

«نساء رمضان» سلسلة
محاضرات عن بعد تطلقها زايد
للثقافة الإسلامية بـ 5 لغات

هايدي رفعت:
(قوت القلوب) بداية
جيدة لمشواري الفني



مشروبات تاريخية على
مائدة إفطارك في رمضان



متصفح فيفالدي يصل إلى أجهزة أندرويد

أطلقت شركة فيفالدي متصفحها الشهير كتنظيم للهواتف الذكية والحواسيب اللوحية المزودة بنظام غوغل أندرويد، وذلك بعد فترة اختبار بيتا امتدت لعدة شهور. وأوضحت الشركة الترويجية أن التطبيق يوفر للمستخدم، على غرار إصدار سطح المكتب، العديد من إعدادات الخصوصية ومانع التتبع. وفي الجزء العلوي من الشاشة يظهر تطبيق فيفالدي الصفحات المفتوحة كعلامات تبويب، مثل إصدار سطح المكتب، ويمكن للمستخدم تعطيل إظهار علامات التبويب إذا كان يفضل الاستفادة من مساحة أكبر للشاشة.

ويحصل مانع التتبع من فيفالدي على المعلومات الخاصة بحركة البيانات المفترض منعها من محرك البحث Duckduckgo، والذي يولي أهمية كبيرة للخصوصية وحماية البيانات. وتستخدم فيفالدي بيانات مانع التتبع للحوسيب المكتبية وأجهزة اللاب توب في الإصدار 3.0، الذي ظهر مع إطلاق تطبيق فيفالدي لأجهزة أندرويد.

ومن ضمن الوظائف الجديدة في إصدار سطح المكتب من المتصفح ظهور ساعة في شريط الحالة، والتي توفر للمستخدم وظيفة التنبيه أو العد التنازلي، ويعتمد متصفح فيفالدي على نواة كروميوم، وهو نفس نواة البرنامج، التي يعمل بها متصفح غوغل كروم.

أغنية سلمان خان تحصل ملايين المشاهدات

طرح سلمان خان منذ نحو أسبوع أول أغنية له على يوتيوب بعنوان Pyaar Karona، وهي تأتي في إطار التوعية التي انتهجها النجم الهندي لتابعيه من خطر فيروس كورونا، وعلق عليها قائلاً: "في ظل محاربة الهند لفيروس كوفيد-19، دعونا نوحّد طاقتنا في الحب والإلهام لنصبح أقوى في هذه الأوقات"، وأضاف: "أقدم لكم أغنيتي الوطنية التي تهدف لحاربة جائحة كورونا، حيث تم إنشاؤها باستخدام الحد الأدنى من الموارد المتاحة لي، استمعوا إليها، وانشروا رسالة الحب". وحصدت الأغنية حتى اليوم أكثر من 7 ملايين مشاهدة.

نصائح لسحور صحي في رمضان .. وصيام بلا تعب



تناول بعض التمرات مع وجبة السحور فكرة جيدة، لأن التمر يزود الجسم بالمعادن والطاقة والألياف، ويعتبر البروتين من أهم المغذيات التي ينبغي أن تتوفر في السحور، كما لا ينبغي تناول الكافيين خلال هذه الوجبة، لأنه مدرّ للبول ما يزيد الجفاف أثناء ساعات الصيام. إليك بعض النصائح لسحور صحي:

يسبب الصاع والتعب لاحقاً. تناول حبة من الفواكه أو كوب عصير من الفواكه لتزويد الجسم بالطاقة. ينصح بتأخير الوجبة الرئيسية ساعتين بعد الإفطار إن أمكن. احرص على توازن المغذيات في أطباق العشاء، وتغذى تناول الكثير من الحلوى الفارقة في شربات السكر. لا تملأ طبقك بالكثير من الأطعمة، وتناول الكربوهيدرات والبروتين والخضروات بتوازن. احرص على عدم النوم مباشرة بعد الوجبة الرئيسية، وحاول أن تتفاعل سواء بالحركة أو التواصل بعد تناول العشاء. صيام بلا تعب! كثيرا ما تنتهي وليمة الإفطار بحالة من الخمول وامتناء المعدة بسبب الإكثار من تناول الطعام بطريقة خاطئة، وهو ما قد يتسبب بمشاكل صحية. تصحيح تلك العادات مهما جداً للحفاظ على صحة الصائم وإبعاد شعور التعب. إليك بعض النصائح: في شهر رمضان تكثر الولائم والعزائم لدى الكثيرين في المجتمعات العربية، التي تتفطن في إعداد المأكولات الشهية كأحد مظاهر الاحتفال بشهر رمضان. وفي بعض الأحيان، تنتهي وليمة الإفطار بحالة من الخمول وامتناء المعدة بسبب الإكثار من تناول الطعام بطريقة خاطئة يقول الدكتور السعودي فيصل الصفي، طبيب الأمراض الباطنية، في صفحته على تويتر، أن من أهم أسباب الصاع في نهار رمضان إهمال السحور الصحي، مما يتسبب في جفاف الجسم. فإهمال شرب المياه أو تناول سحور صحي يؤثر بشكل كبير على صحة الصائم وأدائه. ونصح الصفي الصائم بتناول قدر مناسب من السوائل خلال فترة الإفطار لتجنب الإصابة بالصاع في اليوم التالي، كما نصح بممارسة الرياضة وتجنب

الكربوهيدرات عنصر هام ينبغي تناوله على السحور، ويُصح تناول الكربوهيدرات المعقدة، مثل: البطاطس، والخبز الأسمر، والأرز البني، ليستغرق هضمها وقتاً أطول. البيض أو الفول والحمص أو شريحة من اللحم أو الدجاج قليل الدهن من الأطعمة الضرورية على السحور، للحصول على البروتين. احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف في هذه الوجبة، وخاصة الخضروات مع حبة فاكهة: تفاح أو برتقال أو موز. تناول حفنة من المكسرات: الكاجو، واللوز، أو الجوز أو البندق، لتحصل على الدهون الصحية والألياف والمعادن. إذا لم يكن الجبن من بين أطباق السحور يُنصح بتناول اللبن (الزبادي) أو كوب من الحليب.

يتربح العالم بسفح بالغ، موعد طرح لقاح طبي ضد فيروس كورونا (كوفيد 19) الذي ظهر في الصين أواخر الماضي، ثم انتشر في العالم مودياً بحياة أكثر من 203 ألف شخص، فيما يقرب عدد الإصابات المؤكدة من ثلاثة ملايين وبحسب موقع "سكاي نيوز"، فإنه ثمة أمورا تبشر بالخير وتبعث على التفاؤل بشأن اللقاح، لكن هناك أيضاً عوامل سيئة ومعاكسة في الوقت نفسه، وهو ما يعني استمرار حالة من الحيرة، فيما يواصل الباحثون عملهم الدؤوب لأجل تطوير اللصل. ويرى الخبراء أن ما يدعو إلى التفاؤل هو تمكن العلماء في وقت سابق من التصدي لعدد من الفيروسات والأوبئة مثل إيبولا و "سارس" في الصين، وتبعاً لذلك، فإن المختبرات ستستفيد من خبراتها السابقة، حتى تطور لقاحاً ضد العدوى الحالية. لكن ما يبعث على القلق، هو أن اللقاح لن يكون نهاية للأزمة، لأن الأمصال التي يجري تطويرها في الوقت الحالي، داخل عدد من المختبرات المرموقة، قد تؤدي إلى مضاعفات جانبية. وفي حال ظهرت هذه الأعراض على من خضعوا للتجارب السريرية، فإن ذلك، سيؤدي إلى تعثر إنتاج اللقاحات، أو أن الأعراض قد تتأكد في وقت لاحق بعض تسويق اللصل. وأعلنت بريطانيا، مؤخراً، عن بدء تجارب سريرية للقاح محتمل ضد فيروس كورونا، وسط توقعات بأن تصل نسبة نجاحه إلى أكثر من تسعين في المئة. وتنتوي بريطانيا البدء في إنتاج اللقاح عما قريب، حتى يكون جاهزاً للتسويق في غضون أشهر قليلة، لكن عملية التسويق ستتم فقط، في حال لم تظهر مضاعفات جانبية غير مرغوب فيها على العينة المشمولة بالاختبار. وقال الخبير والباحث في شؤون اللقاحات، مانفريد غرين، في تصريح لـ "سكاي نيوز"، "تحليلاً مثلاً لن يكون هناك لقاح يجري استعماله، ثم تتوالى التقارير عن مضاعفات مضرّة للصحة".

