية آل مكتوم للتعليم العالي باسكتلندا

ومنها الشعب الاسكتلندي بالذات الذي أتيج لنا التعرف إليه بشكل مباشر من خلال التواصل والتعامل مع قطاعات عديدة منه ضمن بيئة حياتية تتيج لنا فهم تاريخه وثقافته وتقاليده، وازدنا إعجاباً بالدراسة الاسكتلندية التي تتميز بقدر عال من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات.. وفوق كل هذا وذلك اكتسبنا بالممارسة والتفاعل المباشر الكثير من المهارات القيادية التي تؤهل النساء لقيادة المستقبل.. وتعرفنا كذلك على المطبخ الإسكتلندي وتعلمنا فنونه من خلال المشاركة في دورة حية متخصصة حول أطايب الأطعمة المحلية.

ونوهت زميلتها أمل جرور بالفرصة التي أتاحت لها وزميلاتها التعرف إلى طالبات مشاركات من بلدان أخرى مثل مصر وماليزيا وتبادل الأفكار وتكوين صداقات معهن.

وأشارت إلى أهمية مشاركتهن في ورش العمل التي تضمها البرنامج قائلة إننا عمقنا من خلالها تجربتنا ومفاهيمنا المتعلقة بتقنيات الحوار المفيد وتضم مختلف الآراء .. كذلك ساهمت الزيارات التي قمنا بها في مواقع تاريخية وثقافية في اسكتلندا وباريس في تعزيز فهمنا للتواصل الإنساني بين الحضارات.

تكتسبها الطالبات من خلال البرنامج الثقافي والأكاديمي المتنوع الذي ينتظمن فيه إلى جانب اللقاءات مع المسؤولين والشخصيات القيادية، وكذلك زيارة المعالم التاريخية التي تسهم في تنمية المهارات الثقافية والعلمية للطالبات، مشيداً بحرص الكلية على تحقيق الاستفادة لأكبر عدد ممكن من طالبات الجامعات داخل الدولة وخارجها.

ونوه بمبادرة كلية آل مكتوم، لأول مرة، إلى تخصيص الأسبوع الرابع من برنامج الدورة الصيفية لهذا العام لزيارة العاصمة الفرنسية باريس وحضور محاضرات في جامعة السوربون وزيارة معالم ثقافية مهمة مثل متحف اللوفر وبرج ايفل وقصر فرساي والحي اللاتيني وغيرها.

من جهتهن، أكدت طالبات جامعة زايد المشاركات في البرنامج أهمية هذه البعثة الدراسية والثقافية حيث أضافت إليهن كثيراً من المعلومات والخبرات.

وعبرت الطالبة مهرة الخوري عن شكرها لسمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم راعي الكلية لإتاحة فرصة ثمينة لطالبات الجامعة للمشاركة في هذا البرنامج.

وقالت: "إننا اكتسبنا خلال أربعة أسابيع الكثير من المعارف في التاريخ والحضارات وثقافات الشعوب،

جامعة زايد رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية ودعمه للبرنامج، مشيراً إلى أن البرنامج حقق نجاحاً باهراً في استقطاب الطالبات المتفوقات من مختلف جامعات دولة الإمارات، ويات رافداً ثقافياً نوعياً إلى جانب البرامج المعرفية الأخرى التي تطرحها الكلية.

وقال إن كلية آل مكتوم للتعليم العالي في اسكتلندا تعتبر منارة إسلامية وعربية مرموقة تساهم في نشر الفكر المتطور وتعزيز الوعي حول المفاهيم الإسلامية الصحيحة لدى الغرب من خلال برامج علمية ورصينة، مشيراً إلى أن برنامج التدريب الصيفي، الذي شاركت فيه طالبات الجامعة ضمن 72 طالبة من جامعات ومؤسسات تعليمية أخرى قد انعكست آثاره على تطور معارفهن وتعزيز مهارتهن

وتضمن البرنامج، الذي انطلق في التاسع عشر من الشهر الماضي واستمر قرابة شهر، مجموعة من المحاور الحيوية تتناول آليات التواصل الحضاري واحترام قيم وثقافات المجتمعات الأخرى، واستهدف توعية الطالبات بالقضايا المعاصرة الهامة كالتعددية الثقافية والقيادة والتجارب الثقافية وتنوع الحضارات.

وتمن سعادة الأستاذ الدكتور رياض المهيدب مدير

•• دبي - الفجر

تحتفل جامعة زايد بتخريج 5 من طالباتها ضمن الدورة السادسة والعشرين، التي اختتمت أمس السبت، لبرنامج "التعددية الثقافية والقيادة" الذي تنظمه كلية آل مكتوم للتعليم العالي في مدينة "دندي" بإسكتلندا تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية.

والطالبات هن مهرة الخوري، أمل جرور، فاطمة حسين، عائشة الطنججي، و سارة نجم، وهن يتميزن بتفوق أكاديمي وطلاقة عالية في اللغة الإنجليزية تحدثاً وقراءة وكتابة إلى جانب اطلاع معرّج واسع في مختلف المجالات.

وتضمن البرنامج، الذي انطلق في التاسع عشر من الشهر الماضي واستمر قرابة شهر، مجموعة من المحاور الحيوية تتناول آليات التواصل الحضاري واحترام قيم وثقافات المجتمعات الأخرى، واستهدف توعية الطالبات بالقضايا المعاصرة الهامة كالتعددية الثقافية والقيادة والتجارب الثقافية وتنوع الحضارات.

وتمن سعادة الأستاذ الدكتور رياض المهيدب مدير

•• أبوظبي - الفجر

نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جلسة إعلامية مستديرة في لندن الأسبوع الماضي ضمت صحفيين بريطانيين متخصصين في قطاعي السفر والسياحة، وأسلوب الحياة، ويشكلون مؤسسات إعلامية معروفة، بهدف تسليط الضوء على أبرز مقومات الإمارة السياحية العالمية من أجل تعزيز التغطية الإعلامية لإمارة أبوظبي.

