

نهيان بن مبارك يلتقي
الشباب العربي المشارك في
دورة فرسان التسامح



سانشا دحدوح:
أرحب بالنقد وأتعامل
معه بإيجابية كبيرة



خلطات للوجه معزة
بفيتامين E لبشرة رائعة

كيف تكون جارا مثالياً خلال العزل؟

في الأونة الأخيرة، وفي ظل العزل المنزلي المفروض على الكثيرين، فقد برزت بعض المشاكل التي قد يتسبب بها بقاء الناس في شققهم ومنزلهم لفترات طويلة. وتتمثل هذه المشاكل في إيداء الجيران عبر القيام بتصرفات مزعجة ومقلقة للراحة. ولتجنب هذه المشاكل والتعامل كجار مثالي خلال هذه الفترة العصيبة، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا النصائح التالية:

الامتناع عن تشغيل الموسيقى الصاخبة: في الكثير من الأحيان يعمد البعض إلى تسليط أنفسهم بالاستماع إلى الموسيقى الصاخبة، مما يتسبب بالأزعاج الشديد لجيرانهم، لذا لا بد من الامتناع عن تشغيل الموسيقى الصاخبة واختيار نوع من الموسيقى الهادئة التي تريح الأعصاب عوضاً عن ذلك، عدم السماح للأطفال بإزعاج الجيران أثناء نومهم: مع إجراءات الحظر، تحولت المساحات الصغيرة أمام الشقق والمنازل إلى ملاعب للأطفال، مما يتسبب بإزعاج الجيران، وخاصة المرضى وكبار السن، ومن هنا يبرز دور الآباء في الحد من إزعاجات أطفالهم وتوجيههم لممارسة ألعاب ونشاطات أقل ضجيجاً داخل المنزل.

لماذا يصبر بعض الأطفال على قراءة قصته المفضلة كل ليلة؟

لديك خزانة كتب ممتلئة عن آخرها ولكن كل ليلة لا يريد طفلك سوى قصة أو أخرى، يعرفها كل منكمما عن ظهر قلب، هل يجب أن تواصل قراءة نفس القصة مراراً وتكراراً أم يمكن أن ترفض قراءة كتب معينة للمرة المئة؟ ويقول أولريك ريتسر-زاكس من المؤتمر الاتحادي الألماني للاستشارات التربوية: "الأطفال يحبون الأشياء المملة، بعيداً عن أنهم ليس لديهم شعور بالملل". فالذي قد يبدو رتيباً للآباء غالباً ما يعكس الخبرات اليومية للطفل. وبالتالي يجب أن يبذل المرء جهداً لقراءة قصة "أكلب سيوت" للمرة المليون. ولا تنذر بشأن الشخصيات المفضلة للكلب. ويقول ريتسر-زاكس: "هذا مؤلم للطفل... شخصيات معينة هي الأبطال بالنسبة له". وإذا كنت لا تستطيع حقا تحمّل فكرة قراءة الكتاب المفضل لطفلك مجدداً، يمكنك تجربة إطفائه لفترة. وإذا حافظك الحظ، قد لا يلاحظ الطفل ومع تقدم التجربة شيء جديد. يصبح مهتماً بالتخصص الأكثر تعقيداً على كل حال. وفي مرحلة ما سوف يبدأ القراءة لنفسه.

هل تساعد حمية الكيتو على علاج الصداع النصفي؟

يسود اعتقاد بين الكثيرين بأن حمية الكيتو يمكن أن تساعد في علاج الصداع النصفي، ولكن هل هناك أي أساس علمي لهذا الاعتقاد؟

الصداع النصفي هو حالة عصبية تتميز بألم شديد الخفقان عادة على جانب واحد من الرأس. وبالإضافة إلى الصداع المنهك، يأتي أيضاً مع أعراض أخرى، مثل الغثيان والقيء والحساسية للضوء والصوت. من ناحية أخرى، يتم تعريف النظام الغذائي الكيتوني أو حمية الكيتو، بأنها نظام غذائي غني بالدهون، ومنخفض بالكربوهيدرات، ويحتوي على كمية معتدلة من البروتينات، ويقلل متابعو هذا النظام الغذائي بشكل كبير من استهلاكهم للكربوهيدرات لصالح الدهون، حتى يتمكن الجسم من الوصول إلى حالة التمثيل الغذائي المعروفة باسم الكيتوز.



وإلى جانب فقدان الوزن، يقدم نظام الكيتو الغذائي أيضاً فوائد صحية أخرى، أحدها هو إدارة نوبات الصداع، والوقاية من اضطرابات الدماغ الأخرى. وعلى هذا النحو، يعتقد البعض أن هذه الحمية يمكن أيضاً أن تعالج الصداع النصفي. وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن نظام الكيتو الغذائي يمكن أن يخفف من الصداع النصفي حقاً، إلا أن الخبراء قالوا إن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث، قبل أن يتمكنوا من التوصل إلى استنتاج دقيق بشأن هذه المسألة، بحسب موقع ميدكال ديلي. التشخيص والعلاج المناسب بالرغم من اختلاف أعراضه، فإن مرض الصداع من الأمراض المزمنة التي تصيبنا بشكل متكرر، ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق علاجه، التقرير التالي يلقي الضوء على هذا الأمر الهام.

وفقاً للخبراء فإن الصداع الذي تصاب به مراراً وتكراراً، ليس بالضرورة أن يكون مرضاً له أعراض ثابتة، إذ أن الأطباء يفرقون بين 14 إلى 250 نوعاً مختلفاً من الصداع بحسب ما نشر موقع "ميكور" الإلكتروني الاخباري الألماني. ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق العلاج. وقد يسبب التوتر صداعاً، في حين هناك ما يدعى بالصداع العقنودي، والذي يتكرر باستمرار، كما أن ألم صداع الشقيقة يختلف عن غيره من الآلام الأخرى التي تصيب الرأس.

اتبعت النظام الكيتوني لمدة شهر، نوبات صداع نصفي لم يتبعن هذا النظام وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن نظام الكيتو الغذائي يمكن أن يخفف من الصداع النصفي حقاً، إلا أن الخبراء قالوا إن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث، قبل أن يتمكنوا من التوصل إلى استنتاج دقيق بشأن هذه المسألة، بحسب موقع ميدكال ديلي. التشخيص والعلاج المناسب بالرغم من اختلاف أعراضه، فإن مرض الصداع من الأمراض المزمنة التي تصيبنا بشكل متكرر، ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق علاجه، التقرير التالي يلقي الضوء على هذا الأمر الهام.

وفقاً للخبراء فإن الصداع الذي تصاب به مراراً وتكراراً، ليس بالضرورة أن يكون مرضاً له أعراض ثابتة، إذ أن الأطباء يفرقون بين 14 إلى 250 نوعاً مختلفاً من الصداع بحسب ما نشر موقع "ميكور" الإلكتروني الاخباري الألماني. ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق العلاج. وقد يسبب التوتر صداعاً، في حين هناك ما يدعى بالصداع العقنودي، والذي يتكرر باستمرار، كما أن ألم صداع الشقيقة يختلف عن غيره من الآلام الأخرى التي تصيب الرأس.