كم كوب ماء يحتاج الجسم بين الإفطار والسحور؟

لا تصح التوصيات الصحية شرب الكثير من الماء على الإفطار في رمضان، فالأفضل تناول تمرات أو أية فواكه بديلة، ثم الشوربة. لكن بعد تناول وجبة العشاء الرئيسية ينبغي أن يحصل الجسم على السوائل التي يحتاجها. إليك كمية الماء المطلوب تناولها بين الإفطار والسحور:

- × سيجتاح جسمك لتراً ونصف اللتر من الماء أو السوائل الخالية من الكافيين خلال ساعات المساء، بداية من وجبة العشاء، وحتى ما قبل السحور.
- × خلال السحور وفي نهايته ينبغي أن تتناول نصف لتر تقريباً من الماء ليحتفظ الجسم بقدر صحي من الترطيب. ويساعد شرب كوب من الحليب على تقادي الحموضة، والحصول على مزيد من السوائل والمغذيات.
- × الفاكهة والخضروات أفضل طريقة لضمان حصول الجسم على سوائل من خلال الأطعمة، ويعتبر الخيار مثلاً والطماطم وهما من العناصر الرئيسية في السلطة من أفضل الأمثلة لخضروات غنية بالماء.
- × من الأفضل إضافة شرايح من الفاكهة إلى الماء كمنكهات، أو تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر، ليحصل الجسم على المعان والفيتامينات من الفواكه، وهي ضرورية لتوازن السوائل.
- × لا ينبغي تناول الكثير من الحلوى السكرية الغنية بشربات السكر لأنها تزيد العطش.
- × احرص على ضبط كمية الكافيين التي تتناولها عند أدنى حد، لأنه مدرّ للبول ويزيد جفاف الجسم.

لقاح كورونا .. أخبار تحمل البشرى وأخرى تثير التشاؤم

تتبع دورة الخصوبة لدى النساء، بهدف تحديد إمكان رصد مرض "كوفيد-19"، في مرحلة مبكرة، على ما أفاد مسؤولون عن التجربة الأحد. وإذا ما ثبتت فعاليته، من شأن هذا السوار الذي يقيس درجة حرارة الجلد ونبض القلب ووتيرة التنفس ومستوى تدفق الدم، رصد المرضى ومعالجتهم سريعاً. كما من شأن المساعدة في تتبع الأشخاص العزولين الأكثر عرضة من بعد، ويُنتظر صدور أولى نتائج الدراسة في الخريف. وأشار مختبر "ريش غروب" الصيدلاني وشركة "أفا" السويسرية الناشئة المطورة للسوار في بيان إلى أن "الهدف يكمن في الحصول على نتائج البحث قبل انتشار موجة ثانية محتملة من الإصابات في النصف الثاني من 2020 لتتمكن من التحرك بفعالية ضد تفشي كوفيد-19". وتؤكد شركة "أفا" التي تتخذ مقراً في مدينة زيوريخ السويسرية أنها تقدم تجهيزاتها بسعر الكلفة لهذه الدراسة التي تشارك في تمويلها الدار الأميركية في ليجنشتاين وصناديق خاصة وحكومة الإمارة.

دراسة تكشف علاقة

مقاس الفخذ بضغط الدم



اقتترحت نتائج دراسة جديدة وجود علاقة بين المقاس الكبير لحيط الفخذ يرتبط بانخفاض ضغط الدم لدى من لديهم وزن زائد أو بدانة. ويصيب ارتفاع ضغط الدم رجالاً من بين كل 4 رجال وامرأة من بين كل 5 نساء وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية. ويعتبر ارتفاع الضغط من بين أهم عوامل الوفاة المبكرة.

ونشرت نتائج الدراسة الجديدة في "جورنال إنديكرين كونيكشنس"، واعتمدت على البيانات الصحية لـ 9520 شخصاً أعمارهم فوق الـ 40. وكانت دراسات سابقة قد وجدت صلة بين زيادة محيط الخصر وبين ارتفاع

غيثس يقدم نصائحه

للطلاب أثناء العزل

قدم مؤسس شركة "مايكروسوفت" بيل غيثس، للطلاب الذين يتلقون تعليمهم في منازلهم بسبب تفشي فيروس كورونا في العالم، مجموعة من النصائح للمحافظة على تركيزهم وتحقيق أكبر فائدة من دروسهم. وأوضح بيل غيثس من خلال منصة "كود بريك" التي تعتبر أكبر فصل تفاعلي في العالم، أن على الطلاب الانضباط للتعلم من المنزل في فترة الإغلاق والحجر.

ونصح غيثس الطلاب على التكيف مع الشكل الجديد للتعلم في المنزل وذلك من خلال اتباع روتين يومي منتظم، وخصوصاً بالنسبة للطلاب الذين يتوجب عليهم مشاركة الكمبيوتر أفراد الأسرة في المنزل، حسبما نقل موقع AIT NEWS التخصص بالآخبار التقنية.

وحد غيثس الطلاب على استخدام الموارد المتاحة لهم للمساعدة في التعلم بالسرعة التي تناسبهم، سواء كانت دورات عبر الإنترنت أو الاتصال بصديق للمساعدة في فهم المواد بشكل أفضل.

وأضاف غيثس أنه يمكن للطلاب قضاء بعض الوقت في الخارج إذا استطاعوا، وتابع قائلاً: "لا يزال يتعين عليك الخروج قليلاً إذا كان مسوحاً لك حتى لا تترك نفسك".

ورغم التحديات التي يفرضها تفشي فيروس كورونا، فقد أكد غيثس على تفائله بقدرته العالم من خلال اتحاده في المعركة ضد الوباء على تجاوز هذه المرحلة، مضيفاً: "شهدنا تعاوناً دولياً كبيراً، وهناك انتصار كبير سيأتي على أساس عمل علماء العالم معاً".

«نساء رمضان» سلسلة محاضرات عن بعد تطلقها زايد للثقافة الإسلامية بـ 5 لغات



اجتماعية وصحية ونفسية يقدمها أكاديميين مختصين من الدار، سيتطرقون فيها للحديث عن أسس السعادة الأسرية في الإسلام، نماذج من حياة النبي وصحابته، التواصل الاجتماعي وأثره على الأسرة والمجتمع، فوائد الصيام، روحانيات رمضان وفضل العشر الأواخر من رمضان والعديد من المواضيع التي تهم الصائم والمهتدي الجديد. وأكدت الدكتورة نضال محمد الطنيجي المدير العام للدار أن إطلاق سلسلة المحاضرات عن بعد هو تأكيد على استمرارية العمل في ظل الظروف الراهنة وإيجاد الحلول البديلة للتواصل مع طلبة الدار من المهتمين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية والعمل على تحقيق رؤية الدار في أن تكون مؤسسة رائدة في التعريف بجوهر الثقافة الإسلامية واستيعاب المهتمين الجدد، مشيرة إلى أن دار زايد للثقافة الإسلامية تسخر جميع إمكانياتها في سبيل تحقيق خطتها الاستراتيجية والتشغيلية واستمرار تنفيذ برامجها وخططها السنوية رغم الظروف الراهنة.

•• العين - الفجر

أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية سلسلة محاضرات «نساء رمضان» عن بعد خلال شهر رمضان المبارك من خلال حساب الفيسبوك الخاص بالدار وذلك نظراً للوضع الحالي والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية الرامية بالتباعد الاجتماعي، وإيماناً من الدار بالحفاظ على صحة الإنسان التي حثنا عليها ديننا الحنيف، وتمثل هذه المبادرة بتنفيذ عدد 8 محاضرات ثقافية بخمس لغات هي الإنجليزية والأمهرية والصينية والروسية والتغالوغ، وسيتم بث المحاضرات لمدة نصف ساعة لكل محاضرة على أيام متفرقة خلال الشهر الفضيل وتستهدف المحاضرات المهتمين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية، لتعزيز الوعي الديني وترسيخ القيم الأخلاقية وافتتاح فضائل هذا الشهر المبارك والإكثار من العمل الصالح وعمل الخيرات، والاجتهاد في الطاعات. ستتناول المحاضرات مواضيع دينية

منوعات

الفكر

22

بهدف توفير طرق إبداعية لتقديم الدعم المجتمعي خلال فترة التباعد الجسدي

جامعة نيويورك أبوظبي تطلق دليل العمل الخيري الافتراضي لإحداث تأثير إيجابي في المجتمع العالمي

حول الطرق المتاحة لمساعدة بعضنا البعض في هذه الأوقات الصعبة، حيث يشكل الدليل مصدراً ثرياً بالمعلومات التي تهدف إلى تحفيز كل فرد منا على إحداث تأثير إيجابي في المجتمع من المنزل، ليزيد من مرونة مجتمعاتنا في التعامل مع مختلف الظروف عبر الإنترنت، حيث أنه بمثابة منصة حيّة ستزداد فائدة مع مساهمة كل زائر. وأضافت ماثور: «علمنا التاريخ أنه يمكننا التغلب على الأزمات عندما نتكاتف كمجتمع واحد، لكن المشاركة في هذه الأزمة هي أنه لا يمكننا أن نكون معاً جسدياً، وبالتالي فإن هذا الدليل يعمل كوسيلة لجمعنا عاطفياً واجتماعياً». ويسعى فريق التواصل المجتمعي في جامعة نيويورك أبوظبي باستمرار إلى تطوير شراكات مثمرة لجميع الأطراف لتعزيز الالتزام العميق نحو قيم المشاركة المدنية والتأثير المجتمعي.