تخلل الجلسة عرض تقديمي سلط الضوء على أبرز المعالم السياحية والثقافية وبرامج الجولات والعطلات العائلية المتميزة في الإمارة بالإضافة إلى شرح عن كل ما تمتلكه أبوظبي من قدرات ومقومات سياحية تجعلها ضمن الوجهات الأكثر تفضيلاً، سعيًا لاستقطاب المزيد من الزوار البريطانيين والمحافظة على زخم النمو المطرد في حركة السياحة من المملكة المتحدة، وأتاحت الفرصة أمام الإعلاميين للتعرف عن قرب على ما تبتذله دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي من جهود لتقديم أفضل البرامج السياحية الترفيهية الثقافية على مدار العام والتي تلبى اهتمامات كافة الأذواق.

ضم الوفد الإعلامي المشارك كل من هيلين أرجنت من الاتحاد للطيران، أنيغيل هيلي من تي تي جي ميديا، جوليت فالوفيلد من فنادق الشانغريلا، نيل داي من ذا ويلك، أوليفيا كابلدي من هاوس أند جاردن، جان أندرسون من فاميلي ترفايلر، توم أولتي من بيزنس ترفايلر، ميا كوكرين من الاتحاد للطيران، لورين كيث، لوني بلانتيت أونلاين، هيلينا لانغ، مجلة سينسيري، وفيونا كلارك من

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم جولة ترويجية جديدة في المملكة المتحدة



المملكة المتحدة بنسبة 13.7% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. كما أنّ معدلات نمو الزوار من المملكة المتحدة خلال الربع الأول من عام 2018 قد سجل زيادة نسبتها 24% عن العام السابق.

الفندقية من مواطني المملكة المتحدة في عام 2017 بنسبة 13% بواقع 270.000 زئيل. فيما استمرت توجهات النمو في الشهور الأربعة الأولى من العام الجاري مع زيادة عدد النزلاء من

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. تعد المملكة المتحدة الأولى أوروبياً والثالثة عالمياً على قائمة أكبر الأسواق السياحية الخارجية المصدرة للسباح إلى إمارة أبوظبي، فقد ارتفعت نسبة نزلاء المنشآت

فعاليات أصدقاء الشرطة نخبة المستقبل تنطلق اليوم في أبوظبي والعين



وأكد العميد سيف الشامسي مدير الإدارة حرص شرطة أبوظبي على تعزيز الشراكة والتعاون مع مدرسة النخبة الخاصة في تقديم أنشطة وفعاليات متنوعة لتعزيز القيم النبيلة في نفوس الناشء، وتحفيزهم على الإبداع والابتكار لافتاً إلى النتائج الإيجابية التي يحققها البرنامج سنوياً في تعليم الأبناء مافيهدهم من حياتهم ومجتمعهم. وقال الرائد عبدالله الطوير العامري مدير فرع نادي ضباط الشرطة في العين إن النادي أكمل استعداداته لاستقبال المشاركين في البرنامج للاستفادة من الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي تصقل مواهبهم وتعزز روح التعاون ضمن روح الفريق الواحد، وتعزز الشعور بالمسؤولية وحب الوطن في نفوسهم.

تنطلق اليوم الاحد في أبوظبي والعين ، فعاليات برنامج أصدقاء الشرطة الذي تنظمه إدارة المراسم والعلاقات العامة بقطاع المالية والخدمات بشرطة أبوظبي تحت شعار (أصدقاء الشرطة نخبة المستقبل) وتستمر حتى الثاني من أغسطس المقبل بمشاركة أكثر من 200 من أبناء وبنات الضباط والأفراد والمتقاعدين والمدنيين وتتراوح اعمارهم بين 12 و17 عاماً.

وتتضمن فعاليات البرنامج التي تعقد بدرسه النخبة الخاصة بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي ، ونادي ضباط الشرطة في العين، مجموعة كبيرة من الأنشطة الرياضية والعلمية والفنية والترفيهية الهادفة لشغل اوقات فراغهم خلال العطلة الصيفية.

منوعات الفجر

22



برعاية محمد بن سعود

النشاط الصيفي ينطلق اليوم

في كورنيش الرمس

•• رأس الخيمة - الفجر

أعلنت جمعية الرمس للفنون الشعبية والتجديف انطلاق الفعاليات الرياضية والتراثية المتنوعة في مسكر الشيخ محمد بن سعود الصيفي على كورنيش الرمس بمشاركة نحو 250 طالباً اعتباراً من اليوم الاحد إلى مطلع أغسطس المقبل وذلك بدعم والرعاية من صاحب السمو

الشيخ سعود بن قصر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة للحركة الرياضية والشبابية في الإمارة ومتابعة واهتمام وتوجيهات سمو الشيخ محمد بن سعود القاسمي، ولي عهد رأس الخيمة ضمن برامجه التي تهدف لإحياء التراث الشعبي في نفوس الشباب ومساعدتهم على قضاء أوقات الفراغ في الأنشطة والبرامج الإيجابية لتعزيز الهوية الوطنية وتطوير المهارات والاستفادة من التجارب الميدانية في رفع مستوى القدرات، وأكد محمد إبراهيم كاسين، رئيس اللجنة العليا المنظمة

أن النشاط الصيفي المقرر لمدة 21 يوماً يتضمن كرة القدم، شد الحبل، التجديف، كرة الطائرة وركوب الخيل والسباحة، إلى جانب مسابقات تراثية بحضور أولياء الأمور في جميع أيام الأسبوع عدا الجمعة والسبت خلال الفترة المسائية، موضحاً أن البرنامج الصيفي المقرر يحظى بكافة أشكال الدعم من سمو ولي عهد رأس الخيمة في إطار اهتمامه بتربسيخ روح الهوية الوطنية في نفوس الشباب لخدمة الوطن والوفاء له. وأضاف: وضعتنا على عاتقنا تنفيذ جميع البرامج التي تؤدي إلى تحقيق تطلعات الفئات العمرية المختلفة وهناك برامج للإناث من الصف الرابع إلى الحادي عشر، وندرك جيداً أهمية هذه الفعاليات في الاستفادة من كل الظروف التي تؤدي إلى تطوير المهارات وتنمية القدرات والمحافظة على التراث الشعبي وزرع المحبة والصداقة والتعاون بين الشباب وخلق بيئة المنافسة الشريفة، وهناك حافلات لنقل الطلاب داخل مدينة الرمس إلى مقر المسكر، وهناك خطة لتعليم المشاركين بعض الحرف البحرية مثل الصيد بالوسائل المختلفة وغيرها من الفعاليات المثيرة للاهتمام . وكشف كاسين عن توفير جميع وسائل السلامة للمشاركين في المسكر الصيفي بالتعاون مع الدفاع المدني والإسعاف والإنقاذ ووسائل السلامة المطلوبة موضحاً أن مجلس إدارة الجمعية قام بضم أعضاء إلى اللجنة العليا المنظمة من أشخاص خارج المجلس بالنقطة الكبيرة في قدراتهم التي تؤهلهم للاضطلاع بدورهم النشود في دعم نجاح المسكر الصيفي، مع توفير مواصلات للمشاركين داخل منطقة الرمس وتقديم الجوائز النقدية والعينية.