تعديد الجين المسؤول عن النحافة

ربط فريق دولي من العلماء بين المستويات المنخفضة لجين وراثي معين مع قدرة الجسم على مقاومة زيادة الوزن. ويقول باحثون من النمسا وكندا وإستونيا إن المستويات الأقل من الجين Anaplastic Lymphoma Kinase يمكن أن ترتبط بالنحافة. وفي حين أن الدراسات السابقة حول الجينات المرتبطة بالوزن ركزت على البدانة، إلا أن هذه الدراسة مختلفة عن سابقتها، لأنها ركزت هذه المرة على زوال هذه الصفة. واستخدم العلماء حجم عينة من 47000 مواطن إستوني، وقاموا بتحليل جينومات الأشخاص التحفيين مقارنة بمتوسطي الوزن. واكتشفوا أن جين Anaplastic Lymphoma Kinase هو المسؤول عن نحالة البعض منهم. كما أجرى الباحثون دراسات على الفئران، قاموا خلالها بتعطيل هذا الجين، فوجدوا أن الفئران أصبحت أكثر نحافة، على الرغم من عدم وجود أي تغيير في نظامها الغذائي ومستوى نشاطها البدني، بحسب موقع ميترو البريطاني. وقال مايكل أورووفر من مختبر بينينجر "باستخدام تقنية تسمى قياس السرعات الحرارية غير المباشرة، تبين لنا أن الفئران التي تعاني من نقص في الجين Anaplastic Lymphoma Kinase أظهرت زيادة في استهلاك الطاقة". وأضاف "هذا يعني أن هذه الفئران تحرق سعرات حرارية أكثر من الفئران العادية ويفسر سبب بقائها نحيلة، حتى إذا تناولت نفس الكمية من الطعام، كما أظهرت الفئران التي تم تعطيل الجين فيها تحملاً أفضل للغلوكوز".

أطعمة تتسبب بآلام الركبة

تعد مشاكل التهاب المفاصل وهشاشة العظام، من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى آلام الركبتين. وفي حين يقترح الأطباء علاجات مختلفة، وممارسة التمارين الرياضية لعلاج هذه الآلام، إلا أن هناك أشياء يمكن القيام بها لتخفيف هذه الآلام. ومن بين الأشياء التي يمكن القيام بها لتخفيف آلام الركبتين، الامتناع عن بعض أنواع الأطعمة التي تتسبب بالإصابة بالتهابات. فيما يلي مجموعة من الأطعمة التي يجب التخفيف منها لتجنب آلام الركبتين، وفق صحيفة تايمز أوف إنديا:

الأطعمة المليئة والدهنية: معظم الأطعمة المصنعة والمعلبة تحتوي على دهون متحولة للحفاظ عليها. قد تتسبب الدهون المتحولة في حدوث التهابات المفاصل، إضافة إلى أنها قد تحتوي على أحماض أوميغا 6 المضارة بأجسامنا. بدلاً من تناول وجبة مقلية، يمكنك تناول طبق من السلطة الصحية. السكر: يحتوي السكر والعديد من بدائل السكر على مواد تعزز الالتهاب. حتى السكريات البسيطة مثل تلك الموجودة في الحلوى قد تزيد من مستويات السكر في الدم مما قد يسرع الالتهاب. من أجل التخلص من الألم، ينصح بتجنب المشروبات والمشروبات الغازية، واستبدالها بالفاكهة مثل الكرز والمشروبات غير المحلاة. أحماض أوميغا 6 الدهنية: قد يؤدي وجود الكثير من أحماض أوميغا 6 الدهنية، إلى ألم في مفاصلك. وهي أكثر شيوعاً في الزيوت مثل الفول السوداني والذرة. على العكس من ذلك، فإن أحماض أوميغا 3 أكثر راحة. لذا ينصح بتناول بذور الكتان أو بذور اليقطين.

لغة الجسد تكشف ثقة الأطفال بأنفسهم

الأطفال الذين يعقدون أذرعهم يعتبرون غير واثقين من أنفسهم، وفي وضعية دفاعية. أما هؤلاء الذين يجعلون أنفسهم يبدون أطول، فلهذه ثقة في أنفسهم. وفي حين أن ما سبق قد يبدو ملاحظات سطحية، فإن لغة الجسد هذه عميقة. ويقول الباحثون إن التركيز على الوضعية يمكن أن يكون مفيداً بشكل كبير مع الطلاب غير الواثقين من أنفسهم. ولغة الجسد مهمة للأطفال كما هي للبالغين، وهي ليست مجرد تعبير عن المشاعر. ويوضح معهد "روبرت كورنر" لعلم النفس بجامعة "هاله-ويتنبرج" الألمانية، أنه يمكن أن يكون لها أيضاً أثر حقيقي على كيفية شعور الأطفال حيال أنفسهم. وأظهرت دراسة من مرحلتين اشتملت على أربعة تلاميذ في الصف الرابع، أن الأطفال الذين اتخذوا وضعيات جسد مفتوحة وشغلو مساحة كان لديهم اعتداداً أعلى بالنفس من الأطفال الذين عقدوا أذرعهم واحوا رؤوسهم. والفرق كان كبيراً في الموضوعات المتعلقة بالمدسة.

طرق مميزة للاحتفال بعيد ميلاد طفلك

لقد أجبرنا الوباء جميعاً على البقاء في منازلنا حفاظاً على سلامتنا ورفاهيتنا، وهذا يعني أيضاً بأنه وضع عائقاً على الكثير من خططنا، بما في ذلك حفلات عيد الميلاد، وخاصة أعياد ميلاد الأطفال. ولعدم تفويت فرصة الاحتفال بعيد ميلاد طفلك هذا العام، فقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا الأفكار التالية:

تزيين المنزل: ليس هناك حفلة بدون بعض الزينة، وعلى الرغم من أنك قد لا تتمكن من الخروج، فهذا لا يعني أنه لا يمكنك الحصول على عيد ميلاد سعيد داخل المنزل. يمكن استخدام الزخارف المصنوعة منزلياً، والاستفادة من الزينة القديمة للحصول على عيد ميلاد مميز. حفلة عيد ميلاد افتراضية: باتت مكالمات الفيديو الملاذ الوحيد للتواصل الآن. إذا لم تتمكن من دعوة العائلة أو أصدقاء طفلك، فما رأيك بحفلة افتراضية رائعة؟ هناك العديد من الطرق المختلفة لطفلك للتمتع بيومهم الخاص عبر استخدام الحفلات الافتراضية على تطبيق "زوم". إشراك الطفل في خبز الكعكة: واحدة من أفضل الأنشطة التي يمكن الخروج بها خلال هذا الإغلاق هي جلسات الخبز والطهي العائلية. إذا كان طفلك صبياً أو فتاة فيمكن إشراكه في صناعة الكعكة لأن الأطفال يجدون متعة في القيام بمثل هذه الأشياء. يمكنك منحهم فرصة اختيار النكهة الخاصة بهم، والطبقة والديكورات، ويمكن أن تتحول إلى جلسة ممتعة يتذكرونها لبقية حياتهم!



هل يؤثر نقص الفيتامينات على الأظافر؟

تلعب مجموعة من المعادن مثل الكالسيوم والنحاس والحديد والمغنيسيوم والصوديوم والزنك دوراً هاماً في صحة الأظافر. لكنها ليست المغذيات الوحيدة التي تحتاجها الأظافر الصحية، فهناك أيضاً: البيوتين وحمض الفوليك والبروتين. فإذا كنت تعاني من نقص في بعض العناصر الغذائية أو لديك مشاكل صحية مستمرة تؤثر على امتصاص الجسم للمغذيات، فقد تلاحظ تغيرات في أظفارك تشمل: تغير اللون أو ظهور الخطوط على أظافر اليدين. وبحسب دراسة نشرت في "إنديان ديرماتولوجي أونلاين جورنال"، ترتبط البقع في منتصف الظفر بنقص حمض الفوليك والحديد والبروتين.

بينما يتسبب نقص الزنك في خطوط أفقية، لكن هذه الخطوط تحدث أيضاً نتيجة نقص الكالسيوم، أو في حال وجود مشاكل صحية مثل الإصابة بسرطان الدم. وتشير الخطوط البيضاء إلى مشاكل مثل الصدفية وأمراض الكلى المزمنة، أما معظم البقع البيضاء فلا تشير إلى مشاكل صحية خطيرة.