الإمارات العربية المتحدة. وقالت سوبارنا ماثور مدير مكتب التواصل المجتمعي في جامعة نيويورك أبوظبي: «جاء تطوير هذا الدليل الافتراضي للعمل الخيري رداً على أسئلة المجتمع

المقيم في دولة الإمارات من التفاعل مع المنظمات المحلية إما من خلال دعم مبادراتها المتعلقة بأزمة فيروس كورونا، أو دعم الأعمال غير الربحية التي يقدمونها، وذلك من خلال قسم مخصص لدولة

•• أبوظبي - الفجر

أطلق مكتب التواصل المجتمعي في جامعة نيويورك أبوظبي الدليل الافتراضي للعمل الخيري، وذلك بهدف توفير موارد غنية للأشخاص الذين يرغبون في إحداث تأثير إيجابي في العالم عن بعد، خلال فترة التزامهم بالبقاء في المنزل. ويتضمن هذا الدليل مجموعة متنوعة ومتميزة من المصادر التي تحفز وتلهم الأفراد لإحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتهم، حيث يعرض فرص التطوع على المستويين المحلي والدولي عبر الإنترنت، بالإضافة إلى عرضه لمعلومات حول الفعاليات الافتراضية والدورات والكتب وحلقات البث الصوتية التي تهدف إلى دعم وخدمة المجتمع. ويهدف هذا الدليل الذي أطلقه مكتب التواصل المجتمعي بجامعة نيويورك أبوظبي إلى تعزيز المشاركة المجتمعية الهادفة، حيث يقدم طريقة للتواصل الاجتماعي في وقت لم يعد من الممكن فيه لأفراد المجتمع أن يجتمعوا سوى على أرض الواقع. ويسلط هذا الدليل الضوء على طرق عدة لتمكين



أقدر يعلن الفائزين بمسابقته للتمكين في موسمه الخامس

•• أبوظبي - وام

أعلن برنامج خليفة للتمكين نتائج مسابقات أقدر للتمكين في موسمه الخامس بفوز 15 مشاركاً في فئاتها الثلاث الأسرة والشباب والناشئة. وقد استقبلت مسابقات أقدر للتمكين 566 مشروعاً، وتأهل 400 مشروع للتصويت بناء على معايير التقييم وشروط المسابقة ونسبة التصويت وبعد مراجعتها ومناقشتها من قبل أعضاء اللجنة. وأوضح محمد الهرمودي المنسق العام لبرنامج خليفة للتمكين «أقدر» أن البرنامج اعتمد استراتيجية واسعة المدى بهدف تعزيز مشاركة مختلف فئات المجتمع في نشاطاته وفعالياته، وتأتي مسابقات أقدر للتمكين كأحد أبرز هذه المبادرات التي تعمل على تفعيل القدرات والإمكانيات والمهارات الإبداعية لمختلف فئات الناشئة والشباب بشكل عام والأسرة في المجتمع، مشيراً إلى أن هذه المسابقات تسعى إلى تعزيز المشاركة الإيجابية والفعالة في تنفيذ محاور الوثيقة الوطنية للتوعية من خلال إبداعاتهم وابتكاراتهم في ذات المجال من خلال وعيهم الذاتي وطرقهم الإبداعية في تناول هذه القضايا التي تم تحديدها سابقاً.

وأشار الهرمودي إلى أن الوضع الراهن يتطلب تعاون جميع الجهات في التعامل مع هذه الأزمة، وأن هذه المسابقات تأتي في هذا السياق بحيث تعمل على تعزيز الاستفادة القصوى من أوقات الفراغ التي أتاحت لهم.. وأن المسابقات فتحت أفقاً لأبنائنا لاستثمار هذه الأوقات في عمل إبداعي لمعالجة المشكلات التي تحيط بهم.

ومن جهته أوضح سلطان الكتيبي نائب المنسق العام لبرنامج خليفة للتمكين «أقدر» أن مسابقات أقدر للتمكين تقسم إلى ثلاث فئات وهي: مسابقة «أقدر لتوعية الناشئة» ومسابقة «أقدر للأسرة الآمنة رقمياً»، ومسابقة «أقدر لتمكين الشباب رقمياً»، وقد روعي في هذه المسابقات أن تتعاطى بشكل مباشر مع تحديات التقنيات الحديثة والإنترنت والتي أصبحت تلعب دوراً رئيساً في حياتنا على نحو متزايد يوماً بعد يوم، في شتى المجالات، ومن هذا المنطلق تبرز أهمية دعم الناشئة وتمكينهم للتعامل الآمن مع الإنترنت، وتعزيز ثقافة الأمن الذاتي، وحماية أنفسهم من الوقوع في أي مشكلة، سواء صحية أو أخلاقية أو قانونية عبر هذه التقنيات، وأن ذلك يأتي كأحد المرتكزات الرئيسة، التي يقوم عليها برنامج خليفة للتمكين «أقدر» وأضافت أسماء الدبل مدير فرع تطوير البرامج، مدير مبادرة مسابقات أقدر للتمكين، أن البرنامج ارتكز على عدد من المعايير لاختيار الأعمال الفائزة اعتمدت على الدراية الكافية بأهداف برنامج خليفة للتمكين - أقدر، والمعرفة الكاملة بمحاور الوثيقة الوطنية للبرنامج المحاور الرئيسية والفرعية، والإلمام بنواتج تعلم محاور الوثيقة الوطنية، والإلمام التقني الكافي في مجال إنتاج الفيديوهات وبرامج تعديل الصور، والخبرة الكافية في التأكد من أصالة المشاريع المقدمة، إضافة إلى امتلاك المهارات اللغوية اللازمة لتقييم الأعمال المقدمة.

وأشارت نوف الكعبي مدير فرع الشؤون الإعلامية إلى أن تقييم الأعمال المشاركة والتي تأهلت للتصويت بعد مرحلتى التسجيل والتحكيم حظيت بما يزيد عن 438 ألف تفاعل مع موقع المسابقة التي أسفرت عن فوز كل من الجود أحمد علي الكعبي بالمرکز الأول، ودانة اسحاق علي الحمادي بالمرکز الثاني، وعبدالله إبراهيم خلفان الزعابي بالمرکز الثالث من طلاب المرحلة الأولى، وفازت كل من منزة علي درويش الزعابي بالمرکز الأول، وأمل عبد العزيز محمد العبدولي بالمرکز الثاني، وأبرار بدر الحبيسي بالمرکز الثالث من طلاب المرحلة الثانية، في حين فاز كل من مايد محمد خلفان المر بالمرکز الأول، وعبدالله المرزوقي بالمرکز الثاني، وسارة أحمد عبدالله الكلباني بالمرکز الثالث من طلاب المرحلة الثالثة في مسابقات مشاريع الناشئة.

و فاز كل من وجدان بسام عبد العزيز عزيقات بالمرکز الأول، وعلي درويش مبارك الزعابي بالمرکز الثاني، ويوسف حسن عبدالله المرزوقي بالمرکز الثالث في مسابقات الأسرة الآمنة رقمياً.

وفاز في مسابقات أقدر لتمكين الشباب رقمياً كل من شما حسين علي بن حماد بالمرکز الأول، وريم هاشم سليمان الذهبي بالمرکز الثاني، ووفاء خلفان سعيد الشامي بالمرکز الثالث، جدير بالذكر أن هذه المسابقات تعمل على تفعيل وتطبيق الوثيقة الوطنية للتوعية: التي أسهمت أكثر من 50 جهة اتحادية ومحلية في إعدادها، لتمكين كافة أفراد المجتمع معرفياً ومهارياً من مواجهة التحديات والمخاطر.

مراكز شرطة أبوظبي تستقبل زوار «نافذتي»

•• العين - الفجر

تقديمها بطريقة سهلة وسلسة وآمنة، وخلال فترة قياسية مناسبة. ويهدف المشروع إلى التخفيف على الأسر الجهد والوقت لزيارة النزلاء وجمعهم بأسرهم من خلال زيارات مرتبة في أوقات مناسبة، عبر ربط وتوفير شاشات اتصال مرتبة بين المديرية ومراكز الشرطة على مستوى إمارة أبوظبي وشهدت التزاماً من الزوار بالتعليمات الوقائية والاحترازية التي صدرت من الجهات الرسمية.