لكل أفراد العائلة

خمسة عروض وفعاليات خلال

موسم صيف أبوظبي 2018

•• أبوظبي - الفجر

يستمر موسم صيف أبوظبي 2018 في تقديم عروضه الخاصة وفعالياته الترفيهية العالمية للأسبوع الرابع على التوالي، حيث يحظى الموسم بتفاعل واسع من جمهور القاطنين وزوار أبوظبي القادمين من الخارج، الذين قرروا قضاء عطلتهم الصيفية في أبوظبي، والاستفادة من عروض التخفيضات المميزة والحفلات والفعاليات التي تناسب كل أفراد الأسرة.

وتستمر عروض موسم صيف أبوظبي 2018 حتى 18 أغسطس المقبل، بينما تقام في الأسبوع الأخير من شهر يوليو الجاري مجموعة من الفعاليات، ومن أبرزها "عروض حية طوال اليوم" في قصر الإمارات أيام 26 و27 و28 يوليو، وتقدم ثلاثة عروض عالية هي: عروض المؤثرات الخاصة بأفلام بوليوود، والعروض المسرح ظلال البرعات وعرض القمر- الفأر في فضاء أوديسي. كما يجتمع الشباب من حول العالم من كل من أبوظبي، وإيطاليا، ومالطا، وإسبانيا، وتايوان، والمكسيك، ولبنان لتابعة فقرات الحفل العالمي الذي يقدمه مهرجان الموسيقى الاستعراضية الإلكترونية البلجيكي، بمشاركة 9 ي جي منهم أوميت أوزكان، ولوكاس وستيف، ودي أودي، وعمر باسعد، وريجي، ودي جي ليشيز، وماركس سانتورو، وسموكين غرووف، وياري فور. تقام الفعالية في قاعة دو بجيزة ياس يوم السبت 28 يوليو، وهو متاح للشباب من سن 21 سنة كما يفتتح منتزه "عالم وارنر براذرز أبوظبي" يوم 25 يوليو الجاري، ويقدم عرض "العائلة والأصدقاء". كما يتعاون موسم صيف أبوظبي 2018 مع مجموعة منتقاة من الفنادق الشاطئية في أبوظبي.

منوعات

الفكر

23



حين تبحث عن واق شمسي . . تجنب (الأفوبنزون)

حين تبحث عن واق شمسي كي تأخذه معك إلى حوض السباحة هذا الصيف، تحقق منه في المتجر وراجع مقاديره. إذا كان عنصر الأفوبنزون بينها، ربما ترغب في إعادة المنتج إلى الرف.

يذكر بحث جديد أن الأفوبنزون، هذا العنصر الكيميائي، يتفكك عند التعرض لخليط من الضوء والماء المكلور. في هذا السياق، قال دانيال أيريس، اختصاصي في الأمراض الجلدية في جامعة (كانساس)، (يتفكك الأفوبنزون إلى مركبات ضارة جداً، بعضها سرطاني. لكن لا أحد يعرف الكمية التي تمتصها البشرة أو إذا كان مستواها يسبب السرطان أو يزيد احتمال الإصابة به. لكن يبقى الوضع مقلقاً طبعاً).

ذكر أيريس أن الأفوبنزون يكون مقلداً بالنسبة إلى الصغار تحديداً لأنهم قد يلعبون ذراعهم لسبب مجهول بعد وجودهم في حوض السباحة، فيستهلكون العنصر الكيميائي بعد تفككه. وتابع موضحاً، (في ما يخص الأولاد الأصغر سناً تحديداً، من الأفضل تجنبه بحسب رأيي تحسباً لدخوله إلى الدم).

تحدث أيريس عن وجود أنواع كثيرة من واقيات شمسية تخلو من الأفوبنزون. تحتوي أكثر المنتجات المثبتة والأمنة على الزنك والتيتانيوم بشرط ألا تكون بنسخة مصغرة أو على شكل رذاذ. تبقى الكريما أفضل من غيرها: (من الناحية السلبية، تبدو تلك الواقيات الشمسية شبيهة بتركيبة الطباشير).

صادقت (إدارة الغذاء والدواء) الأميركية على واقٍ شمسي مصنوع من الأفوبنزون للمرة الأولى في عام 1988.

إذا لم تجد واقياً شمسياً يخلو من الأفوبنزون، من الأفضل أن تستعمله بدل أن تعرض بشرتك لأشعة الشمس فترات مطولة من دون حماية، لا سيما أن البحوث التي تعتبر هذا العنصر مضرّاً لا تزال أولية بينما تُعتبر البحوث التي تربط بين حروق الشمس وبين زيادة مخاطر الإصابة بالسرطان جازمة.

ختم أيريس: (إذا اضطرت إلى الاختيار بين التعرض لحروق الشمس واستعمال واقٍ شمسي يحمل بعض المخاطر، من الأفضل على الأرجح أن تستعمل الواقى الشمسي).

(الوقاية هي الأساس! لكن إذا تعرّضت لحروق الشمس في مطلق الأحوال، تستفيد من أخذ حمام بارد في المرحلة الأولى)، تقول الدكتورة سيندي كيرموت، خبيرة في الطب الوقائي في مركز (مايو كلينك).

وتوضح أن الكمادة الباردة (أو الماء البارد خلال الاستحمام) تعمل على إخماد الالتهاب الذي يتوسع حول حرق الشمس. من المفيد أيضاً أخذ دواء مضاد للالتهاب. بدوره، سيساعدك الإكثار من شرب الماء على التعويض عما يخسره الجسم أثناء محاربته حروق الشمس.