أسباب غير متوقعة للشور بالغيثان

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن الغثيان ليس مرضاً قائماً بذاته، وإنما عرضاً مصاحباً لمرض ما. وأوضح المركز الألماني أن الغثيان له أسباب عدة: حيث إنه قد يشير إلى أحد الأمراض التالية: التسمم وعدوى الجهاز الهضمي وعدم تحمل الطعام والتهاب الغشاء المخاطي للمعدة والقولون العصبي والصداع النصفي، بالإضافة إلى ضربة الشمس وارتجاج المخ. ويمكن مواجهة الغثيان ببعض التدابير البسيطة مثل الاسترخاء في بيئة هادئة وشم الهواء المنجد والتهوية المنتظمة للغرفة وضرب السوائل على نحو كاف، خاصة شاي الزنجبيل أو البابونج، وتناول وجبات صغيرة وخفيفة على مدار اليوم مثل أرز وخضروات مطهية على البخار.

إضافة إلى ذلك ينبغي الابتعاد عن الأشياء التي تهيج المعدة كالقهوة والسجائر، وكذلك الابتعاد عن الروائح النفاذة لأنها تحفز الغثيان، وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء الغثيان وعلاجه في الوقت المناسب.

منوعات

23

خلطات طبيعية لتكثيف الحواجب

الحواجب الكثيفة تعطي مظهر رائع للوجه، وتزيد وجه المرأة انوثة، لذلك يسعى كثير من النساء لتكثيف شعر حواجبهم، خاصة اذا كانوا يعانون من قلة الشعر في منطقة الحواجب والرموش، وبرغم من تعدد الطرق والوصفات التي تساعد في تكثيف الحواجب والرموش، الا ان ليس جميعهم يعطون نتيجة مرضية، لذلك سوف نعرض لكم مجموعة من الخلطات والوصفات الرائعة ..



الحليب والزبادي
الحليب والزبادي من أفضل المنتجات الغنية بالبروتينات، وكان قديماً الملكات يغمسون أجسامهم في حمامات الحليب، لما له من فوائد للجسم والبشرة والشعر، وايضا يربط الجسم، أما بالنسبة لطريقة استخدامه لتكثيف الحواجب، فيمكنك استخدام الطريقة السابقة التي تم وصفها مع زيت الزيتون.

صفار البيض
هذه الوصفة تعتبر من الوصفات القديمة جدا التي يتوارثها الاجيال، ولكن ليس كل الأشخاص يتحملونها، فهي عبارة عن فصل الصفار من البياض، ومن ثم تقليبها جيدا ويمكن خلطه بتقطين من الحليب او وضعه بدون اي اضافات على شعر الحاحب مع تغذية الجذور به، وتركه لمدة 15 دقيقة على شعر الحاحب، وبعد ذلك غسله جيدا أكثر من مره حتى يختفي اثره وريحته تماما من على الحاحب.

بذور الحلبة
الحلبة غنية بكل من البروتين وحمض النيكوتينيك والنياسين والبوتاسيوم وفيتامين ج، ولعل كل ماسبق سبب كافي للاعتماد عليها في تكثيف شعر الحاحب، ولكن كيف يمكنها عمل الخلطة.

قومي باحضار بذور الحلبة وضيئي عليها نقط من زيت اللوز واقلبيهم جيدا او قومي بطحنهم حتى يعطي لك مزيج متجانس وقوامه متناسق وسميك، ومن ثم قومي بوضع هذه الخلطة على شعر الحاحب ولا تنسي تغذية جذور الشعر جيدا، التركية
عدد 5 او 4 ساعات، ويفضل تركه فترة الليل كلها، وعند الصباح قومي بغسل وجهك جيدا بالماء.

أساسي لأغلبية زيوت الشعر، خاصة لانه اثبت قدرته على تغذية جذور الشعر وتقويتها، ولكن كيف يمكن عمل خلطة به للحواجب .
قومي بالذهاب الى النوم قومي باحضار معلقة كبيرة من زيت جوز الهند وبللي اطرف اصابعك بالزيت وبعد ذلك قومي بوضع الزيت على الحاحب او يمكن استخدام قطنه لتساعدك في وضع الزيت على شعر الحاحب، اتركه حتى الصباح.

الفاولين لتكثيف الحواجب
من أكثر الطرق فاعلية لتكثيف الحواجب استخدام الفاولين بأكثر من طريقة ووصفة، بحيث يمكن خلطة مع عصير الليمون ووضعه على الحاحب، أو خلطة بعصير البصل وايضا وضعه باستخدام قطنه صغيرة على الحاحبين، وكذلك يمكن استخدامه بمفرده لتنظيف الحواجب من أي اوساخ قبل استخدام اي من الوصفات السابقة.

زيت اللوز
زيت اللوز يدخل في أغلبية مستحضرات التجميل الخاصة بالبشرة والوجه والشعر، وذلك لانه غني بالفيتامينات المفيدة، يمكن استخدامه لتكثيف الحواجب عن طريق تدليك الحواجب به لمدة دقائق وتركه حتى يجف تماما، واخيرا غسل المنطقة بالماء فقط.

زيت الزيتون
بجانب استخدامات زيت الزيتون المتعددة فهو يعد من أفضل الزيوت التي تساعد في تغذية وتقوية وترطيب الشعر ايضا، وذلك يعود الى غني زيت الزيتون بكل من فيتامين أ و هـ، أما عن طريقة استخدامه فيمكن غمس قطنه في معلقة زيت الزيتون خام، وتمرير القطنه على شعر الحاحب، وتركها على الوجه حتى صباح اليوم الثاني وبعد ذلك غسله بالماء.

طرد العديد من الفيروسات والامراض من الجسم، ولكن بجانب ما سبق هو علاج قوي جدا لأغلبية مشاكل الشعر، فيستخدم في تقوية جذور الشعر ويخلط مع أغلبية منقذات الشعر، وايضا يساعد على كثافة الشعر ونمو الشعر من جذوره ويغذية .

اما عن طريقة الخلطة .. اولا قبل شرح الطريقة تأكد من انك لا تعاني من اي جرح او التهاب في منطقة الحواجب اولا، لان الامر سوف يسوء جدا عند وضع الليمون على اي منطقة ملتهبة او مجروحه في الجسم، اخذني شرحا من الليمون وافركي بيها حاجبك جيدا وحاول ان يصل الليمون الى جذور الشعر، واطريه حتى يجف تماما على حاجبك لمدة تصل الى 30 دقيقة بحد أقصى، وبعد ذلك اغسلي منطقة الحاحب جيدا بماء فقط.

حليب جوز الهند
يعتمد عليه في حل أغلبية مشكلات الشعر والبشرة فتجد أغلبية مرطبات البشرة ومستحضرات التجميل أحدي مكوناتها حليب جوز الهند، وذلك لتوافر الاحماض الدهنية ومضادات الأكسدة به، بالنسبة لعلاقتة بالشعر فهو يساعد ايضا على تغذية الشعر وتقوية جذوره وكثافته .
يمكنك استخدامه على الحواجب عن طريق تحضير كمية من حليب جوز الهند وغمس قطنه بها وتمرير هذه القطنه على الحاحب، وتركه عليها وبعد ذلك يغسل الوجه جيدا بالماء.

زيت جوز الهند
زيت جوز الهند من الزيوت الغنية بالحديد وفيتامين E ويساعد على نمو الشعر وكثافته ولعانه، ويعتبر مكون

زيت الخروع
من أفضل الزيوت التي تعالج الشعر وتساعد على غزارتها وكثافتها، يمكنك الاستفادة منه لحل مشكلة قلة شعر الحواجب وتساقطها، عن طريق وضعه على الحاحب، ومن ثم تدليكة لمدة 5 دقائق لكل حاجب، وبعد ذلك يترك لمدة 5 ساعات أو أكثر، اقل مدة ساعة، ويفضل ان يترك طوال مدة الليل اثناء النوم، بعد ذلك يمكنك غسل الزيت من على منطقة الحواجب بماء.

الألوفيرا
تتعدد اسماء نبتة الألوة فيرا ومن أبرزها " النبات المعجزة"، وذلك يرجع الى كثرة الأمراض التي تعالجها هذه النبتة العجيبة، ومن بين اهم استخداماتها معالجة ضعف نمو الشعر وتساقطه، فينصح بوضعها على الحواجب وتدليكها لمدة لا تزيد عن 4 دقائق ومن ثم غسلها بالماء.

عصير البصل
البصل من الخضروات الغنية بالالياف ويوجد به فيتامين C، ومضادات الأكسدة وكذلك يحتوي على حمض الفوليك ومركبات اخرى مفيدة جدا لجسم الانسان، ويمكن استغلاله في تكثيف شعر الحواجب عن طريق طحنه جيدا، ووضعه على كل حاجب مع الحرص على الابتعاد عن منطقة العين تماما حتى لا تصاب بحرقه والتهاب، بعد ذلك اترك مجعون البصل على حاجبك لمدة 30 دقيقة ومن ثم قومي بغسله جيدا بالماء.

شراخ الليمون
الليمون من الخضروات المفيدة جدا والغنية بفيتامين ج و حامض الستريك، وهو يقوي مناعة الجسم ويستخدم في

أسباب قلة وتساقط شعر الحواجب
تتعد الاسباب التي ينتج عنها تساقط شعر الحواجب وقلتها ومنها ...
- يتناول بعض الأشخاص ادوية وعلاجات لأمراض معينة، يكون من اثارها الجانبية تساقط شعر الحواجب وفروة الرأس والرموش.
- احيانا يكون السبب حالة نفسية أو تقدم في العمر، وربما يكون مرض جلدي احدي اعراضه تساقط الشعر من الجسم.
- على رأس اسباب تساقط شعر الحواجب الإصابة بمرض السرطان أو الثعلبية.

- الأكلار من استخدام كريمات التجميل والكريمات الخاصة بالوقاية من الشمس، أو استخدامها بشكل خاطئ ووضعها على منطقة الحواجب، ولعل ذلك يرجع الى احتواء هذه الكريمات على مواد كيميائية، وأغلبية هذه الكريمات سوف تجد عليها تحذيرات من ملامستها لمنطقة العين والحواجب .

- اذا كان الشخص مصاب بخلل في الهرمونات او في الغدة الدرقية سوف ينعكس ذلك على شعر الحواجب وتكون أكثر عرضة للتساقط.
- شعر الحواجب مثل اي جزء في جسم الإنسان، يتأثر بسوء التغذية وتناول طعام غير مفيد، وقلة الفيتامينات في الجسم وبالخاصة فيتامين B12.
- الأشخاص المصابه بالجذام وسرطان الجلد يكونوا أكثر عرضه لتساقط شعر الحواجب وقلتها .

وصفات طبيعية لتكثيف الحواجب
بعد تناول الاسباب هناك وصفات طبيعية وخلطات يسهل على أي شخص القيام بها في المنزل تساعد على كثافة شعر الحواجب والرموش وتعالج تساقطها ومنها ...

خلطات للوجه معززة بفيتامين E لبشرة رائعة

هل تعلمين ما هو فيتامين الجمال؟ وهل ترغبين بتطبيق خلطات للوجه معززة بهذا الفيتامين الرائع؟ إذا كانت إجابتك نعم فتعالني معنا لتتعرف على أسرار

فيتامين E للبشرة وكذلك أهم 5 خلطات للوجه معززة بفيتامين الجمال، لا تترددي باختيار الأنسب لك منها وطبقيه باستمرار لتحصلي على بشرة رائعة.

الدهون وكما يشتهر بغناه بالمواد المضادة للأكسدة، التي تعمل على محاربة الجذور الحرة التي تسبب شيخوخة البشرة (تقرعي هنا على علاقة الجذور الحرة بشيخوخة البشرة)، كما يساهم فيتامين E في تخلص البشرة من الحبوب والبثور وتشققات البشرة وخطوط التمدد وبالأخص إذا كانت حديثة، ويعتبر فيتامين E مرطب ممتاز للبشرة كما يساهم في علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية وكذلك التخفيف من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد. ليس هذا فحسب فقد أثبتت الدراسات إلى أن تناول فيتامين E على المدى الطويل يمكن أن يقلل من تأثير البشرة بحروق الشمس بعد التعرض للأشعة فوق البنفسجية الضارة.

الأنسب لنوعها.
ماسك اللوز والجوز لتنقية البشرة
قومي بنقع 3 حبات من اللوز و3 حبات من الجوز في ماء دافئة لمدة 20 دقيقة ومن بعدها اهرسيهم جيدا لتحصلي على عجينة متماسكة ومن ثم أفرغي كبسولة من فيتامين E فوقها قبل أن توزعي العجينة على وجهك ورقبتك بالتساوي لمدة 20 دقيقة ومن بعدها اشطفي وجهك بالماء البارد ورطبيها بالمرطب الأنسب لنوعها.

أسرار فيتامين E الجمالية للبشرة
يعتبر فيتامين E من الفيتامينات القابلة للذوبان في

ونصف حبة من الكيوي في الخلاط الكهربائي وأضيفي إليهم معلقة صغيرة من زيت فيتامين E ومن ثم وزعيها على بشرة وجهك ورقبتك واطريه لمدة 30 دقيقة قبل شطفها بالماء الفاتر.

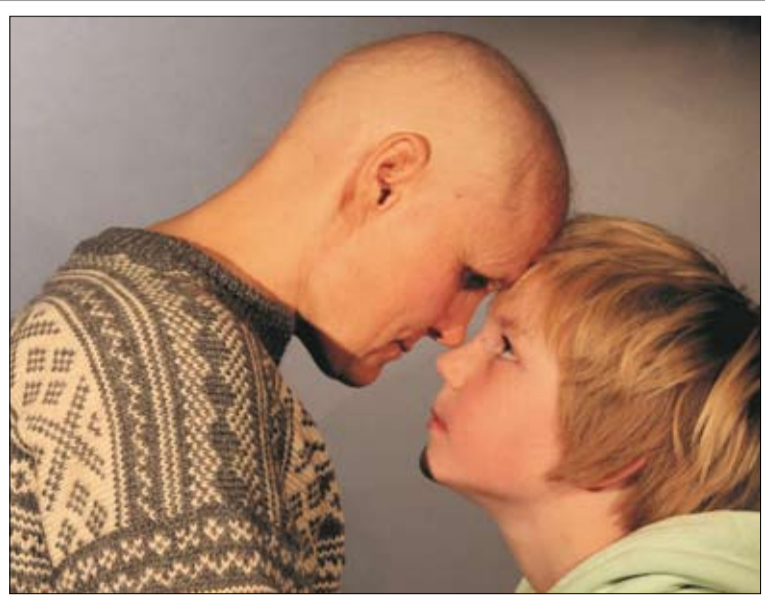
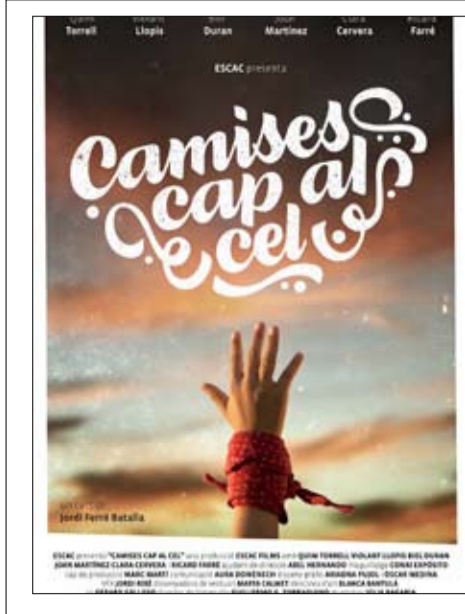
ماسك الطماطم والبقدونس للتخلص من حب الشباب
قومي بخلط نصف حبة من الطماطم مع 10 أوراق من البقدونس في الخلاط الكهربائي المنزلي ومن ثم أفرغي كبسولة من فيتامين E فوقها قبل أن توزعي العجينة على وجهك ورقبتك بالتساوي لمدة 20 دقيقة ومن بعدها اشطفي وجهك بالماء البارد ورطبيها بالمرطب الأنسب لنوعها.

لنوعها.
خلطة المانجو والشوفان المعززة بفيتامين E لبشرة نضرة ومشرقة
قومي بهرس مقدار معلقة كبيرة من المانجو الطازجة المليئة بفيتامين E وأضيفي إليها معلقة كبيرة من الشوفان ومعلقة صغيرة من كل من زيت جنين القمح وزيت فيتامين E، ومن ثم وزعي العجينة على وجهك ورقبتك بالتساوي لمدة 20 دقيقة ومن بعدها اشطفي وجهك بالماء البارد ورطبيها بالمرطب الأنسب لنوعها.
يعتبر كل من الأفوكادو والكيوي فاكهتان غنيتان بفيتامين E، لذا قومي بخلط نصف حبة من الأفوكادو

5 خلطات للوجه
تقدم لك هذه الخلطات البسيطة والطبيعية حلاً لمختلف مشاكل بشرتك لذا لا تترددي باعتمادها للحصول على بشرة خالية من الدوام.

خلطة فيتامين الجمال لبشرة خالية من العيوب
للحصول على بشرة خالية من العيوب قومي بمزج معلقة صغيرة من زيت فيتامين E مع معلقة صغيرة من زيت اللوز وصفار بيضة واحدة ومن ثم مدي الخليط على وجهك ورقبتك بالتساوي واطريه حتى يجف.
ثم اشطفيه بالماء البارد ورطبي بشرتك بالمرطب المناسب





منوعات الفكر

26

تمدد عرضها حتى نهاية يوليو المقبل

9 أفلام عالمية جديدة على منصة «في بيتنا سينما» التابعة لـ «الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» - تجمع مختارات من أعمال استضافها المهرجان في الأعوام الماضية



في توليفة تعزز علاقة الأطفال بالحيوانات الأليفة، كما وتعرض المنصة الفيلم البرتغالي «انتما» للمخرجة لورا سيكساس، الذي يسلط الضوء خلال 17 دقيقة على علاقة الصداقة التي تربط ما بين الشابة إميليا الساعية وراء البحث عن والدها بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية والشباب توماس اللاجئ النمساوي، في حبكة مبنية على قصة حقيقية لجدة المخرجة.

اكتشاف
ويج رحلة تطوف بالمشاهدين نحو أبرز التقاليد حول العالم، يأخذ الفيلم الإسباني «فمسان إلى السماء» لخرجه جوردي فيري باتايا، متابعيه للتعرف على واحدة من أبرز تقاليد بلدة صغيرة وهي الأبراج البشرية المعروفة باسم «نكسانيتا»، في خلطة سينمائية مبتكرة تروي قصة الطفل كيم وقلق والدته عندما يذهب لصعود تلك الأبراج والكثير من الأحداث الشاققة.

هذه المواقف جميعها، ليبدأ فصلاً جديداً من حياته، فما الذي دفع جيم لأخذ هذه الخطوة؟
ويج جولة نحو أفاق الدراما الإنسانية تعرض المنصة الفيلم النرويجي «شعر» للمخرجة مايا أرنيكيليف التي تروي من خلال هذا العمل الصامت رحلة تعالج إحدى الأمهات وتمائلها للشفاء من مرض السرطان حيث يقدم العمل صوراً جميلة تعبر عن المشاعر الإنسانية المختلطة.

صداقة
وسيكون رواد المنصة على موعد مع الفيلم الأسترالي «شيربرت روزكرانتز»، للمخرجة نانالي فان دن دوغين، الذي يتحدث على امتداد 10 دقائق عن علاقة صداقة بين «ميلي» وحيوانها الأليف الذي تقضي معه الكثير من الوقت بالرغم من وجود الأصدقاء من البشر حولها.

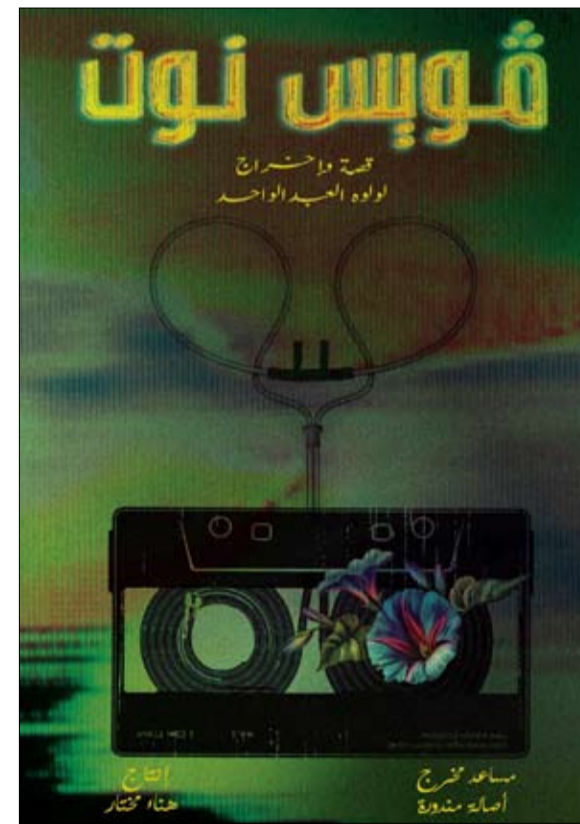
التي تنشأ بين حسين المريض المراهق والمقيم في غرفة مستشفى نتيجة مرض مزمن وجهاز تسجيل الجيب الخاص به والذي يعتمد عليه لتسجيل أفكاره، فما الذي سيحصل لحسين عندما يلتقي بخالد الشاب الغاضب الذي تم إحضاره ليشاكره الغرفة؟
في الوقت ذاته تعرض المنصة الفيلم الروائي الطويل من سويسرا لخرجه ستيفان جاجر «سومر الكبير» 98 دقيقة، الذي يروي كيف يكتشف «سومر» الحياة بعد سفره والتغلب على وحدته فما الذي حصل لسومر حتى انقلب به الحال هكذا؟

دراما إبداعية
وتقدم المنصة لروادها فيلم الرسوم المتحركة البريطاني «العلاج بالصدمة» للمخرجين ماتيو لاندور، وبالي أنجل، الذي يتحدث خلال 6 دقائق عن الخوف الذي يسكن «جيم» عندما يرى أسوأ الأمور وأعظمها، لكنه سرعان ما اتخذ قراراً للتغلب على

فايروس كورونا المستجد.
زينب والروح حين ترى
وتضم القائمة الجديدة من الأفلام التي عرضتها شاشات المهرجان خلال السنوات الماضية تشكيلة متميزة من الأعمال حيث تعرض من البحرين عملين الأول «زينب» للمخرج محمد إبراهيم محمد، الذي يروي على امتداد 16 دقيقة قصة كفاح الطفل علي وسعيه من أجل إعادة البصر لصديقه زينب في قالب درامي متميز، إلى جانب العمل «سوريح» لخرجه هاشم شرف الذي يتحدث خلال 6 دقائق عن الظروف التي أدت بطفل هندي يعيش في دولة خليجية للتعرف على وظيفة والده فما تلك الوظيفة؟

ذاكرة الوقت
ومن السعودية تعرض المنصة فيلم المخرجة لولوة العبد الواحد «فويس نوت»، ذو الفكرة المبتكرة الذي يعزف المشاهدين خلال 16 دقيقة على العلاقة

•• الشارقة-البحرين:
إيماناً منه بأهمية الفنون السينمائية وأثرها على ثقافة ووعي المجتمعات، يقدم مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، التابع لمؤسسة «فن» المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بالدولة، وعبر منصته «في بيتنا سينما» www.siff.ae التي أطلقها مؤخراً، 9 أفلام سينمائية جديدة من 8 دول عالمية تُعرض مجاناً حتى يوليو المقبل. ويعلن المهرجان عن تمديد عروض الأفلام عبر المنصة حتى نهاية الشهر المقبل (يوليو) بعد أن كان من المقرر عرضها حتى نهاية مايو الماضي ليتيح أمام رواد الفن السابع فرصة الاستمتاع بالأعمال السينمائية، كما سيستمر في تقديم الأعمال بما تقتضيه الظروف ليبقى على مسافة قريبة من الجمهور في ظل إجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها انتشار



مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم يقرر مواصلة الأنشطة الثقافية عن بعد

•• دبي - د. دهمحمد عبيد
انطلاقاً من توجهات الدولة بتفعيل واستمرار الأنشطة الثقافية في ظل جائحة كورونا عقد مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم بدبي اجتماعاً عن بعد، برئاسة بلال البدرور رئيس مجلس الإدارة، وحضور علي عبيد الهاملي

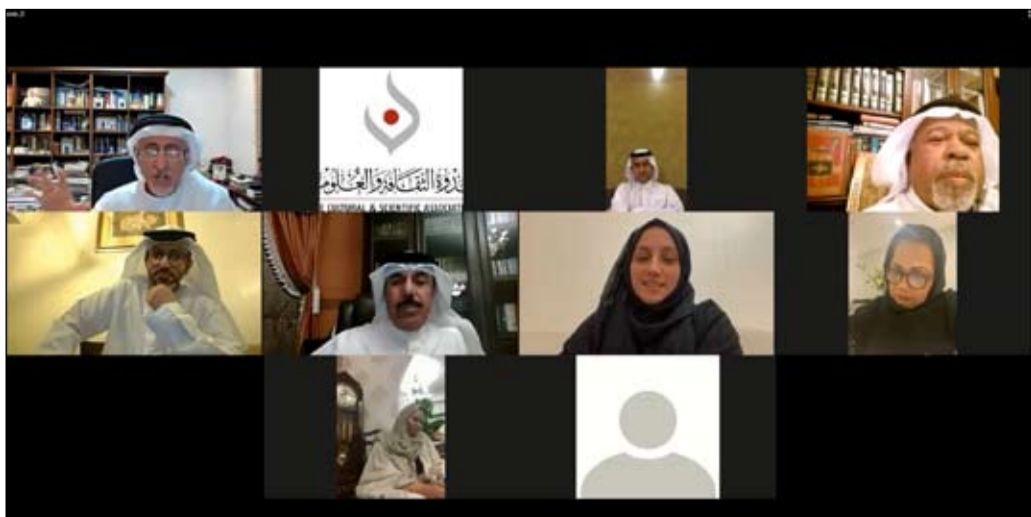
معرض خطا إلكتروني لأقوال قادة دولة الإمارات التي بثت الأمل في نفوس أبناء دولة الإمارات والمقيمين على أرضها، والعالم أجمع، خلال أيام الجائحة، والتي ستبقى خالدة في ذاكرة هذا الجيل والأجيال القادمة. ووافق المجلس على اقتراح رئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي بتأجيل

الوقت الحالي إلكترونياً للحفاظ على استمراريتها، على أن يتم طباعة الأعداد التي ستصدر إلكترونياً بعد انتهاء جائحة «كوفيد19» والعودة إلى إصدار النسخة الورقية منها. كما وافق المجلس على إقامة الندوة السنوية للمجلة عن بعد، إذا لم تنهياً الظروف لعقدتها حضورياً حتى نهاية العام، وتقرر إقامة

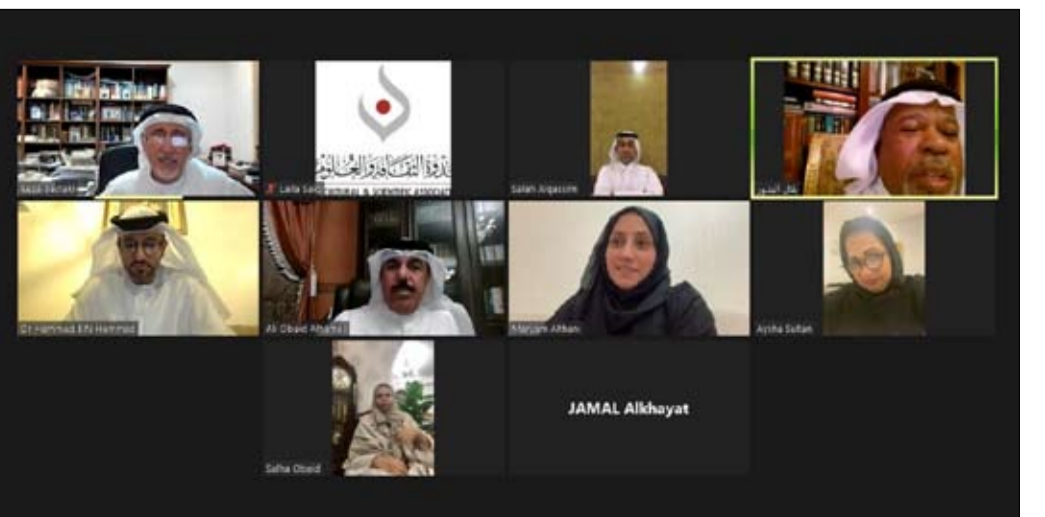
الثقافية والفكرية والعلمية التي سيتم تنفيذها عن بعد، وتتضمن ندوات ثقافية وفكرية، وعروضاً سينمائية ومسرحية، ومعارض تشكيلية، وزيارات لفنانين عالميين عن بعد، وقراءات ثقافية وأدبية. إلى جانب عقد ندوة حول تحديات النشر في ظل كورونا تنظمها لجنة المكتبة والنشر. وقرروا استمرار برنامج الدورات العلمية التي قدمها نادي الإمارات العلمي عبر ورش متنوعة في مجالات الروبوت والطباعة ثلاثية والكهرباء والإلكترونيات... وجميعها ستنفذ عن بعد، إلى جانب تنظيم حلقات نقاشية علمية متخصصة.

المسابقات والجوائز، وصالحة عبيد رئيسة لجنة الشباب، ومريم بن ثاني رئيسة لجنة الطباعة والنشر. وفي بداية الاجتماع تمّن أعضاء مجلس الإدارة ما أقيم خلال الفترة السابقة من أنشطة وبرامج، ومنها مناقشات الكتب، والمجلس الرمضاني العلمي، وأقروا باقاة من البرامج والأنشطة

نائب رئيس مجلس الإدارة، رئيس اللجنة الإعلامية، والدكتور صلاح القاسم المدير الإداري، والدكتور عيسى البستاني رئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي، وجمال الخياط المدير المالي، وعائشة سلطان رئيسة اللجنة الثقافية، والدكتور حماد بن حماد رئيس لجنة



وأقر مجلس الإدارة أن يتم في إطار احتفالات الدولة بمرور خمسين عاماً على تأسيسها اختيار أفضل 50 كتاباً صدرت عن الإمارات في مختلف المجالات لإعادة طباعتها، وتشكيل لجنة من الباحثين لإعداد دراسة توثيقية عن الخمسين عاماً الماضية. وقرر المجلس، بناء على اقتراح رئيس تحرير مجلة «حروف عربية» إصدار المجلة في



منوعات

الفكر

27

لفتت الإعلامية والممثلة ساشا دحدوح الأنظار إليها في مسلسل (أولاد آدم) للمخرج الليث حجو والذي عُرض في الموسم الرمضاني الأخير، وذلك نظراً للدور الجريء الذي تقدمه فيه.

هذا الدور، جعلها تتعرض لانتقادات كثيرة من قبل متابعين، بحسب ما قالت في هذا الحوار، لافتة إلى أنهم خلطوا بين الحقيقة والواقع، وصرخوا النظر عن أن ما تقدمه على الشاشة هو مجرد تمثيل، ثم ما لبثوا أن تعاطفوا معها بعدما تعرّفوا على ظروفها. دحدوح، التي خاضت ثالث تجاربها التمثيلية في هذا العمل، (دخلت هذا المجال من خلال (بيروت سيتي)، لتشارك بعده في (العودة))، اعترفت أنها شعرت بالقلق حين عُرض عليها الدور، (لأن مضمونه جريء جداً)، لافتة إلى أنها اشتغلت عليه بمعية المخرج الليث حجو الذي تصفه بالصارم..

لفتت الانظار إليها في مسلسل (أولاد آدم)

ساشا دحدوح: أرحب بالنتقد وأتعامل معه بإيجابية كبيرة

يقومون بـ(تأطير) الممثل بأدوار معينة، ألا تخافين من أن تُعرّض عليك أدوار مشابهة لشخصية (سلمى) في المستقبل؟
- طبعاً، ولكن هذا الأمر يعود إلى خياراتي كممثلة، فأنا لا يمكن أن أقبل بدور شبيه بدور (سلمى) في (أولاد آدم)، مجرد أنني لم أتلّق عروضاً أخرى. يهمني التنوع كثيراً.
• وهل ترين أن فرصتك الحقيقية كممثلة تحققت في مسلسل (أولاد آدم) أم في أول أعمالك (بيروت سيتي)؟
- كل عمل وكل دور جديدين يشكلان فرصة للممثل، ولكن الجمهور تعرّف عليّ من خلال (بيروت سيتي)، وفيه قدمت شخصية تشبه شخصيات عدد كبير من نساء المجتمع. وفي (أولاد آدم) قدمت دوراً جريئاً في المضمون والشخصية وطريقة الحياة التي تعيشها (سلمى)، ولذا تمّ تسليط الضوء عليّ أكثر.
• كيف كانت أجواء التمثيل في زمن (كورونا)؟
- قمنا باتخاذ كل الاحتياطات اللازمة والضرورية للوقاية وحجزنا أنفسنا في موقع التصوير بعد أن أجرينا كل الفحوص المطلوبة. أجواء التصوير كانت أكثر من رائعة وكنا نعمل كعائلة، لكن عندما يحين وقت التصوير كنا نعمل بجدية لأن المخرج الليث حجو (ما عنده مزح)، ويجب أن يكون الممثل جاهزاً عندما يحين التصوير. الليث حجو مخرج صارم جداً في العمل، وكلنا كنا نشعر بالرعب منه.



• كيف تلقيت الانتقادات على دورك في مسلسل (أولاد آدم)؟
- النقد يساعد الفنان، ويشكل عاملاً لا يمكن إرضاء كل الناس. هناك إعلاميون متخصصون في النقد وأنا أرحب بانتقاداتهم وأتعامل معها بإيجابية كبيرة وأخذها في الاعتبار، لكن عبر (السوشيال ميديا) هناك من ينتقدون مجرد الانتقاد، وبطريقة مؤذية. نحن بشر وتناثر، خصوصاً عندما تمس بعض الانتقادات بشخصية الفنان وكرامته.
بعض المتابعين لا يفرقون بين التمثيل والحقيقة ويتعاطون مع الدور الذي يقدمه الممثل على الشاشة وكأنه حقيقي وحصل في الواقع ويوجهون إليه بناء على ذلك الإهانات والشتائم. بعض المتابعين اعترضوا على سرقتي لصديقتي في المسلسل، وكأنني سرقت فعلاً واتهموني بالخيانة وبأنني غير جديرة بالصدقة، فحاولت أن أوضح لهم أنني أمثل وأن الشخصية التي أقدمها في المسلسل لا تشبهني، وأنها شخصية يوجد مثلها في المجتمع، حتى إنه توجد شخصيات مؤذية أكثر منها، ولكنهم لا يقتنعون.
• وهل قبلت بالدور فوراً عندما عُرض عليك أم أنك شعرت بالقلق منه؟
- بل شعرت بالقلق، لأن مضمون الدور جريء جداً. (سلمى)، وهي الشخصية التي أقدمها في المسلسل، امرأة تعمل في الليل ولديها زبائن، ولذلك عندما قرأت الورق، خفت من حكم الناس عليها، ولكنني ما لبثت أن قلت: لماذا نحكم عليها قبل أن نعرف ظروفها والمواقف الصعبة التي مرّت بها والتي أوصلتها إلى ما هي عليه؟ وعندما تمت الإضاءة في حلقات المسلسل على هذه الأمور تعاطف الناس معها بعدما عرفوا ظروفها. وقد اشتغلت كثيراً على الدور بمعية المخرج الليث حجو.
• من المعروف أن بعض المنتجين والمخرجين



نجوى كرم: المحبة هي سلاحنا لمواجهة كورونا

سافر الجمهور العربي في الليلة الرابعة من حفلات العيد في فضاء واسع من الطرب والغناء مع شمس الأغنية اللبنانية نجوى كرم بحفل بث مباشرة عبر منصة "شاهد vip"، بالتعاون مع الهيئة العامة للترفيه، وشركة "روتانا" والمكتب الفني لمجموعة "MBC".



الشمس، وستغنيها بفرح، كونها من مناصري الأمل في هذه المرحلة الصعبة. ورفضت نجوى أن تفصح عما كتبه واكتفت بالقول لا على العلين: "ببتي كلو الكن". وعن بلدها لبنان قالت نجوى أن "لبنان بغرفة العناية الفائقة ويحتاج إلى إنعاش كي يعود ويصبح قلب العالم".
مع فرقتها الموسيقية بدأت نجوى بأول أغنية "قمر العشاق" وبعدها غنت نجوى "يا عيون قلبي" ودمجت معها "حظي حلو" وغنت موال أغنية "على مهلك"، "بدك ترجع" و"حبيب الزين" و"لشحد حبك" و"سهرانة"، و"ملي نوم".
كما شارك قائد الأوركسترا الفنان أنطوان الشعلك نجوى بأغنية "عم يقولوا"، وبعدها غنت نجوى "يا طير".
ومن جديد غنت "كثير حلو" و"بعشق تفاصيلك".
هذا وصدر صوت نجوى بعدد من المواويل التي تنتمي إلى الفولكلور اللبناني الفني والعميق، والتي تليق بمسوتها كأنه نبع ماء يتدفق.
وتوقفت نجوى عن الغناء بعد ساعة تقريباً، وطرح عليها علي العلين بعض الأسئلة التي تتعلق بتأثيراتها والسلام الداخلي الذي تتمتع به فأجابت "الصلاة والتواصل مع الله من خلال الروح".
وهل تعاتب نجوى أي شخص في حال واجهتها أي مشكلة معه قالت "المحبة لا تعاتب ولا تزعج ولا تستغل ولا تضغط، فالمحبة فيها كل الوسائل التي نعيشها كيشر لنحب بعضنا البعض، وهكذا يكون الله راض عنّا".

قبل بدء البرنامج الفني الذي حضرته نجوى لحفلها الذي أطلت به مباشرة من حديقة منزلها، عرض تقرير يلخص تعاون نجوى مع "روتانا" التي كانت أخذت على عاتقها مهمة "توثيق العهد" بينها وبين كرم في العام 2019 في السابع من كانون الثاني في فندق "فينيسيا" ببيروت لتكرار سيناريو حصل منذ ثماني سنوات تمثل في توقيع كرم عقدها مجدداً مع "روتانا" وتعاونها اليوم مع شركة "ديزر" الفرنسية لعرض محتوى أعمال كرم في عالم الإنتاج، ووقتها حسم المدير التنفيذي للشركة سالم الهندي: "نجوى موجودة دائماً، تكفي ألبوماتها العشرين الحاضرة في بيتها..نجوى معنا..ونقطه عالسطر".
وبعد الانتهاء من عرض التقرير سألتها الاعلامي علي العلين عن الدروس التي استقاها منها نجوى خلال فترة الحجر المنزلي التي سببتها "كورونا" فأجابت: "أركز في حياتي على المحبة، التي أعتبرها السلاح الوحيد الذي نملكه ومن يبخل بمحبته يكون بخيلاً والله لا يجب غير الشجاعة والمحبة".
وهل شعرت نجوى بحالة من الملل في هذه الفترة قالت: "أبداً، فمن يصلي لا يشعر بالملل، بالعكس كان لنا عودة للذات وأمل بالغد". وأضافت: "يجب أن تشرق الشمس من جديد، ودائماً بعد كل هبوط هناك طلعة".
ورداً على سؤال، متى ستعترف نجوى أنها شاعرة، تهربت نجوى من الاجابة وأجابت بحنكة أن "الإنسان في حال اعترف بفشل، لدا، من الأفضل أن لا يقوم بذلك".
واعترفت نجوى أنها "كتبت بعض النصوص خلال أزمة "كورونا"، ولكن ستترتب في نشرها، بانتظار أن تشرق



الفكر

الأطعمة المصنعة تزيد خطر الإصابة بالسكري



ميديسن" ، تبين أنه كلما زادت كمية الأطعمة المصنعة كلما زاد خطر الإصابة بالسكري. ولفتت الدراسة الانتباه إلى أن المشروبات السكرية والوجبات الجاهزة والوجبات الخفيفة المعبأة في أكياس أو عبوات هي التي تحتوي على مكونات عديدة مصنعة، ولا تستخدم مواد طبيعية. وأشار الباحثون إلى أن هذه النوعية من المأكولات والمشروبات تحتوي على إضافات غذائية ومواد حافظة وكمية من السكر لا يستطيع الجسم التعامل معها باستمرار، لذلك يجب أن تكون مأكولات ترفيهية يتم تناولها من فترة لآخرى، وألا تكون أساساً للنظام الغذائي.

حذرت نتائج دراسة فرنسية جديدة من الاعتماد على تناول الأطعمة المصنعة كأساس للنظام الغذائي لأنها تزيد خطر الإصابة بالسكري ومضاعفاته على القلب والشرايين. ونبهت الدراسة إلى أنه كلما احتوى الطعام على مزيد من المكونات المصنعة كلما زاد تأثيره السلبي على الصحة. وأجريت الدراسة في جامعة باريس، واعتمدت على تحليل البيانات الصحية والغذائية لـ 104 ألف شخص، وتمت قياس تأثير كمية الأطعمة المصنعة بالغرام على مدى ارتفاع مخاطر الإصابة بالسكري. وبحسب النتائج التي نشرتها مجلة " غاما إنترنال

انسداد الأنف عند الرضيع .. الأسباب والعلاج

يتنفس حديثو الولادة من الأنف بشكل إجباري حتى يبلغوا شهرين على الأقل. ويمكن أن يسبب انسداد الأنف ، إذا كان ثنائياً وكاملاً ، ضيقاً شديداً في التنفس.

قد تكون مشاكل مجرى الهواء الأنفي مقلقة عند حديثي الولادة والصغار. إذ إن العمر الأنفي يشكل 50% من إجمالي مقاومة مجرى الهواء. تزداد درجة الانسداد عندما يعاني الطفل من عدوى الجهاز التنفسي العلوي. الدكتور جوزيف سليمان، استشاري أنف وأذن وحنجرة، من مستشفى الإمارات، يرشد الأمهات إلى أسباب انسداد الأنف وعلاجاتها.

أسباب انسداد الأنف

- 1- يعزى التهاب الأنف لمعظم الأطفال حديثي الولادة إلى عدوى الجهاز التنفسي العلوي الفيروسي.
- 2- حساسية الحليب
- 3- الارتجاع المعدي المريئي (ارتجاع الأنف)

الأسباب الأقل شيوعاً

- 1- التهاب الأنف الدوائي بسبب الاستخدام المفرط لقطرات الأنف المضيقة للأوعية الموسعة وابتلاع الأم لبعض الأدوية.
- 2- الصدمة الناتجة عن وضع زجاجة الرضاعة أو الأنايبب الأنفية المعوية قد تؤدي إلى انسداد الأنف من جانب واحد أو ثنائي.
- 3- رقق قمع الأنف، وهو عيب خلقي، يستوجب الجراحة.
- 4- الشخير الزهري، وهي عبارة عن التهابات تحتاج لمضادات حيوية، وعادة ما يأخذها الطفل من الأم.
- 5- الكلاميديا التنفسية وهي عبارة عن بكتريا يأخذها الطفل من أمه وتحتاج لمضادات حيوية أيضاً.

علاج أسباب انسداد الأنف

- 1- إيجاد المسببات المعيقة وتحديدها بدقة.
- 2- التأكد من التاريخ المرضي للعائلة، والفحص الجسدي لتقييم سالكية الأنف في كل منخر.
- 3- استخدام منظار البلعوم الأنفي المرئي، الذي قد يضطر إليه الطبيب، وقد يطلب فحص الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي للحصول على التشخيص المناسب.
- 4- استخدام محلول ملحي لتنظيف الأنف، حيث يمكن للأنف تقطير مياه الملح، وهناك شفاطات خاصة للمولود تعيد لإخراجها.
- 5- شطف محتويات الأنف بشكل متكرر.

علاج الأسباب المتكررة

بالنسبة لارتجاع المريء المعدي المريئي الذي يتسبب بانسداد الأنف، فله عدة علاجات

- 1- تغيير نوع الحليب.
- 2- التأكد من الوضعية المناسبة لنوم الرضيع.
- 3- إعطاؤه دواء Ranitidine سيكون علاجاً مفيداً.
- 4- سيكون من الضروري إجراء عملية جراحية لإعادة فتح مجرى الهواء عبر الأنف.



الاعتناء بالكلاب في بيت هاوس حيث تستأنف خدمات الحيوانات الأليفة وسط تفشي فيروس كورونا في سنغافورة. (رويترز)

قرأت لك

الشوكولاتة

كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصاً يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يوماً لمدة شهر كامل. وأوضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يومياً، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة باحتشاء القلب والدماغ (الجلطة).

سؤال وجواب

- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت إليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
عباس محمود العقاد
- أي القارات اكثر ارتفاعاً؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن

هل تعلم؟

- أن النجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمَّن بالسكريات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمَّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمَّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم

قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرون على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوأم ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن نستطيع ان تكسب لكنا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تقابل فيه لأكمل انا السباق، وليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شيئ ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وقفا معاً.. لهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل الأثنتين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ أيضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلغنه درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته .. اما روبرت فقد وضع لنفسه ووافق ليري ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مخنأ بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب، ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتناب مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

مساحة للتلوين