استقبلت مراكز الشرطة على مستوى إمارة أبوظبي زوار نزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية ضمن مشروع مبادرة «نافذتي» (الزيارة عن بعد) والتي تجمع النزلاء بأسرهم من خلال زيارات مرتبة. وعكست الخدمة والتي تم إجراؤها لعدد كبير من الزوار النقلة النوعية على مستوى التحول الرقمي في إمارة أبوظبي للتواصل الذكي عن بعد حيث تم



تكاتف جهود مجلس ضاحية الخالدية بالشارقة والدفاع المدني في تنفيذ برنامج التعقيم خلال شهر رمضان الكريم



كامل لافتاً إلى أن التعقيم يشمل رش وتطهير جميع الشوارع والمواقف والأرصفت وجدران المنازل، ودعا جميع أهالي الضاحية والمقيمين فيها بالالتزام بتعليمات الجهات المختصة والالتزام بالبقاء في منازلهم حفاظاً على سلامتهم وسلامة الجميع. وضمن المري دور الإدارة العامة للدفاع المدني بالشارقة على تمكين المجتمع من المشاركة في مواجهة التحديات الضاحية ومنطقة اللية والشوارع الرئيسية والداخلية والأهداف المرجوة حيث كان لإسهامهم دور فعال من خلال الدعم اللازم من معدات وكوادر بشرية وسيارات مجهزة للرش والتعقيم، شاكراً جهودهم ومقدموه من خدمات لأهاليهم، أهالي ضاحية الخالدية.



وتخاذ طرق الوقاية والسلامة العامة. وفي هذا الإطار نفذت الإدارة العامة للدفاع المدني بالشارقة بحضور مجلس ضاحية الخالدية برئاسة سعادة خلفان سعيد المري وأعضاء مجلس الضاحية والعقيد سامي النقيب المدير العام للإدارة العامة للدفاع المدني برنامج التعقيم الوطني خلال ليالي شهر رمضان الكريم عقب الساعة العاشرة مساءً، وقامت معدات وآليات الدفاع المدني بتعقيم منطقتي الخالدية واللية وما جاورهما من خلال رش مواد التعقيم في كافة الشوارع والطرفات وأمام المنازل وفق أفضل الممارسات التي أقرها البرنامج الوطني

•• الشارقة- الفجر:

تكاتف جهود مجلس ضاحية الخالدية بمدينة الشارقة التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى بحكومة الشارقة في تنظيم عمليات التعقيم بالمناطق ذات الاختصاص للضاحية بالتعاون والتنسيق مع الإدارة العامة للدفاع المدني بالشارقة. ويأتي التعاون المشترك في إطلاق تلاقي الجهود الوطنية في تنفيذ رؤى القيادة الرشيدة بالعمل على تعقيم المناطق والحفاظ على صحة المجتمع من تداعيات انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد19)

بالتنسيق مع هيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي

برنامج معاً نحن بخير يمدد فترة تقديم طلبات الدعم الغذائي حتى نهاية شهر رمضان المبارك

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت هيئة المساهمات المجتمعية - معاً على ضرورة تقديم الطلبات للحصول على الدعم الغذائي للمتضررين نتيجة الأوضاع الصحية والاقتصادية الحالية، عبر الموقع الإلكتروني معاً نحن بخير يمكن للعائلات والأفراد الأكثر تضرراً والمستوفين للشروط التقدم بطلب حتى نهاية شهر رمضان، للحصول على الإمدادات إذا انخفض دخلهم المعيشي بحيث لا يكفي للإيفاء بالتزامات الأساسية، سواء كانوا مواطنين وإماراتيين أو مقيمين يعيشون في العاصمة أبوظبي

بخير"، حيث يستمر تقييم الطلبات بالتعاون مع هيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي. وتشمل شروط الحصول على الدعم المؤقت وللحالات الطارئة أن يكون المتقدم من سكان إمارة أبوظبي، و يكون قد فقد بعض أو كل الدخل مؤقتاً (كان يكون بإجازة غير مدفوعة على سبيل المثال)، ولم يسبق له أن تلقى الدعم من أي جهة حكومية أخرى، وسيحصل المستحقون على دعم شهري لمدة ثلاثة أشهر، على أن تحدد كمية الدعم بناءً على عدد أفراد الأسرة وستبدأ عمليات تسليم سلال الغذاء اعتباراً من 1 مايو، حيث يتم الحصول على العناصر من الموردين المحليين، مثل سوبر ماركات اللولو، وجمعية أبوظبي التعاونية،

وجمعية العين التعاونية. وتحتل هيئة المساهمات المجتمعية معاً تكلفة السلال الغذائية، عبر المساهمات المالية الواردة إلى برنامج "معاً نحن بخير" ويعتبر برنامج "معاً نحن بخير" هو المشروع الأول للصدوق الاجتماعي لهيئة معاً، الذي يعمل بدوره على تمكين المجتمع من المشاركة في مواجهة التحديات الاجتماعية في أبوظبي، حيث يُحوّل الصندوق الاجتماعي كقناة حكومية رسمية لتلقي المساهمات من المجتمع لمواجهة التحديات الاجتماعية الملحة، وحتى الآن، تم استخدام المساهمات المالية لتقديم الدعم الإضافي لتغطية الصحة وتوفير وجبات غذائية للموجودين في الحجر الصحي.

منوعات العقل

23

كثيرة هي العادات المرتبطة بمائدة الإفطار في شهر رمضان بالدول العربية. وتختلف أصناف الطعام، لكن (المشروبات الرمضانية) تتشابه على معظم الموائد. منذ عقود طويلة بدأ المسلمون البحث عن مشروبات تساعد على تعويض نقص الغذاء والعطش الشديد طوال النهار، وبرعت كل منطقة في صنع مشروبها الخاص الذي اشتهر وامتد إلى المناطق المجاورة.



مشروبات تاريخية على مائدة إفطارك في رمضان

مصر، فأقبل عليه المصريون ليصبح مشروب العامة خاصة في شهر رمضان، فيتناوله المسلمون بعد أذان المغرب لأهميته بالقضاء على الإحساس بالعطش.

عام عند البابليين كمنصر مقو للجسم ومناعته، كما جاء في جريدة الأهرام المصرية. واعتبر العرقسوس شرابا ملكيا حتى جاء الفاطميون إلى



يعتبر العرقسوس أحد أشهر المشروبات المصرية، والرمضانية بالتحديد، وتعد شخصية بائع العرقسوس أحد الفولكلوريات المصرية بزيه المميز ووقع "صاجاته" التي يعلن بها عن بضاعته، ودائما ما تظهر عربات وبانعو مشروب العرقسوس بالشوارع في شهر رمضان المبارك. و(العرقسوس) نبات شجري معمر يزرع في العديد من الأماكن، مثل سوريا وآسيا الصغرى وأواسط آسيا وأوروبا ومصر، لكنه انتشر واشتهر كمشروب رمضاني في مصر، كما أنه نبات ذو قيمة علاجية عالية. عرف قدماء العرب هذا النبات وورد وصفه في المراجع القديمة. ومنقوع العرقسوس المخمر يفيد في حالات القيء وتهيج المعدة والأمعاء وحرقة البول. وهذا النبات له قيمة علاجية عالية لدى المصريين منذ قديم الأزل، وكان يطلق عليه (شفا وخمير يا عرقسوس) لما له من نتائج إيجابية بعلاج العديد من أمراض الجهاز الهضمي، مثل علاج حالات قرحة المعدة. وأثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن العرقسوس يحتوي على مادة الجلسرهيزين والمشتق منها كاربون أوكسالون وهو يساعد على التئام قرحة المعدة والأمعاء. وعرفت جذور نبات العرقسوس منذ أكثر من أربعة آلاف

فشهدت مصر، على سبيل المثال، انخفاضاً بمعدل استيراد "قمر الدين" منذ عامين، حين تعرضت منطقة الغوطة بسوريا لعمليات قصف أثرت على معدل الإنتاج حتى وصل سعر الطن إلى أربع آلاف دولار، طبقاً لموقع مصر العربية، ثم عاودت المنطقة الإنتاج مرة أخرى خلال الفترة الماضية، مما أدى لوفرة الإنتاج ليصل سعر الطن ألفي دولار.

مائدة إفطار الخليج العربي

لا تخلو مائدة إفطار الصائمين في دول الخليج العربي من مشروب فيمتو الذي يلقي رواجاً موسمياً يرتبط بالشهر الكريم، ويعد المشروب الشعبي في هذه الفترة مقارنة بأي مشروب آخر. في السنوات الأخيرة، سجلت مجموعة المشروبات الغازية (نيكولز) في المملكة المتحدة، وهي الشركة المصنعة ل(فيمتو) ارتفاعاً بنسبة 39% في الأرباح، ويرجع ذلك إلى زيادة الشحنات التي تصدرها الشركة إلى منطقة الشرق الأوسط خلال الفترة التي تسبق رمضان. كما تؤكد تقارير أخرى أن أكثر من نصف المبيعات السنوية ل(فيمتو) تكون في شهر رمضان. ويتم بيع 35 مليون زجاجة من (فيمتو) في المنطقة كل عام، وتعد السعودية والكويت والإمارات أكبر الأسواق غير المحلية لهذا المشروب، بحسب موقع سيتي لاب.