الماء البارد خلال الاستحمام يعمل على إخماد الالتهاب

حروق الشمس . . . كيف نتفادها ونعالجها



- مسكنات الألم الشائعة، مثل الإيبوبروفين (أدفيل، وموترين...) أو النابروكسين صوديوم (أليف)، في السيطرة على الألم والتورم المرتبطين بحروق الشمس، لا سيما إذا أخذته بعد فترة قصيرة من التعرض للشمس. يأتي بعض مسكنات الألم على شكل هلام ويمكن استعمالها على البشرة.
- برّد بشرتك: ضغ كمادة على المساحة الجلدية المتضررة (يكنك أن تستعمل منشفة مغطّسة في ماء بارد)، أو خذ حماماً بارداً. * ادهن كريماً مرطباً: يعطي الكريم أو الهلام الذي يحتوي على الآلوة فيرا مفعولاً مهدئاً.
- لا تثقب البثور الصغيرة (لا تتجاوز حجم ظفرك): إذا انفتحت البثور، نظّف المنطقة بهدوء بصابون خفيف وماء وادهن مضاداً حيوياً على شكل مرهم قبل تغطية المنطقة بضمادة غير لاصقة.
- عالج البشرة المتقشرة بهدوء: خلال بضعة أيام، تبدأ المنطقة المصابة بالتقشر. إنها طريقة الجسم للتخلص من الطبقة العليا للبشرة المتضررة. أثناء ذلك، تابع ترطيبها.
- احمِ حرق الشمس من التعرض لدرجة إضافية من أشعة الشمس: ابتعد عن الشمس أو احمِ نفسك من أشعتها حين تخرج.
- لا تستعمل منتجات ينتهي اسمها بلفظ (كاين) مثل البنزوكاين: تسبب هذه الكريما طفحاً جلدياً أو حساسية. كذلك رُبم البنزوكاين بحالة نادرة لكن مميتة كونها تُخفّض كمية الأوكسيجين التي ينقلها الدم (ميتهيموغلوبينية الدم).
- لا تستعمل البنزوكاين لمعالجة الأولاد قبل عمر السنتين من دون إشراف الطبيب.
- وإذا كنت راشداً، لا تستعمل أكثر من الكمية الموصى بها واستشر الطبيب مسبقاً.



توصي كيرموت بعدم دهن منتجات موضعية على المنطقة المحروقة لأنها ربما تسبب طفحاً جلدياً أو حساسية في بعض الحالات. ويجب ألا تُثَقَّب البثور في حال نتجت عن الحرق. وتوضح: (يكون ذلك السائل تحت البثور معقماً بالكامل. لكنه يتلوّث إذا احتكّ بالعالم الخارجي بعد ثقبه).

أما إذا انفتحت البثور وحدها، فاستعمل كريماً مضاداً للجراثيم لحماية الطبقة الجلدية التي بدأت تتعرض للمخاطر، واستشر الطبيب في الحالات الآتية:

- إذا تراكمت حروق الشمس مع
- حمى مرتفعة أو ألم شديد.
- إذا غطّت البثور مساحة واسعة من جسمك.
- إذا ظهر سائل أصفر أو خطوط حمراء بعيداً عن موقع البثور.
- أخيراً توصي كيرموت بارتداء ملابس قطنية فضفاضة فوق الحرق للحد من تعرّضه للشمس إلى أن تُشفى البشرة.
- لتجنب حروق الشمس:
- احرص على تغطية المناطق المكشوفة بالواقى الشمسي.
- ابحث عن مكان في الظل خلال ذروة الشمس، بين العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر.
- اعتمر قبعة عريضة وضع نظارة شمسية لحماية عينيك وبشرتك الحساسة حولهما.
- علاجات منزلية وتعديلات
- حين تصاب بحروق الشمس، لا يمكنك أن تفعل الكثير كي تحم من الأضرار الجلدية. لكن تساهم التصانيع التالية في تخفيف الألم والانزعاج:
- خذ مسكناً للألم: عند الحاجة تساهم



خطوات بسيطة لبلوغ السعادة

يكمن سر السعادة الدائمة داخل كل شخص منا. طبق الخطوات البسيطة التالية كي تبلغ السعادة التي تبحث عنها.

انظر إلى الناحية الإيجابية من الحياة لا داعي كي تنهرب من العواطف السلبية لأن الخيبة جزء من الحياة. يجب أن تشعر بالعواطف الإنسانية الطبيعية كافة، حتى الحزن والغضب في الظروف الصعبة، لأن هذه التجارب تزيد قوّه. حين تواجه أي شكل من المشاكل، ركّز على الأفكار التي تراودك واطرح أسئلة إيجابية تسمح لك باستخلاص الدروس والمضي قدماً.

تشير البحوث إلى أن الإبتسامة تزيد مستويات السعادة حتى لو لم تكن من القلب! ابدأ بتدوين خمسة نشاطات تسعدك أسبوعياً وألصقها في مكان تستطيع رؤيته. أو يمكنك أن تلتزم بعمل لطيف كل أسبوع كمساعدة زميل في العمل أو زيارة جارٍ وحيد أو شراء وجبة طعام لفقير. هذه الخطوات كفيلة بإسعادك وإسعاد غيرك!

تقاسم السعادة مع غيرك إذا شعرت بالفيرة من شخص معين، حاول أن تركز على ميزة إيجابية في النّبا الذي أخبرك به. إذا حصل زميلك في العمل مثلاً على ترقية، احرص على تهنئته بدل أن تشعر بالفيرة والانزعاج. التفاعل بهذه الطريقة البناءة والصادقة كفيل بمنحك منافع كثيرة مستقبلاً. سيصبح الناس أكثر ميلاً إلى التقرب منك وتقاسم أخبارهم السارة معك بسبب سلوكك الإيجابي تجاههم. وحين تتلقّى أنباء سارة باستمرار ستزيد سعادتك تلقائياً وستتحسن علاقاتك الاجتماعية في الوقت نفسه.

في المرة المقبلة التي يفكر فيها رب عملك بالأشخاص الذين يريد ترقيةهم، ربما يفكر بك نظراً إلى شبكات علاقاتك الناجحة. لذا لا تتردد في تهنية زملائك بصدق واعلم أن السعادة ستكون من نصيبك أيضاً.

كن فضولياً المشاركة في أي نشاط جديد طريقة فاعلة لتطوير حس الفضول لديك. لا تتردد في استكشاف أي مجال يثير اهتمامك أو مارس هواية لطالما أُجِّلْتها. يمكنك أن تراقق أحد أصدقائك أيضاً إلى حصص يوغا أسبوعية. تحصد منافع هائلة بفضل هذه التغيرات الصغيرة في حياتك اليومية، وسرعان ما تلاحظ أنها تزيد مستوى سعادتك عموماً!

افتتح على الآخرين حين تقابل شخصاً جديداً، كن مستعداً لمعرفة معلومات إضافية عنه. اطرح أسئلة عن اهتماماته مثلاً لأن الناس ينجذبون عموماً إلى الأشخاص الذين يهتمون بأخبارهم وراحتهم. ستشعر بالسعادة والرضا حين تنجح في إقامة علاقة إيجابية جديدة.



اختر نشاطات تحبها تبين أن العواطف الإيجابية، كالفرح والامتنان والهدوء الداخلي، ترتبط بزيادة مستويات الراحة النفسية. لكن يجب أن تحدّد ما يسعدك وتخصّص الوقت الكافي للنشاطات الممتعة أو الأشخاص المفضلين لديك.

يشارك الأشخاص السعداء في نشاطات صحية تزيد عواطفهم الإيجابية، من بينها القيام بمبادرات لطيفة واستعمال عبارات امتنان صادقة. حتى أنهم قد يلجؤون إلى استراتيجيات بسيطة كسماع الموسيقى التي تحسن المزاج والمشاركة في حصص رياضية جماعية. كذلك يتسمون في معظم الأوقات طبعاً.



تنزعج الكثير من السيدات بسبب الحكة والاحمرار الذي يحيط بفروة الرأس، مع الالتهابات التي قد تترافق مع هذه المشكلة.

لذلك تقدّم لك هذه النصائح الضرورية، للعناية بفروة الرأس المتهيجّة وحمايتها من العوارض الجانبية الأخرى، التي قد تظهر في حال لم يتم معالجتها بشكل تام:



اعتني بفروة رأسك وتجنّبي الالتهابات باستخدام الماء الفاتر

من الكحول والعطور، والمواد الكيميائية، واستبدالها بالشامبو المصنوع من المواد الطبيعية، والزيوت التي تنظف الشعر من دون أذيته أو السماح للإفرازات من التكاثُر وتسبب الحكة.

الاستعانة بمستحضرات الزيوت

ضعي مرتين في الأسبوع مستحضرات خاصة تحتوي على مجموعة من الزيوت الطبيعية، التي تعمل على العناية بفروة الرأس بشكل كامل، لمنع تهيج وإفرازات فروة الرأس. فتقوم بإزالة أي تراكمات وخلايا ميتة، كما تعمل على التخلص من القشرة في حال وجودها.

عدم ربط الشعر

حاولي قدر المستطاع إسدال شعرك على الظهر، مع تجنّب إبقائه مربوطاً إلى الخلف بشدة. فهذه الخطوة تسبّب لك الانزعاج وتزيد من مشكلة الحساسية، وقد تصبح فروة الرأس مؤلمة عند لمسها. عدم التعرّض لأشعة الشمساحرصي على عدم تعريض فروة الرأس لأشعة الشمس لوقت طويل، واستخدام القبعات السمكية في حال الخروج، لأنها ستزيد من الالتهابات التي تحيط بفروة الرأس، ولن تتمكني من معالجة هذه المشكلة بشكل سريع.

استخدمي الماء الفاتر لغسل شعرك أثناء الاستحمام، وقومي بتدليك فروة الرأس بانتظام، لتنشيط الدورة الدموية من دون فركها بشكل كثيف، لأنها لا تفيد شعرك، بل تضربه وتكثر من الإفرازات المزعجة.

استخدام شامبو خالٍ من الكحول من الضروري استخدام الشامبو اللطيف والخالي

الماء الفاتر لغسل شعرك



الماء الفاتر لغسل شعرك

استخدمي الماء الفاتر لغسل شعرك أثناء الاستحمام، وقومي بتدليك فروة الرأس بانتظام، لتنشيط الدورة الدموية من دون فركها بشكل كثيف، لأنها لا تفيد شعرك، بل تضربه وتكثر من الإفرازات المزعجة.

استخدام شامبو خالٍ من الكحول

من الضروري استخدام الشامبو اللطيف والخالي من الكحول والعطور، والمواد الكيميائية، واستبدالها بالشامبو المصنوع من المواد الطبيعية، والزيوت التي تنظف الشعر من دون أذيته أو السماح للإفرازات من التكاثُر وتسبب الحكة.

الاستعانة بمستحضرات الزيوت

ضعي مرتين في الأسبوع مستحضرات خاصة تحتوي على مجموعة من الزيوت الطبيعية، التي تعمل على العناية بفروة الرأس بشكل كامل، لمنع تهيج وإفرازات فروة الرأس. فتقوم بإزالة أي تراكمات وخلايا ميتة، كما تعمل على التخلص من القشرة في حال وجودها.

تنزعج الكثير من السيدات بسبب الحكة والاحمرار الذي يحيط بفروة الرأس، مع الالتهابات التي قد تترافق مع هذه المشكلة.



تفاحة في اليوم تبعد عنك شبح التجاعيد

وجد العلماء أن النساء اللاتي تناولن غذاء غنياً بالفاكهة الطازجة والخضراوات، كان لديهن عدد أقل من التجاعيد عندما تجاوزن سن الستين، مقارنةً بالنساء اللاتي لم ينتظمن في تناول غذاء صحي. ووجد الباحثون في "مركز إيراسموس الطبي" في مدينة "روتterdam" في هولندا أن تناول نوعية خاصة من الطعام يبدو أنها لا تؤثر على وجه الرجل.. وكان لدى النساء اللاتي تناولن المزيد من الخبز واللحوم الحمراء والحلويات مزيد من التجاعيد، كذلك ترك تناول الكحوليات أثاراً سلبية على تقاسيم الوجه.