الأشهر عربياً (قمر الدين) أشهر المشروبات الرمضانية في العالم العربي، يصنع من شرائح فاكهة الشمس عن طريق تجفيف عصير تلك الثمار، ثم صبه في صحن كبيرة أو على ألواح خشبية لمساء ويترك ليحفظ في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة، ومن ثم يقدم مشروباً للصائمين بعد نومه في الماء وإضافة السكر.

وتشتهر سوريا بإنتاج وتصدير (قمر الدين) وتذهب بعض الروايات إلى أنه يعود لنحو 1400 عام، إذ يروي أن الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك كان يأمر بتوزيع مشروب الشمس فور ثبوت رؤية هلال رمضان، لذلك أطلق عليه اسم قمر الدين، بينما يرجع البعض تسميته إلى أشهر صناعه وكان اسمه قمر الدين، ويقول آخرون تسميته تعود إلى قرية في بلاد الشام تشتهر بصناعته اسمها (أمر الدين).

كانت سوريا في مقدمة منتجيها عربياً والثالثة عالمياً بعد الولايات المتحدة وإيران، قبل أن يتراجع عدد أشجار الشمس في غوطة دمشق من 214 ألف شجرة عام 1991 إلى 1936 شجرة عام 2012، نتيجة لزيادة التوسع العمراني غير المنظم في الغوطين الشرقية والغربية، وفضاً لجريدة القدس الإلكترونية. ومنذ اندلاع الحرب في سوريا، تذبذب إنتاج (قمر الدين)



برنامج ريجيم رمضان السريع

يعد شهر رمضان فرصة مثالية لخسارة الوزن السريعة، لذا فإننا نقدم لك برنامج ريجيم رمضان السريع الذي يلبي احتياجات الجسد الغذائية:



برنامج لخسارة 5 كيلو في أسبوع، بوسمك خسارة الوزن الزائد في رمضان، بمعدل 5 كيلو في أسبوع، من خلال شرب كميات وفيرة من الماء بعد الفطور، ومن خلال التوقف عن تناول السكريات المثلثة بالحلويات الرمضانية مثل القطائف والعصائر المليئة بالسكر. وعن طريق اعتماد البروتين كأساس لحرق السعرات الحرارية وإشعار الجسم بالامتلاء. ولن يكون هنالك حرمان من عناصر غذائية، بل هو برنامج غذائي متكامل يضمن لك نزولاً جيداً للوزن.

5 ملاعق فول + علبه زبادي خالية الدسم. - اليوم الخامس، بيضة مسلوقة + طبق سلطة + علبه زبادي خالية الدسم. - اليوم السادس: نصف رغيف خبز بلدي + 20 جرام من الجبن + طبق سلطة + 3 ملاعق حمص. - اليوم السابع: نصف رغيف خبز بلدي + معلقتان لبنه خالية الدسم + علبه زبادي خالية الدسم + طبق سلطة.

نصائح لخسارة الوزن سريعاً في رمضان - تجنبني تناول العصائر المحلاة بالسكر الأبيض مثل قمر الدين والتمر الهندي والسوس. واستعيني عنها بالعصائر الطبيعية أو تناول الثمار كاملة، لتستفيدي من أليافها. - احرصي على تناول الألياف الخالية من الدسم، سواء كان هذا من خلال اللبن الزبادي أو الحليب أو اللبن. - ابتدي عن تناول الحلويات الرمضانية المليئة بالزيوت والقطر. بوسمك تناول طبق صغير من المهلبية كل بضعة أيام أو تناول حبة قطايف مشوية ممسوحة بقليل من العسل الطبيعي. ل- تغلي أهمية شرب الماء. اشربي ما لا يقل عن لتر ماء تقريباً، أي ما يعادل ثمانية أكواب. - تجنبني إضافة السكر للمشروبات الدافئة مثل الشاي والأعشاب، واستعيني عن السكر بالعسل الطبيعي. - الرابع: خسارة الوزن الزائد في رمضان بوسمك خسارة الوزن الزائد في رمضان من خلال طرق طبيعية عدة، أهمها الامتناع عن السكريات والحلويات والأطعمة المليئة بالدهون والسعرات الحرارية، ومن خلال تناول كميات كافية من الماء،

طبق سلطة. - اليوم الرابع: 6 ملاعق من الكرونة + قطعة متوسطة من اللحم + طبق شوربة + طبق سلطة. - اليوم الخامس: نصف دجاجة مشوية + طبق خضار مشوي + 3 ملاعق أرز + طبق شوربة + طبق سلطة. - اليوم السادس: حبة معجنات متوسطة الحجم + علبه تونا من دون زيت + طبق شوربة + طبق سلطة. - اليوم السابع: 5 ملاعق فريكة أو برغل + طبق سلطة + طبق شوربة + قطعة متوسطة من الدجاج.

وجبات سحور لخسارة 5 كيلو في أسبوع - اليوم الأول: نصف رغيف خبز بلدي + 5 ملاعق فول + 50 جرام من الجبن + كوب حليب خالي الدسم. - اليوم الثاني: نصف رغيف خبز بلدي + بيضة مسلوقة + 50 جرام من الجبن + علبه زبادي خالية الدسم.



الوجبات - اليوم الأول: نصف دجاجة مشوية + طبق شوربة خضار أو شوفان + طبق خضار مشوي. - اليوم الثاني: 3 ملاعق أرز + طبق خضار + قطعة متوسطة من اللحم + طبق شوربة + طبق سلطة. - اليوم الثالث: سمك مشوي + 3 ملاعق أرز + طبق شوربة +

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - KABA

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - EXPRESS CLINICS

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - NORDIC SUNSHINE

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - KABA

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - KABA

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - METHVEN

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - SECONDS MINUTES HOURS

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - SECONDS MINUTES HOURS

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - SIMMONS WAVELENGTH

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - STARFISH LANE KIDS

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - WE SAVE LIVES

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - WE SAVE LIVES

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - WE SAVE LIVES

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة الاقتصاد - إدارة العلامات التجارية - نموذج إعلان النشر - WE SAVE LIVES



الحصول على بشرة نظيفة ونضرة هو ما تطمح إليه الكثير من الفتيات، وهناك الكثير من الفتيات اللاتي تذهبن إلى مراكز التجميل، وينفقن أموال كثيرة لتحقيق هذا الغرض، لكن يُمكنك الحصول على كل ما ترغبين به دون الحاجة إلى إنفاق كل تلك الأموال، فيمكنك جعل بشرتك نضرة ومتألقة عن طريق استخدام مكونات بسيطة من المنزل مثل السكر الخشن، فلا يوجد منزل يخلو من السكر، فبالإضافة إلى مذاقه الحلو فله أيضاً تأثير مذهل على البشرة والوجه بشكل خاص، بجانب إمكانية إضافته إلى العديد من المكونات المفيدة للبشرة لاستفادة أكبر، ولذا يُستخدم السكر كمقشر منزلي طبيعي للبشرة، ومن خلال إتباع خطوات تحضير المقشر التالية سيُمكنكم تقشير وتنظيف البشرة بالسكر بكل سهولة.

من دون الحاجة إلى إنفاق الأموال

السكر . . لتقشير وتنظيف البشرة

أهمية السكر

يُستخدم السكر في عملية تقشير البشرة وتظيفها، حيث تقوم حبيبات السكر بدور هام في إزالة خلايا الجلد الميت الموجودة في البشرة، والتي تجعل بشرتك شاحبة وغير نظيفة، فالتقشير بالسكر يجعل البشرة أكثر نضارة وحيوية، كما يعمل على تنعيم البشرة بشكل مذهل، بالإضافة إلى دوره الفعال في تنظيف البشرة من الأتربة والشوائب التي توجد بها، وإلى جانب ذلك تلك الفوائد يُعتبر السكر أيضاً مرطب قوي للجلد، وبالتالي فهو مناسب لكل أنواع البشرة.

11 خلطة تقشير وتنظيف البشرة بالسكر

إليك مجموعة من الخلطات الطبيعية لتقشير البشرة وتنظيفها، والتي يُمكنكم تحضيرها باستخدام بعض المكونات الطبيعية من المنزل مثل: زيت الزيتون، أو الليمون، أو الموز، أو العسل الأبيض، أو الجلسرين، أو القهوة، أو الماء، وبالطبع السكر الخشن المكون الأساسي لكل تلك الخلطات.