وتشير النتائج إلى أن تناول وجبة خفيفة من الفاكهة يمكن أن يكون بديلاً أرخص بكثير من كل مستحضرات التجميل والكريمات وزجاجات الغسول التي تعتمد الكثير من النساء على استخدامها ليبدو الجلد أكثر شباباً وأصغر سناً.

وتتفق البريطانية ما يقرب من 120 مليون جنبه إسترليني سنوياً على كريمات الوجه المضادة للشيخوخة، فيما ينفق الملايين على المقويات والمرطبات والأمصال .. وفي هذه الأثناء، يستمر الطلب على البوتوكس الذي يكسر التجاعيد في الارتفاع، مع زيادة بنسبة 50% بين الشابات اللواتي يعانين من التجاعيد في السنوات الأخيرة.

الثوم .. الحل السحري لعلاج تساقط الشعر

صنّفه الكثيرون كأحد أهم العلاجات المنزلية الفعالة في حل الكثير من المشكلات، والتي من أهمها تساقط الشعر، ولم لا؟ وهو لديه القدرة على تطويل الشعر، بل والقضاء نهائياً على تساقطه وتقوية بصيالاته. ليس هذا فقط، فوصفات الثوم السحرية ذات مكونات رخيصة الثمن، ما يعني سهولة اللجوء إلى تطبيقها، لذلك قررنا اليوم إفادتكِ سيدتي ببعض هذه الوصفات، حتى تستعيدي طول شعرك القديم، ولكن قبل ذلك تعريفي معنا أولاً على فوائده:



ولكن لا تنسي تغطية الرأس جيداً. — اشطفي شعرك بالماء الدافئ، بعد انقضاء الوقت المحدد، وستلاحظين النتيجة عقب التزامك بهذه الوصفة مرة أسبوعياً لمدة 3 أشهر.

الثوم والبصل المكونات: 5 فصوص ثوم مقطعة، وبصلة يتم تقسيمها إلى أربع قطع، 3 ملاعق سدر مطحون، وزيت زيتون، وماء. طريقة التحضير:

الزيتون — المكونات: ثوم وزيت زيتون. طريقة التحضير: في البداية، أحضري زجاجة زيت زيتون، واقضي بها فصوص الثوم. — قومي بعد ذلك بتغليف الزجاجة من الخارج بكيس أسود، وضعيها في مكان مظلم لا يصل إليه الضوء لمدة أسبوعين.

بعد انقضاء المدة، دقي الزيت قبل استخدامه على الشعر، ثم خذي كمية مناسبة واستمري في تدليك الشعر مدة تصل إلى ربع ساعة.

— اتركي الخليط على شعرك فترة لا تقل عن 9 ساعات،



النعناع .. فوائد عديدة للمرأة الحامل



• تعاني المرأة خلال الحمل من التقلّبات المزاجية بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل في الجسم. لذلك، تنصح المرأة بتناول النعناع لقدرته على تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج إضافةً إلى معالجة الإرهاق النفسي والإكتئاب.

• تكون مشكلة الإسهال عند المرأة الحامل مشكلة شائعة جداً. لكن يمكن للمرأة علاجها من خلال النعناع خصوصاً إن كان الإسهال سببه نزلات معوية أو التهابات.

• يعتبر التهاب ونزيف اللثة من الأعراض الشائعة أيضاً خلال الحمل. لذلك، يمكن شراب النعناع للحد من هذه المشكلة والحصول على راحة فم منعشة. ولكن في جميع الأحوال تختلف الأعراض من حامل لأخرى، لذا ينصح باستشارة الطبيب قبل اتخاذ أي تدابير خاصة بصحة الحمل.



غالباً ما تساءل المرأة منذ لحظة علمها بحملها عن الأطعمة التي يمكن أن تتناولها والأطعمة التي يجب أن تتفادها من أجل سير عملية الحمل في شكل طبيعي وسليم. وعلى رغم فوائد النعناع العديدة إلا أن الأقاويل تكاثرت عن إمكان أن يضر عملية سير الحمل. فهل النعناع مضر للحامل؟ تشير العديد من الدراسات، إلى أن النعناع يبقى على لائحة الأطعمة التي يمكن للمرأة الحامل تناولها. فتتعدد كثيراً فوائده خلال هذه الفترة، وأبرزها:

• تساعد رائحة النعناع المنعشة على التخلص من الغثيان الصباحي الذي تعاني منه معظم النساء خلال فترة الحمل وترخي انقباضات المدة. فما على المرأة القيام به، هو غلي مسحوق النعناع أو بعض من أوراقها الطازجة وشربها لكي تشعر بالراحة الفورية.

• تعاني المرأة خلال الحمل من التقلّبات المزاجية بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل في الجسم. لذلك، تنصح المرأة بتناول النعناع لقدرته على تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج إضافةً إلى معالجة الإرهاق النفسي والإكتئاب.

منوعات الفكر 27



أرجون كابور يعترف بحبه لتشارليز ثيرون !!

يبدو أن الممثلة الجنوب أفريقية تشارليز ثيرون أضافت اسمًا آخر إلى قائمة المحبين بها. وهذا الاسم هو ممثل بوليوود أرجون كابور، الذي يبدو وكأنه من أشد المحبين بها.

في الوقت الذي تعاونت فيه هوليود وبوليوود معًا في عدد من المناسبات، سواء كان ذلك على الشاشة أو خارج الشاشة، إلا أن الأحداث هو مشاركة أرجون لشينيتًا مشيرًا للاهتمام حول ثيرون على موقع التواصل الاجتماعي.

ومؤخرًا شارك أرجون عبر حسابه الشخصي بموقع مشاركة الصور، ونشر لقطة شاشة ثيرون من برنامج درشة، وكتب أرجون "أحب هذه المرأة".

أرجون ليس الوحيد، حيث إن قائمة تشارليز من المحبين طويلة جدًا، تمتد لتشمل 3.5 مليون.

على جبهة العمل، يعمل أرجون في أفلام متعددة. وسوف يجتمع مع ممثله بارثيتي شوبرا في فيلم Namestey England. بالإضافة إلى فيلمهما الثاني Sandeep Aur Pinky Faraar. كما سيشارك مساحة الشاشة مع سانجاي دوت وكريتي سانون في فيلم الدراما "بانيبات" للمخرج أشوتوش جاواريكار.



النجمة الهندية عائشة تاكيا تتلقى تهديدات

أعلن صاحب مطعم وابن زعيم حزب ساماجوادي، عز الدين فرحان عزمي سلسلة من التهديدات التي تزعم أن شقيقته وزوجته وأمه تعرضن للمطاردة والتهديد والمضايقة من قبل أحد المتنازعين.

ومع ذلك، لم يكشف عن هوية المتقاضى.

انتقل فرحان إلى موقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت للمشاركة في محنته، حيث قال إن زوجته وممثلة بوليوود، عائشة تاكيا Ayesha Takia، كانت تعرضن للمطاردة والمضايقة والتهديد من شخص حصل مؤخرًا على رقم تاكيا وبدأ في إرسال رسائله المسيئة.

وفي تغريدة له، اتصل فرحان برئيس الوزراء نارندرا مودي وسوشما سواراج لمساعدة الأسرة على الخروج من دائرة الخطر.

كما اتهم فرحان شرطة ممباي بعدم الرد على بلاغاته. لكن بعد أن أصبحت التغريدات سريعة الانتشار على وسائل الإعلام الاجتماعية، تدخل مفوض للشرطة (القانون والنظام) في المسألة وأكد أن عائلة فرحان ستكون آمنة. وكان عزمي، الذي اتهم أيضًا مسؤولًا كبيرًا في الشرطة بعدم الرد على مكالماته، قد كتب "زوجتي @Ayeshatakia والأم والأخوات يتعرضن للمضايقة والتهديد بالمطاردة من ضابط شرطة @MumbaiPolice #dcpDahiya رفض الرد على مكالماتي أو رسائلي".



(التعاطف ليس أبرز ميزاتك)، تقول (أماندا) (أوليفيا كوك) لصديقتها (ليلي) (أنيا تايلور-جوي) في فيلم التشويق النفسي Thoroughbreds. وبحلول تلك المرحلة من هذه القصة، سيبدو لك انتقادها إما فارغًا من كل معنى أو مرآئيًا إلى أبعد الحدود، بما أنها تتفوق على (ليلي) بأشواط في بعدها عن نطاق المشاعر البشرية الطبيعي.

قررنا تحويل خيال بعيد إلى واقع دموي ملموس

Thoroughbreds .. عن جريمة قتل تنفذها صديقتان



90 دقيقة مع مراهقتين تعانيان العداء للمجتمع فكرة ممتعة، إلا أن مشاهدتهما تمنح المشاهد متعة خبيثة غريبة، ربما لأنهما تبدوان غير أبهتين بوجودك أو بموافقتك. على نحو مماثل، يشكّل ذلك المنزل محور أعمال الرعب في Thoroughbreds. إنه المكان المثالي الذي تجدد فيه ليلى وأماندا، بحجة جلسات التعليم الخاصة، صداقتهما التي بدأت في الطفولة إلا أنها دخلت مرحلة من الخمول. تعرّضت هاتان الفتاتان كلتاهما للنinz أخيراً إنما لأسباب مختلفة تماماً: طردت ليلى من المدرسة بتهمة سرقة الملكية الأدبية، ما هذّ فرصها بدخول الجامعة. في المقابل، تخضع أماندا لتقييم نفسي لأنها ارتكبت أعمال عنف ضد حصان. تذكر أماندا من البداية: (لا أملك مشاعر البتة). وسواء كانت تدلي بهذا الكلام كملاحظة أو كتعبير عن مبادئها، تيم مروج بسيط يحلم بأن يتحوّل إلى تاجر مخدرات كبير نضحة من الهجاء التقليدي إلى حبكة هذا الفيلم. على نحو مماثل، تملك أماندا رغم وقاحتها البارزة وهماً مشابهاً، فتحلم بشق طريقها بسرعة نحو النجاح، معتبرة ستيف جوبز مثالا الأعلى.

لقطات مميزة
يحتلّ البوح بمكنونات القلب التقليدي مرتبة ثانية إزاء أهداف فني في هذا العمل: صحيح أن هاتين الفتاتين لا

يشكّل الرابط بين الشخصيتين الرئيسيتين في Thoroughbreds، أو بمعنى أصح بين لوعي التلج البشريين هذين، القلب الأسود التابض لفيلم الكاتب والمخرج كوري فني السينمائي الأول، وهو عمل سوداوي عن فتاتين شريرتين يعرض الأطر اللوجستية والأخلاقية لجريمة قتل تنفذها صديقتان، المستهدف زوج والدة ليلى، مارك (بول سباركس) الذي ينغص حياته، مع أن ثروته تُعتبر سبب تمتمها بحياة تُحسد عليها. في الظاهر على الأقل.

يدور أكبر جزء من أحداث الفيلم داخل منزل فاخر في ضواحي كونيتيكت تعيش فيه ليلى مع والدتها الغبية (فرانسي سويتز) وزوجها البغيض. يروي Thoroughbreds قصة شابتين غريبتيّتي الأطوار ستمتين تقرران تحويل خيال بعيد إلى واقع دموي ملموس، يمكننا تشبيه هذا العمل بـ Double Indemnity أو Rope على لسة عصرية أنثوية. كذلك يشكّل العنوان، الذي يشير إلى الأحسن الأصيلية التي تُربى في أسطيلات ذلك الحي الراقي، رمزاً تحرض القصة على توضيحه في لحظاتها الأقل رقة: ماذا يحدث عندما تبدأ فرستان أصيلتان جميلتان بإساءة التصرف؟

مهارة المخرج

يشكّل هذا العمل برهاناً على مهارة المخرج الذي يؤكّد أن الأجوبة تستحق انتظارها. قد لا تبدو لك تمضية



لغة الجسد تكشف حقيقة مشاعر النجم جاستن بيبير

وتقول "إن لغة جسدهما تؤكد ارتباطهما بقوة".