1- خلطة تقشير وتنظيف البشرة بالسكر والموز

المكونات
- ربع ثمرة من الموز.
- نصف ملعقة صغيرة من السكر الخشن.
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

طريقة التحضير

- إهرسي ثمرة الموز جيداً باستخدام الملعقة إلى أن يصبح لها قوام سميك.

- أضفي إليها زيت الزيتون والسكر الذي يُعتبر حبيباته الخشنة هي الأساس للقيام بعملية تقشير البشرة.

- قومي بتقليب المكونات حتى يتكون لديك مقشر السكر والموز المنظف للبشرة.

طريقة الاستخدام

- دلكي بشرتك بالمقشر في حركات دائرية رقيقة على البشرة لمدة دقيقتين.

- إتركيه على وجهك لمدة 5 دقائق، ثم إغسليه بالماء البارد.

- كرري هذه الخلطة مرة واحدة أسبوعياً لتنظيف وتقشير البشرة بشكل دائم.

2- خلطة تقشير وتنظيف البشرة بالسكر البني والليمون

المكونات
- ملعقة كبيرة من السكر البني.

- نصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.

- ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.

طريقة التحضير

- إخلطي المكونات معاً في وعاء، حتى تختلط جميع المكونات ببعضها بعض.

طريقة الاستخدام

- إغسلي وجهك بالماء أولاً قبل وضع المقشر عليه.

- ضعي المقشر على بشرتك، ثم دلكيه برفق لمدة 3 دقائق.

- إنتظري 5 دقائق ثم إبدئي في غسله بالماء البارد.

- يُفضل تقشير الوجه بتلك الخلطة مرتين أسبوعياً للحصول على النتيجة المرجوة.

3- خلطة تقشير وتنظيف البشرة بالسكر والجلسرين

المكونات
2- ملعقة كبيرة من السكر الخشن.

2- ملعقة كبيرة من الجلسرين الطبيعي.

- بضعة قطرات من جل صبار الألويفرا.

طريقة التحضير

- إخلطي المكونات معاً باستخدام المضرب اليدوي أو الملعقة.

طريقة الاستخدام

- إغسلي وجهك بالماء قبل وضع المقشر، ثم ضعيه على بشرتك.

- إستمري في تدليك البشرة لمدة دقيقتين، ثم إتركيه عليها لمدة 5 دقائق.

- إغسلي وجهك بالماء لإزالة المقشر، وستلاحظين أن بشرتك أصبحت نظيفة ورطبة.

4- خلطة السكر والقهوة لتقشير وتنظيف البشرة

المكونات
- ملعقة صغيرة من السكر.

2- ملعقة صغيرة من القهوة.

- ملعقة صغيرة من الماء.

طريقة التحضير

- إمزجي جميع المكونات ببعضها البعض حتى يصبح المقشر ذو قوام متماسك.

طريقة الاستخدام

- إفردي طبقة مناسبة من المقشر على البشرة، ثم دلكيه لمدة دقيقتين.

- إتركيه على بشرتك لمدة 8 دقائق، ثم إغسليه بالماء البارد.

5- خلطة السكر البني وزيت الزيتون لتقشير البشرة

المكونات
- نصف ملعقة صغيرة من السكر البني.

- نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

طريقة التحضير

- إخلطي السكر وزيت الزيتون معاً باستخدام الملعقة.

طريقة الاستخدام

- إفركي وجهك بلطف باستخدام المقشر لمدة 5 دقائق.

المكونات

- ملعقة صغيرة من الفازلين.

- كمية مناسبة من السكر الخشن.

طريقة التحضير

- ضعي الفازلين في وعاء زجاجي، ثم أضفي إليه السكر تدريجياً.

- قومي بتقليب المكونات جيداً.

طريقة الاستخدام

- ضعي طبقة من مقشر الفازلين والسكر المنعم للبشرة على وجهك.

- قومي بتدليك بشرتك بحركات دائرية خفيفة على البشرة لبضعة دقائق.

- إغسلي وجهك بالماء بعد الإنتهاء من عملية تدليك البشرة.

7- خلطة السكر وزيت جوز الهند لتقشير البشرة وتنظيفها

المكونات
7- ملاعق كبيرة من السكر الخشن.

5- ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند.

3- ملاعق صغيرة من ماء الورد.

- ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو.

طريقة التحضير

- يتم خلط السكر الخشن مع زيت جوز الهند وزيت اللوز الحلو.

- ثم يضاف للخليط ماء الورد ليصبح جاهزاً للإستخدام.

طريقة الاستخدام

- إغسلي وجهك بالفضول المناسب لنوع بشرتك سواء كانت جافة، دهنية، عادية، حساسة، أو مختلطة.

- ضعي طبقة كافية على بشرتك من المقشر، ثم دلكي بشرتك بحركات دائرية لتحقيق أكبر من الإستفادة بالمقشر.

- إستمري في عملية التدليك لمدة 5 دقائق، ثم إغسلي وجهك بالماء البارد لغلق مسام البشرة بطريقة آمنة.

8- خلطة السكر والدهني لتقشير البشرة الدهنية

المكونات
- حبة من الطماطم.

3- ملاعق كبيرة من السكر الخشن.

طريقة التحضير

- إستخدمي السكين في قطع حبة الطماطم إلى نصفين.

- ضعي السكر في وعاء مسطح، حتى يسهل عليك عملية تحضير المقشر.

- قومي بوضع الطماطم في السكر، بحيث تصبح حبيبات

6- خلطة السكر والفازلين لتقشير وتنعيم البشرة

الأفضل للشعر المصبوغ

ماسك ترطيب بمكونات طبيعية لتحافظي على تألق شعرك

الحرارية حتى لا تسبب المزيد من الضرر والتلف للشعر بعد الصبغة. ختاماً، حاولي أن يكون شعرك بحالة صحية مقبولة عندما تصبغينه، فالصبغة في مثل هذه الحالات لا تمثل ضرراً بالغا ولكن عليك أن تحافظي عليه بعد عملية الصبغ والاعتناء به أكثر من خلال استخدام أفضل ماسك ترطيب للشعر المصبوغ.



المصبوغ. ضعي زيتاً طبيعياً فاتق الترطيب على شعرك مرة كل شهر مثل زيت جوز الهند. إختاري بلهما لشعرك بجودة عالية شرط أن يكون مخصصاً للشعر المصبوغ واستخدميه في كل مرة تفسلين فيها شعرك عند الأطراف وتقادي وضعه على الجذور. إبتعدي تماماً عن استخدام مكواة الشعر المجعدة والبكرات

طريقة تطبيق أفضل ماسك ترطيب للشعر المصبوغ:
- أخلطي فنجاناً من العسل بفنجان من المايونيز.
- رطبي شعرك بالقليل من الماء.
- ضعي الماسك على شعرك المصبوغ من الجذور وحتى الأطراف مع تدليك فروة الرأس بطرف الأصابع.
- ضعي غطاء بلاستيكي على شعرك لمدة ساعتين.
- أشطفي شعرك بالماء الفاتر والشامبو الخاص بالشعر المصبوغ.
- كرري تطبيق أفضل ماسك ترطيب للشعر المصبوغ مرتين أسبوعياً.

نصائح للعناية بالشعر المصبوغ
- استخدمي منشفة خاصة مصنوعة من الفايبر لتجفيف شعرك المصبوغ، فذلك النوع يتميز بقدرته عالية على امتصاص الماء وتجفيف الشعر بشكل أسرع مما يجعله أقل احتياجاً للحرارة.
- إبتعدي عن استخدام الموس أو الجل أو السبريهاات الصنفرة للشعر مع الشعر المصبوغ.
- إحرصي على شراء أنواع الشامبو المخصصة للشعر

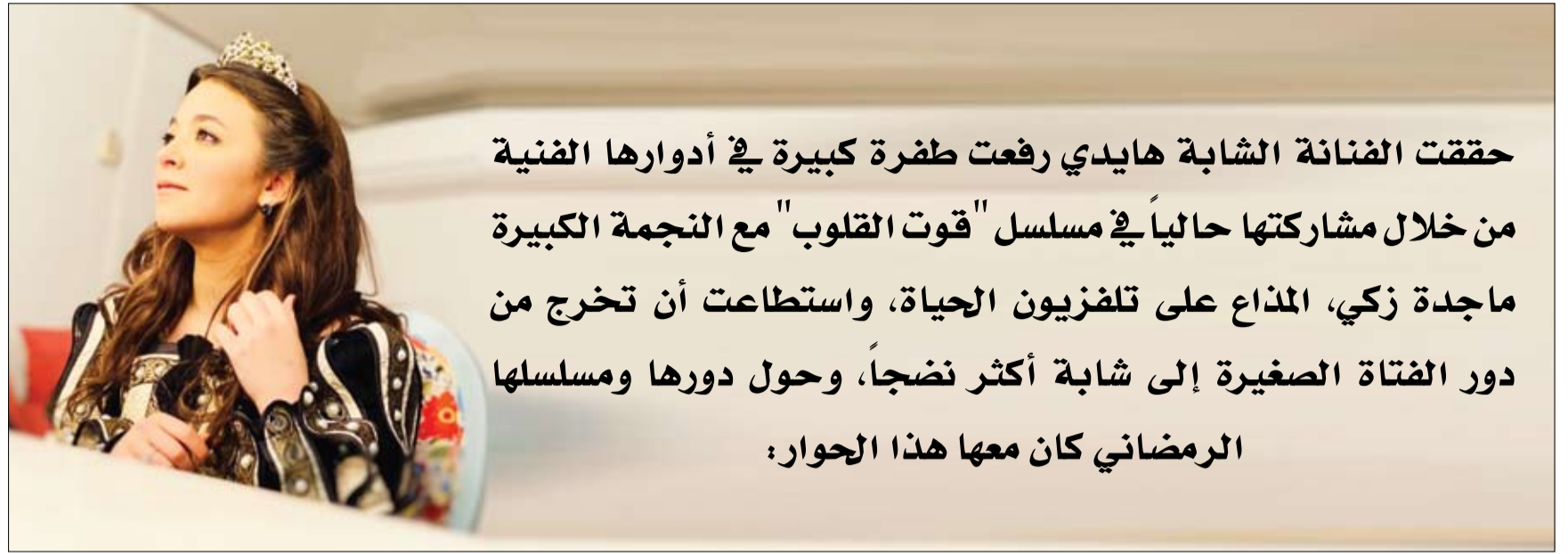


يتعرض الشعر المصبوغ للضرر أكثر من غير، فالصبغة بما تحويها من مواد كيميائية قوية يمكن أن تتلف الشعر وتسبب جفافه وتقصفه، لذا تابعي السطور التالية لمعرفة أفضل ماسك ترطيب للشعر المصبوغ بمكونات طبيعية

منوعات

الفن

27



حققت الفنانة الشابة هايدي رفعت طفرة كبيرة في أدوارها الفنية من خلال مشاركتها حالياً في مسلسل "قوت القلوب" مع النجمة الكبيرة ماجدة زكي، المذاع على تلفزيون الحياة، واستطاعت أن تخرج من دور الفتاة الصغيرة إلى شابة أكثر نضجاً، وحول دورها ومسلسلها الرمضاني كان معها هذا الحوار:

أتمنى دائماً أن أقدم ما يعجب الجمهور

هايدي رفعت: (قوت القلوب) بداية جيدة لمشواري الفني

لسته الإخراجية في توجيه الممثل.
• الدور كان اجتماعياً كثيراً من خلال 5 أشقاء وأم، وكانت المشاهد متجسدة في هذا الجمع... حدثنا عن أسباب التجانس الذي حدث بينكم؟
- لم تقف فكرة التجانس والتماثل في المسلسل بين أعضاء أسرة "قوت القلوب" بل انتشرت الروح الخفيفة والمتجانسة بين بقية الممثلين، وطاقتهم، والعمل، والمصورين الفنيين، وكل من كان خلف الكاميرا، واعتقد أن جزءاً كبيراً من النجاح الحالي الموجود على الشاشة بسبب هذه الروح.
• بعد الأيام الأولى من عرض المسلسل زادت المشاهد كثيراً... حدثنا عن ردود الفعل التي وصلت إليك حول المسلسل؟
- المسلسل نجح إلى حد كبير، وأرى ردود فعل مميزة حوله، ولأنه في إطار أسري جمع العائلات بشكل كبير فهو قريب من البيوت المصرية، وأما عن دوري فأنا سعيدة به بعد أن وصلت إلى ردود الفعل المناسبة.
• يجلس الكثير من الجماهير في المنازل حالياً نظراً لأوضاع "كورونا"...
- فهل ساهم ذلك في نجاح المسلسل من وجهة نظرك؟
- بالطبع بنسبة كبيرة، إذ يجلس عدد كبير من الجماهير في المنازل، مما يتيح فكرة المشاهد المكتفة في موسم خارج الموسم الرمضاني، واعتقد أنه مشاهد بطريقة عالية، بالإضافة إلى أن وجود النجمة ماجدة زكي، والمخرج مجدي أبوعميرة ساهم في زيادة نسبة المشاهد.
• كيف يمكن أن تلخصي تجربتك في "قوت القلوب"؟
- لم أُنس في يوم من الأيام مشاركتي في هذه التجربة، واعتقد أنها بداية جيدة لمشواري الفني والعمل مع مثل هذا الطاقم، وشيء مشرف لتاريخي.
• هل سيقودك هذا الدور إلى تغيير الوجهة في الأدوار التالية إلى دور الفتاة الناضجة بعد أدوار البنت الصغيرة؟
- كانت أدوار السابقة متمركزة في فكرة الفتاة الصغيرة، ولكن هذا الدور سيعيد ترتيب اتجاه الشخصيات التي سأقدمها وستدخلني في مرحلة جديدة أخرى.
• حدثنا عن دورك في مسلسل "أنتين في الصندوق" خلال رمضان؟
- أشارك في المسلسل مع الفنان حمدي الميرغني، والفنان محمد أسامة "أوس أوس"، ومن غير المتاح كثيراً التحدث عن الدور، ولكن أجسد دور فتاة بسيطة في مسلسل كوميدي، وأقدم دور "لايت كوميدي"، فلا أقول إنني كوميدانية، وأتمنى أن أقدم شيئاً مميزاً.
• ماذا تتوقعين من دخولك في منطقة الكوميديا؟
- الكوميديا بالطبع من أصعب أنواع الفنون التمثيلية وهذه حقيقة، ولا أريد أن أحكم على نفسي خلال الدور الذي أقدمه بل أترك الحكم للمشاهدين فهم من سيقومون الممثل والأدوار المقدمة، وأتمنى دائماً أن أقدم ما يعجبهم.
• ماذا عن أعمالك المقبلة؟
- سيتم استكمال تصوير "قوت القلوب" خلال الفترة القادمة.

الفنانة ماجدة زكي، والمؤلف محمد الحناوي، وتحدثنا عن الدور حتى وقّعت عقد دوري بالمسلسل، ودخلت التصوير، والمسلسل يعرض حالياً.
• ما المختلف بين دورك في "قوت القلوب" والأدوار التي قدمتها من قبل بداية من ابنة أشرف عبدالباقي في عائلة زيزو؟
- دوري من حيث الطبقة الاجتماعية مختلف تماماً، ففي "عائلة زيزو" كنت من طبقة مرتفعة، لها صفاتها وسماتها المختلفة، وفي "قوت القلوب" الشخصية هنا أقل كثيراً من الشخصيات الأخرى، وبالتالي لها تركيبها وصفاتها المختلفة، بالإضافة إلى أن الشخصية هنا أكبر وأكثر نضجاً من ذي قبل، لكن تشترك مع الشخصية الأخرى في بعض اهتمامات البنات في تلك المرحلة بحب مواقع التواصل الاجتماعي والتمثيل وغير ذلك، والدور هنا أيضاً أكبر.
• للدور المعروض حالياً خصوصية كبيرة حيث تقدمين ابنة الفنانة ماجدة زكي... حدثنا عن العلاقة معها؟
- شرف كبير لمن يعمل مع نجمة مثل ماجدة زكي في هذا المسلسل، فهي شخصية عظيمة، بالإضافة إلى أنها محترفة، ولديها قدرة كبيرة لإيجاد كيمياء غير طبيعية بينها وبين الممثل الموجود معها في الدور، وتعطي روحاً للمشاهد نفسه، ودائماً ما تعمل على الخروج بالمشهد في أحسن صورة، وتحمسنا للخروج بأفضل شيء لدينا خلال المشهد المقدم معها، فأنا كنت مطمئنة في كل مشهد دخلته معها، وبالنسبة لي شيء عظيم العمل معها.
• المسلسل من إخراج مجدي أبوعميرة أحد المخرجين العظام... والمرة الأولى لك معه ماذا تعلمتي منه؟
- أعتبر أن المخرج مجدي أبوعميرة هو الأب الروحي لي، فأنا على المستوى الشخصي أحبه كثيراً، فهو من غير أي مجهود يستطيع أن يقدم عملاً عظيماً، وحين يبذل مجهوداً يخرج عملاً أكثر ثراءً، وأنا استفدت منه ومن خبرته وتاريخه الكثير خلال هذا العمل، وهو مختلف كثيراً عن غيره، فالمخرجون الشباب لهم مدارس مختلفة، كل واحد له



ميريام فارس ملتزمة بالحجر

أكدت الفنانة ميريام فارس أنها ملتزمة بالحجر المنزلي، مشيرة إلى أنها لا تفكر في السفر خارج لبنان، وجلست في المنزل مع زوجها وابنتها جايدن. وشددت ميريام، في تصريحات، على أنها "غير مهتمة بكليباتها أو حفلاتها، وهما حماية عائلتها، وتمر هذه المرحلة على خير وسلام". مضيفة أنها "كانت تريد شراء الوقت قبل فيروس كورونا، واليوم أشعر أن حياتي جيدة، وما لم يكن بإمكانني القيام به من قبل الآن أنجزه بسرعة". وأوضحت أنها قررت عدم البقاء طوال النهار ومتابعة الأخبار السيئة التي تتعلق بـ"كورونا"، كي لا تدخل في مرحلة اكتئاب، "وكل ما يجب القيام به من تعقيم وتنظيف في المنزل أقوم به، ولا داعي لأي وسواس"، بل تقوم بزراعة الأشجار في حديقة منزلها لما تشعر به من سعادة وتغيير كبير.

إنجي وجدان تجهز (طلعت روعي 2)

تحتضر الفنانة إنجي وجدان للجزء الثاني من مسلسل "طلعت روعي 2"، بعد نجاح الجزء الأول، ومن المقرر البدء في تصويره بعد انتهاء شهر رمضان المقبل. ويبدأ مؤلف العمل شريف بدر الدين في كتابة الحلقات الأولى، وجار التعاقد مع نفس الأبطال الرئيسيين، بالإضافة إلى نجوم جدد بصدد اختيارهم. ودارت أحداث الجزء الأول من المسلسل من خلال فكرة افتراضية كيف تجبر الظروف إنساناً على التعايش مع ظروف أخرى بعيداً عن ظروفه وعمله ويتأقلم معها، وذلك من خلال مواقف تحدث بين شخصين لتنشأ بينهما قصة حب، رغم أنه لا تجمعهما أي خصائص مشتركة. يشار إلى أن المسلسل حقق نجاحاً كبيراً، ونسب مشاهدة عالية بمشاركة مجموعة متميزة من النجوم منهم إنجي وجدان، ونيكولا معوض، وإسلام إبراهيم، وميار الغيطي، وهبة عبدالعزيز، وتامر فرج، ودنيا ماهر، وحمدي عباس، وصفاء الطوخي، وأنعام سالوسة، وتأييف وائل حمدي، وشريف بدر الدين، وإخراج رامي رزق الله.



الفكر

طرق تعقيم الأواني الزجاجية

المذكورة سابقاً، باستثناء سائل الجلي، في وعاء بلاستيكي عميق، مع الإشارة إلى أن عملية الخلط ستحدث الفوران من جراء تفاعل بيكربونات الصوديوم والخل الأبيض.

- يترك الخليط في الوعاء، حتى يهدأ الفوران، فيضاف عندئذ سائل الجلي، مع التقليب جيداً بواسطة ملعقة خشب. يترك الخليط لبعض الوقت، مع التقليب مرّة أخرى، يرفق، وذلك حتى يهدأ الفوران تماماً.
- وإذا لاحظت أن الخليط كثيف، فيجب إضافة بعض الماء، وعلى التقيض من ذلك إذا كان الخليط خفيفاً، فيالإمكان إضافة المزيد من ملح الطعام.
- يصبّ الخليط في زجاجتين.
- تستخدم الوصفة في جلي أواني المطبخ، وتعقيمها، وتلميعها.

قد تضيق بعض السيدات في أغلب الأوقات الكلور الى سائل الجلي، نظراً منهن أنها الطريقة المثالية في تعقيم ادوات الطهي و المائدة، بيد أن الطريقة المذكورة غير سليمة على الإطلاق، بخاصة أن الكلور يستخدم في تعقيم الأرضيات، والملابس، والشراشف... في الآتي، طرق تعقيم الأواني الزجاجية.

طرق تعقيم الاواني الزجاجية

- تحتاج عملية التعقيم، إلى عبوة من سائل الجلي وكوب من الخل الأبيض وملعقة كبيرة من ملح الليمون وملعقة كبيرة من بيكربونات الصوديوم وملعقتان من ملح الطعام وكوب من الماء.
- تتمثل طريقة إعداد خليط التعقيم، في خلط المكونات



5 سلوكيات يجب أن تعاربيها في طفلك

تقتضي الأمومة أن تنشئ إنساناً صالحاً لا يؤدي أحداً، لهذا تكونين حريصة على غرس القيم والمبادئ الأخلاقية في طفلك، ولكن قد يظهر على الطفل سلوكيات غير سليمة، تقتضي محاربتها والتخلص منها حتى لا تنمو في المستقبل مع الطفل، وتتحول إلى طباع سيئة، وأسلوب لا أخلاقي في الحياة. وإليك 5 سلوكيات سيئة عليك محاربتها عند ظهورها على طفلك..

1 - الكذب

من أخطر الصفات التي قد تصيب الشخص هو الكذب، والكذب يشبه النبتة السامة، يبدأ صغيراً، ثم يكبر ويتوحش ليصيب شخصية الطفل، ويصبح مريضاً بالكذب.

كوني قذوة لطفلك، لا تكذبي أمامه ولا عليه حتى لو كذبة بسيطة، عوديه على الأمانة والصدق، وأن الصراحة شجاعة، والكذب سمة من سمات الشخص الجبان.

2 - عدم الالتزام بالقوانين

الترام طفلك بالقوانين واحترام السلطة منذ الصغر، ينشئه إنساناً ملتزماً ومنضبطاً، ما يحميه من الوقوع في المشاكل.

3 - الكلمات القاسية

علمي طفلك اختيار الكلمات اللطيفة، وتجنب التفوه بكلمات قاسية أو سيئة، لأن هذا يجرح مشاعر الغير.

طبقي هذا عبر البدء بنفسك، اجعلي طفلك يشاهدك وأنت تتحدثين بلطف معه، ومع والده واخوته، ومع جميع الناس الذين تتعاملين معهم، وأن تستخدمين باستمرار كلمات مثل شكراً، ومن فضلك.

4 - استخدام العنف

عليك تعليم طفلك ألا يلجأ إلى استخدام القوة البدنية عند الدخول في معركة، وأن تلاحظي أي بوادر عنف على طفلك من أجل التخلص منها حتى لا يستمر الوضع على هذا الحال ويتعرض لشاكل كبيرة، ويعرض الآخرين للخطر أيضاً.

5 - الكسل

الكسل هو الحجر الأساس الذي يُبنى عليه الفشل، عليك تحفيز طفلك للنشاط البدني والعقلي، وألا يستسلم لرغباته في الاستلقاء دون فعل شيء مفيد، عليك تعليمه كيفية إدارة وقته، واستغلال كل دقيقة في يومه للاستفادة من الوقت، أن تشجعيه على النشاط البدني عبر ممارسة الرياضة، وتكليفه بالأعمال المنزلية، وأن تحرصي على أن يكون مشاركاً في أنشطة الأسرة، والمهام الموزعة على أفراد الأسرة.



هيكل ضخم لديناصور فوق مبنى ويرتدي قناع وجه بجوار لافتة تشجع الناس على غسل أيديهم في هوليبود، وسط جائحة فيروس كورونا الجديد. (أ ف ب)

قرأت لك

الكرنب

قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قسرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء.



وتوصل العلماء

إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح.

ولخص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة للسرطان تُنتج أثناء هضم الخضراوات.

وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات.

وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

ما هي وظائف الطحال؟ وأين يوجد؟

الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الأيسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لأن وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكدب والدم والدورة الدموية وأهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وأنه خزان لخلايا الدم الأحمر ويلعب دوراً كبيراً في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الأمراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الأحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محرراً بذلك البيليرويين والحديد.

كيف كان أول شكل من أشكال الكتابة؟

أول أشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على الواح من الطين وعلى الجدران وأول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبيل الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديماً يستخدمون ريش الطيور في الكتابة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكلام هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية

قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه ويلطته وذهب إلى الغاية يحتطب وقد صحب معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغاية وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأله أبنته هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها.. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركها وتقدم للامام قليلاً ، وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها.

فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة.

ثم أشار ابنته على شجرة اخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احتمي فيها من المطر، واتناول من جذعها مادة صغيفة أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها..

رد الابن: يا أبي أحترت معل.. هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب : بل سنخسر الكثير فهذه ثمر الذي تخبه. فقال الولد: اذن لا خشب اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هنا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغاية الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر اشجاراً مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضاً ، فهناك من يعتمد على ثمار الغاية في معيشته وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيى، فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