غوميز مختلفة تماماً عن طريقته مع هايلى بالدوين، جاستن بيبير وهايلى بالدوين بدت صادمة، فإن شائعة ارتباطهما ظهرت منذ عام 2016،

خاصة بعد ظهور بيبير مع صديقته السابقة سيلينا غوميز قبل أسابيع قليلة من عودة علاقته مرة أخرى بهايلى بالدوين وارتباطهما الفعلي، كما أن جاستن نشر أغنيته التي يقول فيها "سأدعوك صديقتي" التي جعلت جمهوره على يقين من إعلان ارتباطهما في القريب العاجل.

لغة الجسد
وكل هذا تأكد أيضاً مع خبيرة Blanca Cobb التي صرّحت بأن لغة جسد جاستن بيبير مع صديقته السابقة سيلينا

على الرغم من أن التقارير التي نشرت خبر خطوبة جاستن بيبير وهايلى بالدوين بدت صادمة، فإن شائعة ارتباطهما ظهرت منذ عام 2016، خاصة بعد ظهور بيبير مع صديقته السابقة سيلينا غوميز قبل أسابيع قليلة من عودة علاقته مرة أخرى بهايلى بالدوين وارتباطهما الفعلي، كما أن جاستن نشر أغنيته التي يقول فيها "سأدعوك صديقتي" التي جعلت جمهوره على يقين من إعلان ارتباطهما في القريب العاجل.

على التقيض، يظهر جاستن وهو يسير جنباً إلى جنب مع هايلى ورغم أنها لا يسك أحدهما يد الآخر أو حتى ينظر إليه في بعض صورهما، ترى كوب أنهما أقرب كثيراً

كان جاستن يسير خلف سيلينا دائماً بدلاً من أن يكون إلى جوارها؛ وهو ما يدلّ على أنهما ليسا مرتبطين بقوة، الأمر الذي أكدته بلائكو، مشيرة إلى أنها فوجئت بهما في الصور التذكارية التي التقطت لهما في يوم الحب والتي ظهرا فيها وكأنهما لا يعرف أحدهما الآخر، حتى إن يديهما لا تتلامس، وليست بينهما أي مشاعر حب واضحة.

وعلى التقيض، يظهر جاستن وهو يسير جنباً إلى جنب مع هايلى ورغم أنها لا يسك أحدهما يد الآخر أو حتى ينظر إليه في بعض صورهما، ترى كوب أنهما أقرب كثيراً



حكمة

مكن تسوي خير من غير تصوير؟

أو تسدي المعروف من دون مَنّة؟

إنّ تدور من ورا الناس .. تقدير؟

ولا تدور من وري البر .. (جنة)

أحمد الزموني



عام
زايد

عام - زايد

ما يحترم لانساني إلا بخصال اليهود
إن كان من الشباني والا كهمل معدود
الشهم له ميزاني حشمه او قدر عود
يا ذا الشباب الباني بادر و قم بجهود
ولا تقلد الدلهاني لي ما وراهم زود
وترى الردي والداني في سعيهم منقود

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متومد

هذا الذي في ضحكته يضحك العيد

ويبان من غر الثنايا هلاله

شيخ ليا كثرت عليه اللواheid

يضحك وهو في كبد بقعا نصاله

وان صدروا وركاب سعده موارد

يبشر خويه بالروا من حباله

عيدة الجمني

يا عنيدة

يا عنيدة لا تحديني على اللي
ما احبه ، و انا احبك يا عنيدة
اتركينا من حركات التغلي
واسرقينا للمواعيد الجديدة
مثل ما يرسم نهاري شكل ظلي
ارسمي من فكرتي جملة مفيدة
وادخلي جنّاتي الخضر وتسلي
خالده مخدّه فيها .. وحيدة
ما اقول انك بعد قلبي و كلي
انتِ قبل الكل والقلب و وريده
يوم جيتيني و نورتي محلي
صار ذاك اليوم عيد وعاد عيده
الشرف في حبك الطاهر حصل لي
والله انك فرصة العمر السعيده
احمد الله واذكرك وانا اصلي
من حمد ربي على النعمة يزيده
كيف ما ارحب اذا شفتك واهلي
وانتِ اول حاضره وآخر فقيده
في جمالك ويش اقول وويش اخلي
كل حاجه فيك محتاجه قصيده

فيصل العطاوي



مزاج

ياقهوّه المرّة أحبّك على الرّيح
كم طاب يا السّمرّا بشربك مزاجي
حكايتي ويّاك في حرّة الضّيح
ياما جليتي ليعتي واهتياجي
ياكنّك إنتي واحده م المخاليج
أو كنّ في شربك محصلّ علاجي
سكن غرامك واختفا في المعاليج
وأعلنت لك شوقي وطول احتياجي
دونك صباحي مايجي بالتوافيج
حتي ولو عندي أبوظرف ساجي
شعر : الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم



وانا بعد ياشوق كل الغنانيج
فنجالى بكفك من الذل لاجي
عيون عشّاقى عليّ مباليج
ولا لقيت الا معاك انضراجي
لانك ابو راشد بعيد المناهيج
والي رجا فزعتك مليون راجي
سودا على الاحمر وعلى البيض والبيج
خليتني ألبس من الفخر تاجي
مثل الركاب اللي لها وقت وتهيج
عقول عشّاقى تحن و تناجي

شعر: القهوة



شعر قرام! — Sh3r-gram!

مهما سمعنا .. على طول الزمان ومهما عرفنا من انواع العطر
لاصوت يعلا على صوت الأذان ولاريح يطفئ على ريح المطر

#عبدالله - الطالبي



كلنا خليفة

ما من جديد.. انت الكريم ابن الكريم

والشعب في ظلك بعزّ و طيب حال

شوفك يا بوسلطان.. والله العظيم

راس المال الشّعب.. ولا يسواه مال

أهيل الكندي

ريتويت



شاب الزّمن .. والعشق يَكْبُر ولا شاب

والوقت يهدم ذكرياتى .. ويبنّي

أنسى الخطأ من قلب فيه الوفا طاب

بس كيف أبّا أنسى اللي غرامه نهيتي؟



تعالي اهديني .. (كلام مخزن)

بس المهم / بشوفتج داويني

كنج قصايد (بدر عبد المحسن)

على كثر ما احبها ، تُبكيّني !!!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer