

طلبة نادي «أيرانغ» الكوري
بجامعة الإمارات يلتقون مع
المركز الثقافي بالسفارة الكورية



بولندا تقدم إلى العالم منتجات
غذائية تتمتع بمواصفات
ومعايير مثالية عالية الجودة



منتجات كثيرة لها تداعيات
خطيرة على الجسم

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ريزر تطلق سماعات رأس جديدة لعشاق الألعاب

أطلقت شركة ريزر سماعات الرأس Kraken Ultimate و Kraken X USB الجديدة، التي تخاطب عشاق الألعاب، وأوصحت الشركة الأمريكية أن سماعة الرأس Ultimate تعتمد على تقنية الصوت THX Spatial Audio من أجل الاستماع بصوت فائق النقاء، كما تأتي سماعة الرأس Kraken X USB بإضاءة باللون الأخضر على مسادات الأذن مع تقنية الصوت المحيطي الجسم 7.1. وتوفر سماعة الرأس Kraken Ultimate الجديدة لعشاق الألعاب صوتاً بدقة فائقة لتحديد موقع الضوضاء أثناء اللعب، ويتم تحديد الصوت في قطر 360 درجة لتحسين عملية الإدراك والفحص أكثر في الألعاب التنافسية، وأكدت الشركة الأمريكية أنه يمكن تحديد موقع العدو بدقة واكتشاف الأحداث القريبة بسرعة.

وتشتمل تجهيزات سماعة الرأس Kraken Ultimate الجديدة على مشغل 50 ملم مصمم خصيصاً لكي يصدر الصوت بشكل أكثر واقعية وتوفر تجربة صوتية فائقة، وتتضمن سماعة الرأس الجديدة أيضاً ميكروفون إلغاء الضوضاء النشطة؛ حيث يتم التعرف على الضوضاء الخلفية أثناء التحدث وفلترتها، وتمتاز سماعة الرأس Kraken Ultimate بوزنها الخفيف، الذي لا يتعدى 400 جرام، بفضل تصنيعها من الألومنيوم والفضة المقاوم للصدأ. وأعلنت الشركة الأمريكية عن توافر سماعة الرأس Kraken Ultimate الجديدة بسعر 130 دولار أمريكي وسماعة الرأس Razer Kraken X USB الجديدة بسعر 60 دولار أمريكي.

300 نوع للصداع.. وما هي أفضل طرق العلاج؟



لدي صداع، ماذا أفعل؟ سؤال يطرحه معظم الناس، مرة واحدة على الأقل في حياتهم. وغالباً ما تكون أسباب الصداع بسيطة. إلا أنها تكون أحياناً إشارة لوجود مرض خطير. وباختلاف نوع الصداع يختلف العلاج أيضاً. هناك ما بين 200 و360 نوع لآلام الرأس، بحسب تقديرات الأطباء، الذين يفرقون بين آلام أولية وآلام ثانوية. الأولى تكون قائمة بذاتها وغير مرتبطة بمرض آخر. أما آلام الرأس الثانوية فتكون عبارة عن عرض أو نتيجة لمرض آخر، كالتهاب الجيوب الأنفية مثلاً أو أحد الأورام. أكثر أنواع الصداع شيوعاً هي الشقيقة، (الصداع النصفي)، وألم الرأس الناتج عن الإرهاق، وهي تشكل حوالي 90% من نسبة من يعانون من آلام الرأس، كما يقول البروفيسور هارتموت غوبيل من جامعة كيل، في حديثة لموقع "هايل براكسيس" الألماني المتخصص بالطب البديل.

- 1- التحدث مع المصاب وتهنئته
- 2- قياس النبض وضغط الدم
- 3- طلب الإسعاف وطبيب الطوارئ

الدوار الموضعي: هل يمكن علاجه؟

يعد الدوار الموضعي من أشهر أنواع الدوخة المعروفة والتي يشعر بها المرء سواء كان مستلقياً أو واقفاً. وتعود أسباب هذا الدوار إلى انزلاق في عظيمات السمع داخل الأذن الداخلية، ومن الممكن علاجه. يصاب المرء بالدوران فجأة سواء كان مستلقياً أو واقفاً أو يتحرك داخل سريره، إذ يشعر المصاب بضعف بصره وتخففي الأشياء من أمام عينيه. ولا يستطيع المشي مستقيماً. تكرر هذه الأعراض يشير إلى الإصابة بالدوار. وبالرغم من أن الشعور بالدوار لا يعتبر خطيراً، إلا أنه علامة يرسلها الدماغ كإشارة تنبيه على وجود خلل ما، فالدوار يخفي خلفه أمراضاً عديدة مثل تآكل فقرات الرقبة أو مشاكل في الأذن أو العينين. ويعد الدوار الموضعي الحميد واحداً من بين أشهر أنواع الدوار الشائعة. ويرجع الطبيب فولكر شوران أخصائي الطب العام أسبابها إلى خلل في القنوات الهلالية والمعروفة بحويصلات الأذن الداخلية المسؤولة عن الاتزان في الجسم. فتغير مكان هذه الحويصلات يتسبب في الشعور بالدوران وقد يصل إلى درجة الغثيان والتقيؤ. ويتميز الدوران الموضعي بإمكانية علاجه بواسطة تمارين خاصة للرأس والجسم تساعد المرضى على إعادة الحويصلات المنزلة إلى مكانها، ويتوجب على المريض ممارسة التمارين بانتظام على مدار أسبوعين للخلص من الشعور بالدوار.

تكون مفاجئة ولمدة قصيرة ولكن يمكن أن تطول أيضاً. ويمكن التغلب على الدوار ذاتياً من خلال عدة إجراءات بسيطة. مهما كانت أسباب الدوار، فإنه يمكن أن يكون خطيراً في بعض الحالات ويؤدي إلى فقدان الوعي. وأول سبب للشعور بالدوار هو وجود اضطراب وظائف أعضاء حفظ التوازن في الأذن الوسطى، وهذا الاضطراب يمكن أن ينتج عن عوامل مختلفة. وأكثر أسباب الدوار شيوعاً هي: الصداع النصفي (الشقيقة)، انخفاض نسبة السكر في الدم، اضطراب الدورة الدموية، اضطرابات الرؤية، الخوف والضغط النفسي، الإجهاد، الغثيان ونقص الأوكسجين، وفق ما جاء في مقال نشره موقع "100 نصيحة طبية" الألماني.

كثيرون لا يأبهون بالدوار ولا يأخذونه على محمل الجد ويهملونه رغم أنه يمكن أن تكون نتاجه خطيرة. لذا ينصح القيام ببعض الإجراءات الأولية التي يمكن أن تساعد في التغلب على الدوار:

- 1- الاسترخاء أو الاستلقاء ورفع الرجلين للأعلى، ما يساعد على تدفق الدم وانتظام الدورة الدموية علاوة على تجنب السقوط على الأرض بسبب فقدان التوازن.
- 2- استنشاق هواء نقي
- 3- النظر بعيداً بتثبيت النظر على نقطة بعيدة
- 4- شرب الماء وأكل شيء ما يحتوي على السكر لتنشيط الدورة الدموية وتعديل نسبة السكر التي يمكن أن تكون سبب الدوار، حسب موقع "100 نصيحة طبية" الألماني.

لكن ماذا لو تعرض غيرنا لنوبة دوار؟ حينها يجب القيام بالإضافة إلى الإجراءات السابقة بالإجراءات التالية أيضاً:

متى يجب الحذر؟ عندما يكون الصداع مرتبطاً بأعراض أخرى، كتصلب الرقبة أو ارتفاع حرارة الجسم أو وهن في العضلات أو صعوبة في النطق أو وجود دوخة وكذلك الصداع المستمر؛ كلها أعراض تدعو للقلق وتوجب زيارة الطبيب على الفور. عموماً الإرهاق هو السبب الأول للصداع، تليه الشقيقة التي تصيب النساء أكثر من الرجال.

أفضل طرق العلاج

الرياضة هي كلمة السر، وبالتحديد رياضة التحمل. وكذلك حركات اليوغا، وخاصة ما يعرف بتدريب "التحفيز الذاتي". وفي بعض الحالات التي يكون فيها الضغط والإجهاد شديداً ينصح بالخضوع لجلسات علاج خاصة لتخفيف الضغط. وفي حالات الشقيقة التي تصيب المريض لأكثر من 3 مرات في الشهر ينصح بتناول أدوية خاصة، وكذلك التوجه إلى الطبيب. ويجب الحذر مما يسمى بالصداع المرتبط بالأدوية، بحيث يزداد الصداع كلما ازداد تناول الأدوية، بحيث يحتاج المصاب إلى جرعة أعلى لتخفيف الألم، وفي المرة اللاحقة يحتاج إلى جرعة أقوى وهكذا... هذا الألم الحاد يتطلب أخذ استراحة من تناول الأدوية، بحيث يتناول المريض الدواء لعشرة أيام على الأكثر في الشهر، ويرجع جسمه منها لعشرين يوماً.

إجراءات أولية وبسيطة تجنب مخاطر الدوار الشعور بأن الأرض تتمايل ووضف في الركب وأن كل شيء من حولك يدور، كلها علامات على نوبة دوار، يمكن أن

زيادة دخل المرأة خطر على صحة الزوج

أشارت دراسة أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن الأزواج يعنون فريسة للضغط النفسي ويتعرضون للتوتر بشكل متزايد إذا كانت زوجاتهم يكسبن أكثر منهم. ووفقاً لدراسة أجراها باحثون في جامعة بات، فإن الأزواج الذين يعتمدون كلياً على زوجاتهم للحصول على الدعم المالي يتعرضون لضغوط شديدة بشأن وضعهم. وتقول الدكتورة جونا سيردا: "تشير الدراسة إلى أن المعايير الاجتماعية حول كسب المال يمكن أن تشكل خطراً على صحة الرجال، إن كانت زوجاتهم هن من ينفقن عليهم". وتواصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج بعد دراسة البيانات التي تم جمعها من 6000 من الأزواج على مدار 15 عاماً في أمريكا. كما تشير نتائج الدراسة إلى أنه عندما تجاوز دخل الزوجات 40 في المئة من إجمالي دخل الأسرة، بدأ الرجال يشعرون بالقلق، ويقعون تحت ضغوط نفسية شديدة تنجم عن كونهم العائل الثانوي في الأسرة، وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا.

لهذا السبب تجنب استخدام لحاف محشو بالريش

حذر الأطباء من استخدام اللحاف المحشو بالريش بعد إصابة رجل برودة فعل صحية حادة أبقته في حالة من التعب والإرهاق لعدة أشهر. وبقي مارتن تايلور في حالة من التعب لعدة أشهر، بعدما كان يتمتع بصحة جيدة في السابق، ولم يكن لدى الأطباء في البداية أي فكرة عن سبب ظهور هذه الأعراض. وكان الرجل الاسكتلندي قد بدأ فجأة يعاني من نوبات دوار في أواخر عام 2016 وذهب إلى طبيبه في نوفمبر من ذلك العام. ولكن بعد شهرين، استمرت الأعراض لدى الرجل البالغ من العمر 43 عاماً، وازدادت حالته سوءاً مع مرور الوقت، حيث لم يكن قادراً على الوقوف لأكثر من بضع دقائق وكان يعاني من ضيق في التنفس، ويقضي زهاء 30 دقيقة لصعود السلالم إلى منزله.

وقد تمت إحالته إلى الدكتور أوبن ديمبسي، وهو خبير في طب الجهاز التنفسي بمستشفى فيكتوريا وكيركالدلي، هناك، تم تشخيص حالته بالتهاب رئوي ناجم عن فرط الحساسية، وهو رد فعل تحسسي شديد في الرئتين. وأظهرت الاختبارات أن سبب الالتهاب هو غبار ريش الطيور. وبما أن المريض لم يكن لديه أي اتصال مع الطيور، أدرك الأطباء بأن السبب قد يكون لحافه المحشو بالريش الذي اشتراه قبيل بدء الأعراض لديه. وبعد عام من خضوعه للعلاج بالأدوية النشطة وتغيير لحافه، تحسنت صحة الرجل، وعاد إلى حالته الطبيعية، بحسب ما ورد في موقع "ميترو" الإلكتروني.

خدمات الحوسبة المجانية تهدد البيانات

قالت هيئة اختبار السلع الألمانية إن على مستخدمي الحوسبة السحابية المجانية أن يضعوا في اعتبارهم إيقاف مثل هذه الخدمات في أي وقت، على غرار ما حدث مع خدمة تخزين الصور Irista لشركة كانون المتخصصة في إنتاج الكاميرات. وأعلنت الشركة اليابانية إيقاف هذه الخدمة وطلبت من المستخدمين تنزيل صورههم حتى 31 يناير "كانون الثاني" 2020، تاريخ توقف الخدمة بشكل نهائي.

وأشارت الهيئة الألمانية إلى أن شركة كانون لم تفصح عن أسباب إيقاف خدمة الحوسبة السحابية، وعلى المستخدم متابعة إشعارات الشركات المشغلة للخدمات، مع ضرورة تنزيل البيانات بسرعة عند إعلان إيقاف الخدمة. وإذا لم يسحب المستخدم بياناته في الأجل المحددة، فإنه معرض لخطر فقدان البيانات نهائياً، لأن استعمال خدمات الحوسبة السحابية المجانية سيكون دون ضمان في جميع الأحوال. وأشار الخبراء الألمان إلى أن خدمة كانون Irista ليست حالة فردية، بعد أن أوقف عدد من الشركات خدمات الحوسبة المجانية لتخزين الصور مثل كوداك، وغوغل ودروب بوكس، ولذلك ينصح الخبراء بالنسخ الاحتياطي للبيانات على أقراص صلبة خارجية بصورة منتظمة.

قلة التمارين الرياضية تهدد المراهقين

حذرت دراسة أشرفت عليها منظمة الصحة العالمية، من أن المراهقين في أنحاء العالم يتعرضون لصحةهم للخطر بالتقاعس عن ممارسة تمارين رياضية تكفي لتقليل مخاطر البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية. واستندت الدراسة إلى بيانات من 1.6 مليون شخص في 146 بلداً، واكتشفت أن أكثر من 80 بالمئة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 عاماً و17 عاماً لم يستجيبوا لتوصية من منظمة الصحة العالمية بممارسة نشاط بدني لمدة ساعة يومياً على الأقل. وقالت فيونا بول أخصائية النشاط والصحة التي شاركت في وضع الدراسة "إن 4 من كل 5 مراهقين لا يجدون المتعة والفوائد الصحية الاجتماعية والبدنية والعقلية الناتجة عن النشاط البدني المنتظم". وحثت صانعي السياسة في أنحاء العالم على "التحرك الآن من أجل صحة هذا الجيل الشاب والأجيال الشابة في المستقبل". وعلى المستوى العالمي فإن الفتيات أكثر خمولاً من الصبية، إذ أن 85 بالمئة من الفتيات و78 بالمئة من الصبية الذين شملهم المسح أخفقوا في تحقيق هدف ممارسة الرياضة اليومية. وشملت الدراسة مراهقين يذهبون للمدرسة في الفترة بين عامي 2001 و2016، ويقول القائمون عليها إنه لا يوجد ما يشير إلى أن هذا النمط تحسن منذ ذلك الحين. وقالت لين رابلي، وهي خبيرة في الأمراض غير المعدية في منظمة الصحة العالمية شاركت في إعداد الدراسة، إن الخمول ربما يعود جزئياً إلى التوسع مؤخراً في التكنولوجيا الرقمية، الذي يجعل الشبان يعضون وقتاً أطول على الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر اللوحية وغيرها من الشاشات.

الثوم يساعدك على العيش لفترة أطول

تشير دراسة جديدة إلى أن تناول الثوم يمكن أن يكون مفتاحاً لتعزيز صحة الأمعاء والعيش حياة مديدة، بفضل احتوائه على كميات هائلة من الألياف الطبيعية التي تعزز "البكتيريا الجيدة". وهذه الميزة تساعد على مواجهة البكتيريا الضارة في الأمعاء، والتي من المعروف أنها تسهم في الكثير من الأمراض مثل السرطان والخرف والسمنة وبعض الأمراض العقلية. وتشكل الكائنات الحية الدقيقة في الجسم، مثل البكتيريا، خلايا أكثر بعشرة أضعاف، و100 مرة من الحمض النووي أكثر من الجسم المضيف نفسه، ولذلك، من الطبيعي أن تكون حيوية لحيوية تنظيم كل شيء، بدءاً من الأيض إلى نظام المناعة. وعندما تم تحليل بعض الأطعمة، كان الثوم أفضل من الهندياء من حيث النسبة المئوية التي يحتويها من الألياف الصحية، والتي تعرف باسم "سكريات قليلة التعدد" (oligosaccharides)، والتي تحتوي كل من الكراث والبصل والخرشوف والهليون والقمح والشوفان والموز على كميات كبيرة منها أيضاً. ونوقشت نتائج هذه الدراسة في مؤتمر عن الشبخوخة استضافته شركة Yakult في طوكيو باليابان. والتي تدرس تأثير مشروبات الزبادي التي تحتوي على البكتيريا الجيدة على السكان الأوروبيين.

20 وفاة بالحصبة معظمهم أطفال

قالت حكومة ساموا إن الوفيات المرتبطة بالحصبة ارتفعت إلى أكثر من ثلاثة أمثالها لتصل إلى 20 حالة معظمها بين أطفال صغار خلال الأسبوع الماضي في الجزيرة الواقعة بالمحيط الهادي، وذلك بعد ثمانية أيام من إعلان حالة الطوارئ بسبب انتشار الوباء. كانت الجزيرة التي يقطنها 200 ألف نسمة وتقع جنوبي خط الاستواء في منتصف الطريق بين هاواي ونيوزيلندا قد أعلنت عن انتشار الحصبة بشكل وبائي في أواخر أكتوبر تشرين الأول بعد الإبلاغ عن أول حالات وفاة بالمرض. وقالت الحكومة إنها حددت 1644 حالة يشتبه بإصابتها بالحصبة، أي أكثر من المئتين خلال الأسبوع الأخير، وارتفاع الوفيات من ست حالات إلى 20 حالة. ومعظم الوفيات بين أطفال دون الخامسة باستثناء حالة واحدة. وذكرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونسيف) التابعة للأمم المتحدة إن طواقمها قدمت 110.500 جرعة من لقاحات التطعيم ضد الحصبة الأسبوع الماضي بعد انتشارهم في أنحاء الجزيرة لتعزيز جهود المنظمة للتطعيم الإلزامي.

بمناسبة احتفالات الدولة باليوم الوطني وعام التسامح

نهيان مبارك يطلق كتاب «نخيل التمر بالإمارات»



الولاء والعهد أن نبض أوفياء لرؤية الوالد المؤسس الشيخ زايد "طيب الله ثراه" باني النهضة الزراعية في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالمحافظة على إرثه الزراعي. والمضي قدماً على خطى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة.

توليه مقاليد الحكم في إمارة أبوظبي عام 1966م، ثم بمواصلته مسيرة التقدم والتنمية عندما تولى رئاسة دولة الاتحاد عام 1971م وحتى واقته المنية في عام 2004م.

يقع الكتاب في 324 صفحة من القطع الكبير، يتضمن سبعة فصول، موثق بالصور والمراجع.

•• أبوظبي - الفجر

أطلق معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي كتاباً جديداً بعنوان "نخيل التمر في الإمارات" يتضمن إنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور "من عام الاتحاد 1971 إلى عام التسامح 2019". حيث تعتبر شجرة النخيل ثروة وطنية وذات تاريخ عريق في دولة الإمارات العربية المتحدة ليس كمصدر للغذاء فقط ولكن لارتباطها النفسي والثقافي بالإنسان الإماراتي.

أكد ذلك معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة خلال إطلاق كتاب "نخيل التمر في الإمارات" الصادر عن الأمانة العامة للجائزة بمناسبة احتفالات الدولة باليوم الوطني الثامن والأربعين للدولة وعام التسامح.

وأضاف معاليه بأن النشاط الزراعي بدولة الإمارات وزراعة النخيل وإنتاج التمور بشكل خاص يعتبر دعامة أساسية وهامة لتحقيق التنمية المستدامة، بالإضافة لكونه مصدر رئيسي لتعزيز الأمن الغذائي لأفراد المجتمع، وتنويعاً لمصادر الدخل القومي. من هذا المنطلق كان اهتمام مؤسس النهضة الزراعية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" .. بقطاع الزراعة.. بصفته دعامة أساسية من دعائم البناء والتنمية، حيث قال "إننا نرى فيها أسس وجذور حضارتنا ومنبع القوة التي ساهمت في المحافظة على العديد من أجيالنا"، كان الخبراء لا يشجعون الزراعة ويقولون إن نموها في أرضنا ووسط هذا المناخ أمر مستحيل، ولقنا لهم، دعونا نجرب.. ووفقنا الله، ونجحنا في تحويل منطقتنا الصحراوية إلى منطقة خضراء.. مما شجعنا على الاستثمار". بهذه الكلمات لخص المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وبهذه المناسبة جدد معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي الإمارات العربية المتحدة منذ أن كان حاكماً للعين من عام 1946، وأثناء

منوعات الفكر

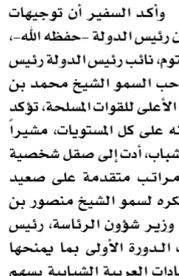
22

ينظمه مركز الشباب العربي يومي 10 و11 ديسمبر المقبل شخبوط بن نهيان يشارك في الاجتماع العربي للقيادات الشابة في أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

أكد سعادة الشيخ شخبوط بن نهيان آل نهيان، سفير الدولة لدى المملكة العربية السعودية، أن الاجتماع العربي للقيادات الشابة الذي تستضيفه العاصمة الإماراتية أبوظبي الشهر القادم، يؤسس لاستراتيجية عربية مشتركة لتمكين الشباب العربي في وطنه. ويشترك السفير إلى جانب وزراء الشباب العرب ونخبة من القادة وصناع القرار من مختلف الجهات الحكومية وشبه الحكومية العربية في فعاليات الدورة الأولى والتأسيسية من الاجتماع العربي للقيادات الشابة، الذي ينظمه مركز الشباب العربي، تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، رئيس مركز الشباب العربي، وبالشراكة مع جامعة الدول العربية في العاصمة الإماراتية

أبوظبي يومي 10 و 11 ديسمبر 2019. وأكد السفير أن توجيهات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله-، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، تؤكد دوماً على أهمية دعم قطاع الشباب، وتمكينه على كل المستويات، مشيراً إلى وجود مبادرات ومشاريع كثيرة لصالح الشباب، أدت إلى صقل شخصية الشباب الإماراتي وتأهيله ووصوله إلى مراتب متقدمة على صعيد التنمية ومكانته المحلية والعالمية، موجهاً شكره لسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، رئيس مركز الشباب العربي، على رعايته فعاليات الدورة الأولى بما يمنحها أهمية كبيرة. كما أكد سعادته إن لقاء القيادات العربية الشابة يسهم في تعزيز التعاون العربي المشترك، وتمكين الشباب، وتلبية تطلعاته في مختلف المجالات الحيوية التي تغفل الطاقات النوعية للشباب وتفتح آفاق المستقبل أمامه. وتشمل أجندة الاجتماع، الذي ينظمه مركز الشباب العربي بدعم وتعاون عدد من المؤسسات الدولية والإعلامية العربية، إعلان دليل خاص بالعمل الشبابي العربي المشترك، وإطلاق برامج زمالة وتدريب متخصصة، وتنظيم معرض للمشاريع العربية الناجحة في تمكين الشباب، وتقديم خارطة بأبرز المرافق المخصصة لخدمة الشباب على مستوى الوطن العربي، فضلاً عن ورش العمل والمحاضرات التخصصية التي تركز على القضايا الراهنة والفرص القائمة والمستقبلية للشباب.



لتعزيز التبادل العلمي والمعرفي وحوار الثقافات

طلبة نادي «أيرانغ» الكوري بجامعة الإمارات يلتقون مع المركز الثقافي بالسفارة الكورية

روح الثقافة والتقاليد الكورية بكل صورها وأبعادها، حيث يعد النادي الكوري في جامعة الإمارات منصة لنشر الثقافة الكورية وتشجيع التبادل الثقافي والعلمي ودعم الفنون والثقافة والرياضة لطلبة الجامعة.

ومن جهتها ذكرت الطالبة مريم ماضي رئيس قسم الترجمة بالنادي الكوري بأن النادي يعكف حالياً على مشروع "ترجمة الشعر الكوري إلى اللغة العربية" وهذا المشروع سيكون عملاً طلابياً بالتعاون مع المركز الثقافي الكوري بسفارة كوريا الجنوبية للاطلاع على ثقافة الشعر الكوري باللغة العربية.

وفي ختام الاجتماع تم تكريم عضوات "نادي أيرانغ" في جامعة الإمارات من قبل المركز الثقافي الكوري بالشراكة مع المجتمع المحلي.

•• العين - الفجر

في إطار تعزيز التبادل العلمي والمعرفي وحوار الثقافات عقد نادي أيرانغ الكوري بجامعة الإمارات اجتماعه السنوي الختامي في جامعة الإمارات والمركز الثقافي بالسفارة الكورية، بحضور "لي جونهو" رئيس المركز الثقافي الكوري في سفارة كوريا الجنوبية بإمارة أبوظبي، ويونغ كوانغ كيم، مسؤول الفعاليات والأحداث والمعارض، والوفد الكوري المرافق، وأعضاء النادي الكوري "أيرانغ" من طلبة جامعة الإمارات. وأشارت الطالبة خلود عمر نائب رئيس نادي أيرانغ الكوري بجامعة الإمارات إلى أن هذا الاجتماع يهدف إلى مناقشة فعاليات النادي الكوري خلال العام الماضي، والتخطيط لفعاليات العام القادم، بالإضافة إلى بحث سبل التعاون المشترك وتعزيز الدعم الفني بغرض تقديم أفضل الأنشطة والفعاليات التي تعكس



نمشي معك ولأجلك

مسيرة في العين للتوعية بسرطان البروستاتا



على الكشف المبكر لأنواع هذا السرطان. وكشف الدكتور محمد العمري إحصائياً المسالك البولية والتناسلية أن هذا المرض يصيب الرجال لكن تأثيره يكون على الأسرة بأكملها، لافتاً إلى أن خطورة المرض تكمن في عدم ظهور أي عوارض تحذيرية عند بداية الإصابة به، وبالتالي لا بد من إجراء الفحوصات الدورية مرة كل ستة أشهر.

المشاكل الصحية وبالتالي خفض معدلات الوفيات والإصابات. من جهته قال الدكتور مفيد عربي إحصائياً المسالك البولية إن هذا المرض هو القاتل الصامت وإيجابيات الكشف عنه في المراحل الأولى سيؤدي إلى تحقيق نسبة نجاح وشفاء تقارب إلى درجة 100 في المائة، مؤكداً على ضرورة العمل مع كافة الجهات والجمعيات المختصة لزيادة التوعية والإقبال

ميديكليينك ووزارة الصحة والعالمين في مجالات الرعاية الصحية، معتبراً أن المجتمع له حق علينا في التوعية والرعاية، ومن هنا جاءت هذه المسيرة للتوعية والكشف المبكر عن سرطان البروستاتا. مشدداً على ضرورة تنفيذ المصابين بسرطان البروستاتا وأهمية دور أفراد الأسرة فيما يتعلق بالدعم النفسي البدني للمريض وكيفية التعامل مع المرضى للتغلب على كل

•• العين - الفجر

نظمت جمعية المؤازرة الإماراتية لمصابي السرطان وبالتعاون مع مستشفى "ميديكليينك" صباح أمس مسيرة حاشدة للتوعية بسرطان البروستاتا وأهمية الكشف المبكر عنه بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بهذا السرطان، وشارك في المسيرة التي انطلقت من أمام مستشفى ميديكليينك شارع خليفة بالعين الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية، وأعضاء الجمعية وممثلين عن الجمعيات الخيرية والإنسانية، ووفد من جمعية الإمارات للمحامين برئاسة المستشار عبدالله الكعبي، وعدد كبير من المواطنين والقيمين والأطباء والمتطوعين، وذلك بمواكبة مديرية شرطة منطقة العين، وضمت المسيرة التي جابت شوارع وسط المدينة حوالي 300 مشارك من الداعمين لأنشطة مكافحة سرطان البروستاتا تحت عنوان "نمشي معك ولأجلك"، كما أقيمت على هامش المسيرة عدة فعاليات وأنشطة صحية وتثقيفية.

وألقى الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية المؤازرة الإماراتية لمصابي السرطان كلمة عقب انتهاء المسيرة أكد فيها على دور الجمعية في عمليات التوعية والدعم المادي والمعنوي للمرضى من كافة الجنسيات بالتعاون مع مجموعة مستشفيات

جامعة أبوظبي ت دشّن برنامجاً جديداً لاحتضان طلابها المبتكرين

•• أبوظبي - الفجر

كشفت مركز الابتكار في جامعة أبوظبي عن إطلاق برنامج جديد لاحتضان المشروعات المبتكرة للموهب الشابة من طلبة الجامعة، من خلال توفير الفرصة لتنمية مهاراتهم في ريادة الأعمال عبر تطوير أفكار مبتكرة قابلة للتحويل إلى نماذج عمل أولية يمكن أن يكون لها تأثيراً إيجابياً أوسع على المجتمع. وعقب الدعوة لتقديم طلبات المشاركة، اختار البرنامج ستة فرق لتقديم مشاريعها للعام 2019، وتمثلت الفرق كلية الهندسة، وكلية الآداب والعلوم، وكلية إدارة الأعمال. وتتنوع المشاريع المشاركة لتغطي موضوعات مختلفة مثل لغة النمذجة الموحدة (UML) لدعم تعلم تدريس لغات البرمجة الحاسوبية، ومشروع أحزمة الأمان لتحقيق السلامة على الطرقات، ومشروع العطارلة الطائرة للقاء "هايدر فوبوك" للتوفير في استهلاك المياه في المرافق الصحية، ومشروع إنتاج الطاقة من الرطوبة، الذي يوفر سيلاً جديدة ومستدامة لاستخدام الحرارة في إنتاج الطاقة، ومشروع عقد إنترنت الأشياء العاملة بالماء الذي يهدف إلى ابتكار طرق جديدة لتشغيل أجهزة الاستشعار الذكية، ومشروع الدراجة الذكية لاستشعار جودة الهواء في البيئة. وستتاح للفرق المشاركة الفرصة لتطوير أفكارهم إلى نماذج أولية، وتطوير استراتيجيات تسويقية، وعرض خطط أعمالهم أمام نخبة من أبرز رواد الأعمال التنفيذيين في المرحلة النهائية للبرنامج في شهر يونيو 2020. وسيقوم مركز الابتكار في جامعة أبوظبي بإعداد التقارير حول التقدم الحاصل في هذه المشاريع وتنظيم حلقات العمل بشكل منتظم بين أعضاء البرنامج. وفي معرض تعليقيها على إطلاق هذا البرنامج، قالت الدكتورة بترا توركاما، مديرة الابتكار في جامعة أبوظبي: "الابتكار وريادة الأعمال من بين الأسس التي يقوم عليها رفاه المجتمعات وتقدمها، الأمر الذي يدفعنا إلى المساهمة في تعزيز تنافسية دولة الإمارات العربية المتحدة ودورها المحوري في الاقتصاد العالمي ككل، من خلال رفد المواهب الشابة في مجال ريادة الأعمال. وهنا تأتي أهمية ودور برنامج احتضان الأعمال الذي نهدف من خلاله إلى إطلاق العنان لإبداعات وإمكانات طلبةنا وتهيئة بيئة مواتية تساعدهم على تحقيق النجاح، وتمكينهم من تولي دور فعال في مسيرة تنمية وبناء مستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة". وأعربت الدكتورة توركاما عن شكرها وامتنانها لكافة الشركاء الداعمين الذين ساهموا في توفير هذه الفرصة المميزة للطلبة، وسيحصل الطلبة الذين تم اختيارهم على منحة لتطوير أفكارهم وتحويلها إلى نماذج أعمال أولية. وخلال المرحلة النهائية في شهر يونيو 2020، سيتم عرض المشاريع على لجنة من الخبراء لبحث إمكانية توفير لهم المزيد من الدعم والتمويل.

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تستقبل طلبات المشاركة في الدورة السابعة من مسابقة القارئ المبدع 2020

المستدامة التي تشهدنا الدولة، وكجزء من مبادرات الدائرة التي تسعى من خلالها إلى تنشئة أجيال من المفكرين والمثقفين. "موجهاً الدعوة إلى جميع إدارات المدارس الحكومية والخاصة وذوي الطلبة إلى استثمار المسابقة لتشجيع أبنائهم على القراءة واستغلال أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع والفائدة من خلال إرتداد المكتبات العامة، بخاصة وأنه يعكس بشكل إيجابي على الطلبة.

يخضع المشاركون في "مسابقة القارئ المبدع" إلى عملية تقييم من خلال المقابلة الشخصية بناءً على عدة شروط من ضمنها: نسبة إنجاز الكتاب، عدد القصص المعارة من أفرع "مكتبة" مقارنة بالقصص المقروءة من خارج هذه الأفرع، مدى استيعاب الكتاب المقروء من خلال طرح أسئلة تختبر الفهم والاستيعاب، بالإضافة إلى التحدث بلغة عربية سليمة واستخدام المهارات اللغوية، والتحليل الدلالي ومستوى التحليل العميق، إلى جانب مهارات التفكير الإبداعي كالقدرة على نقد النصوص والكتب التي تمت قراءتها. تضم لجنة التحكيم في عضويتها مجموعة من الكتاب والمعلمين، وأمناء المكتبات من مدارس مدينة أبوظبي ومنطقتي العين والظفرة.



مجال القراءة، والعناية بأدب الطفل". وأكد آل علي: "تسعى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي من خلال هذه المسابقة إلى تنمية قدرات الأطفال والاستثمار في الإبداعات الثقافية وتعزيز قدراتهم وتشجيع الإبداع لتتبع مسيرة التنمية

لدى الطلبة عبر توفير كافة السبل اللازمة لجذبهم إلى عالم القراءة والعرفه، إلى جانب تشجيعهم على القراءة وزيارة المكتبات العامة، وتسهيل الضوء على أهمية القراءة باللغتين العربية والإنجليزية كوعاء للثقافة والفكر، ودعم إبداعات الطلبة الموهوبين في

•• أبوظبي - الفجر

تستمر دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في استقبال طلبات المشاركة في الدورة السابعة من مسابقة "القارئ المبدع" حتى نهاية شهر نوفمبر الجاري. تتوفر استمارة المشاركة في كافة أفرع "مكتبة" المنتشرة في مختلف أرجاء إمارة أبوظبي، أو من خلال موقعها الإلكتروني ar.library.dctabudhabi.ae. وتستهدف المسابقة التي تنظم باللغتين العربية والإنجليزية طلبة الحلقة الأولى والثانية في المدارس الحكومية والخاصة، إلى جانب تخصيص فئة من المسابقة لأصحاب الهمم لتشجيعهم على القراءة والاستفادة من الخدمات المعرفية التي توفرها "مكتبة" التابعة لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.

وقال عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإمارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تحرص في كل دورة من مسابقة القارئ المبدع على استقبال المزيد من الطلاب للمشاركة في المسابقة، لما تشكل من عنصر أساسي من رؤيتنا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الهادفة لرفع المستوى المعرفي

منوعات الغذاء

23



كعكة صغيرة ربما تتناولها مع كوب من القهوة في الصباح، أو وجبة سريعة خفيفة من النقانق خفيفة تأكلها عند الغداء، قد تبدو من الوهلة الأولى غير مضرّة، ولكن هل هذا صحيح؟

7 أطعمة تسرع شيخوخة الجلد.. و7 تحميه

منتجات كثيرة لها تداعيات خطيرة على الجسم



الذي يحتوي على الكثير من الملح والمواد الحافظة، فإن استهلاك هذه اللحوم المصنعة يؤدي للإصابة بالجفاف والالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، تقلص هذه المنتجات من مستوى الفيتامين "سي" في الجسم، وهو عنصر مهم لصنع مادة الكولاجين. لذلك، ينصح الأطباء بتعويض هذه الأطعمة بلحم الدجاج والديك الرومي، أو على الأقل التقليل من استهلاكها والإكثار من تناول الخضار.

6- اللحم المدخن

من المرجح أن تدمر بقع الفحم السوداء في اللحم المدخن طبقات الجلد ومكوناته الأساسية مثل الكولاجين، مما يؤدي لظهور علامات التقدم في السن. وعلى العموم، يُنصح بإزالة البقع السوداء من قطعة اللحم قبل أكلها.

7- البطاطس المقلية

تسبب الأطعمة التي يتم قليها في الزيت في حرارة مرتفعة تفاعلات كيميائية تؤدي لتدمير خلايا الجلد. وقدمت الكاتبة قائمة بأفضل المنتجات الغذائية التي تساعد على الحفاظ على نضارة الجلد وشبابه، على غرار:

- 1- الرمان الذي يحتوي على الفيتامينات ومضادات الأكسدة، ويحارب الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس.
- 2- زيت الزيتون الذي يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 المفيدة للجلد.
- 3- التوت الغني بمضادات الأكسدة، الذي يساهم في الحفاظ على مرونة خلايا الجلد ويخفض ضغط الدم.
- 4- الشاي الأخضر الذي يحمي من تأثيرات الأكسدة على الجلد بسبب الأشعة فوق البنفسجية.
- 5- الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ، لها مزايا مضادة للالتهابات، وهي غنية بعديد الفيتامينات مثل إي وسي وك.
- 6- الأسماك المليئة بالدهون مثل السلمون والتونا والسردين، التي تعدّ من المصادر الممتازة للأملاح الدهنية أوميغا 3.

7- الماء يلعب أهم دور في محاربة علامات الشيخوخة، بالتالي ينبغي شربه بشكل مستمر للحفاظ على كل أعضاء الجسم والأطراف في حالة جيدة، وهو ما يدعم عمليات التمثيل الغذائي ويحمي الجلد من الجفاف.

يسبب احتباس السوائل

أوضحت الكاتبة أن الإفراط في استهلاك الملح يكون عادة إثر تناول أطعمة مثل الجبن والبيتزا والبطاطس. وعموماً، يجعل الإفراط في استهلاك الملح الجسم يحبس الماء، مما يتسبب في تورم الوجه. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الملح إلى تدمير الخلايا والإصابة بالجفاف. علاوة على ذلك، يجعل نقص كميات السوائل في الجسم البشرة تبدو جافة ومجعدّة، وبالتالي ستظهر علامات الشيخوخة بشكل مبكر.

4- القهوة والكافيين يسببان جفاف الجلد

بينت الكاتبة أن الكافيين يعد مادة مدرة للبول، تجعل جسمك يتخلص من السوائل، وهو ما يقلص من درجة ترطيبها. وفي الحقيقة، يجعل هذا الأمر البشرة تبدو جافة وهشة. لذلك، ينبغي تناول كميات إضافية من الماء بعد كل كوب من القهوة، فضلاً عن استخدام مرطب للبشرة.

5- اللحم

المصنع والسجق

أفادت الكاتبة

بأنه رغم

أن الكثير

من الناس

يعتقدون

واللحم

المصنع

يحتوي

على دهون

صحية والتي

ينصح

بإستهلاكها

بشكل منتظم

للحفاظ

على جمالية

الجلد، على غرار

سمك السلمون

والأفوكادو

واللوز

والمكسرات.

هناك العديد من المنتجات التي لها تداعيات خطيرة على الجسم، وينبغي الحذر منها، على غرار السكر والدهون غير الصحية والملح والكحول وحتى الكافيين، الذي يمكن أن يدمر بروتينات مهمة ويسبب لنا الجفاف، مما يجعل بشرتنا تبدو بشكل سيئ. وقدمت الكاتبة جوليا لوباخ في تقريرها الذي نشره موقع "أف بي ري" الروسي، قائمة تضم أسوأ 10 أغذية تؤثر سلباً على بشرتنا، وتسبب لنا الشيخوخة السريعة، وبالتالي ينبغي أن نكون حذرين عند استهلاكها:

1- السكر

قالت الكاتبة إن السكر مسؤول عن زيادة الوزن وتجدد البشرة وترهلها.

2- الدهون المتحوّلة

أضافت الكاتبة أن هذه الدهون المتحوّلة توجد بشكل خاص في الوجبات السريعة والبطاطس المقلية والأطعمة المعلبة والمجمدة، وكل أنواع الأغذية غير الصحية. وفي الحقيقة، لا تسبب هذه الدهون زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب فقط، وإنما تعقد أيضاً عمل الشرايين وتجعل تدفق الدم نحو الجلد أضعف، مما يؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

بالمقابل أوردت الكاتبة أن الدهون الصحية تعد ضرورية للغاية للجسم ولنضارة الجلد وجماله، حيث إنها تقلل من خطر الإصابة بالالتهابات وتعزز نمو الشعر وتقوي أغشية الخلايا، الأمر الذي يحد من خسارة المياه في خلايا الجلد.

وعرضت الكاتبة مجموعة من الأغذية التي تحتوي على دهون صحية والتي ينصح باستهلاكها بشكل منتظم للحفاظ على جمالية الجلد، على غرار

سمك السلمون والأفوكادو واللوز والمكسرات.

3- الملح



تجربة جديدة... مثيرة ومقلقة

ماذا يحدث للأم في شهرها الرابع؟

ما زالت التغيرات تحدث داخل بطنك، وتيرة نمو الجنين ستكون في أقصى سرعتها في هذا الشهر... لذا أنت تعيشين تجربة جديدة... مثيرة ومقلقة؛ قد تكونين مستلقية بهدوء وإذا بحركة خفيفة تنبعث فجأة من داخلك، إنه طفلك الذي يتحرك... وللمرة الأولى تتحققين من وجوده حياً!... وتغيرات جديدة جميلة تحدث بداخلك وزيارات إضافية للطبيب. و... ومعنا بهاء حماد استشاري أمراض النساء والتوليد...



حتى الآن بحركات الطفل، إذا كان هذا هو طفلها الأول، يحتاج الحمل إلى مزيد من المراقبة إذا كانت الحامل تنتظر توأمين، أو إذا تجاوزت سن الأربعين، عليك إجراء الفحوصات التالية بصراف النظر عن عمرك؛ مثل اختبار ht21 مع قياس معدل البروتين الجنيني -ألفا-، بزل السلى تبعاً لنتيجة اختبار الht21. الأسبوع السادس عشر: الرحم بحجم جوزة الهند، تشعر الأم بحركة الجنين، تباطؤ في عمل الأمعاء بسبب زيادة البروجسترون، يفضل تناول الأطعمة الغنية بالألياف، إجراء الصورة الصوتية الثانية. الأسبوع السابع عشر: ارتفاع الرحم يبلغ الآن 16 سم، ويمكن إجراء عملية تطويق عنق الرحم إذا كان مفتوحاً

لأمراض خاصة بك هنا يسمى حملك: (حمل مجازف فيه) ويتطلب مراقبة دقيقة. المشيمة في الشهر الرابع من عمر الجنين تصبح المصدر الأساسي للهرمونات اللازمة للحامل خلال فترة الحمل، كما أن هذه الهرمونات تعد الأجهزة اللازمة لإنتاج لبن الرضاعة. وتلعب المشيمة أيضاً دوراً في المحافظة على صحة الحامل والطفل، فهي قادرة على إنتاج الأجسام المضادة التي تحمي الجسم من العدوى، وقد تحصل الأم على بعضها خاصة في الشهور الثلاث الأخيرة من الحمل.

تناولي وجبات طعام متوازنة لطفلك من دون أن تنسافي إلى الشراهة. زيارتك للطبيب ستكون شهرية من الآن فصاعداً، سيدقق في وزنك وضغط دمك، وسيتحقق من عدم وجود زلال وسكر في البول، وسيطلب منك إجراء فحص عادي للدم بغية التحقق من نسبة السكر فيه، وتعداد الكريات الحمراء والبيضاء. اعتباراً من الشهر الرابع يقيس الطبيب شهرياً استدارة البطن لمراقبة نمو الجنين، وتسجيل النتيجة تبعاً، ويتتبع أيضاً حال عنق الرحم واتخاذ الإجراءات المناسبة؛ خاصة إذا كنت أنجبت أكثر من مرة في السابق، أو أنجبت مرة واحدة ولكن الولادة كانت صعبة، وإذا أجهضت حملك إرادياً. إذا كنت تتوقعين خطراً على حملك لسبب ما يرتبط بالسن - فوق 38 - أو بسبب عدد الولادات السابقة، أو الحمل بتوأمين، أو لمواجهة بعض المشكلات أثناء حمل سابق، وربما

عانيت منهما في الشهور الأولى للحمل، كوني على حذر من شهيتك المستعادة، تشعرين بأنك على ما يرام؛ إذ تتخلصين من الغثيان والتعب اللذين

الشهر الرابع من الحمل تدلّين في هذا الشهر مرحلة مميزة،

تسرعين بأنك على ما يرام؛ إذ تتخلصين من الغثيان والتعب اللذين

تسرعين بأنك على ما يرام؛ إذ تتخلصين من الغثيان والتعب اللذين

تسرعين بأنك على ما يرام؛ إذ تتخلصين من الغثيان والتعب اللذين



إذا كنت من صاحبات البشرة الجافة، فلا تفكري كثيراً في طريقة تطبيقك للماكياج، لذا تعري على ماكياج البشرة الجافة: خطواته وتفاصيل تطبيقه.



ماكياج البشرة الجافة.. خطواته وتفاصيل تطبيقه

الذي يسجل أحمر الشفاه انسيابي.
الخطوة السابعة:
بعد أن تنتهي من وضع المكياج، قومي بتوزيع البودرة على كامل وجهك حتى تحافظي على ثبات مكياجك لفترة أطول.

الترطيب.

الخطوة السادسة:

قبل أن تضعي أحمر الشفاه، قومي بترطيب شفطيك بواسطة بلسم الشفاه،

- تناول بعض أنواع الأدوية.
- سوء التغذية.

طريقة تطبيق مكياج البشرة الجافة
الخطوة الأولى:

قومي بتنظيف وجهك بواسطة غسول مخصص للبشرة الجافة، والذي يحتوي على نسب من الزيوت التي ترطب البشرة الجافة.

الخطوة الثانية:

يجب أن قومي بتقشير بشرتك الجافة حتى تبقى مشرقة وجذابة، لذا استعيني بأي نوع من أنواع مقشرات البشرة سواء كانت منزلية الصنع أو من السوق حتى تتخلصي من الجلد الميت وأي شوائب عالقة في المسام.

الخطوة الثالثة:

ركزي على ترطيب وجهك بشكل جيد، وخصوصاً منطقة الجبهة والأنف.
لذا طبعي الكريم المرطب المخصص للبشرة الجافة على بشرتك ولكن بلطف، وانتظري مدة 15 دقيقة حتى تمتصه البشرة بشكل كامل قبل أن تبدأي بتطبيق المكياج.

الخطوة الرابعة:

لا تستغني عن تطبيق البرايمر، فهو يزيد من نعومة بشرتك كما أنه يقلص المسام الواسعة الموجودة فيها. لذا قومي بتوزيع البرايمر على بشرتك الجافة بطريقة التدليك.

الخطوة الخامسة:

حاولي أن تنتقي كريمات الأساس ذا القوام السائل، والتي تكون مخصصة للبشرة الجافة لأنها تحتوي على مرطبات وزيوت، وفي إطلاقاتك الصباحية استعيني بكريم BB أو كريم CC اللذان يحتويان على نسب عالية من

- فرط استخدام مذيبيات الدهون.
- الرطوبة.

- انخفاض درجات الحرارة.

- الاستحمام بشكل مفرط.

- عدم ترطيب الجسم.

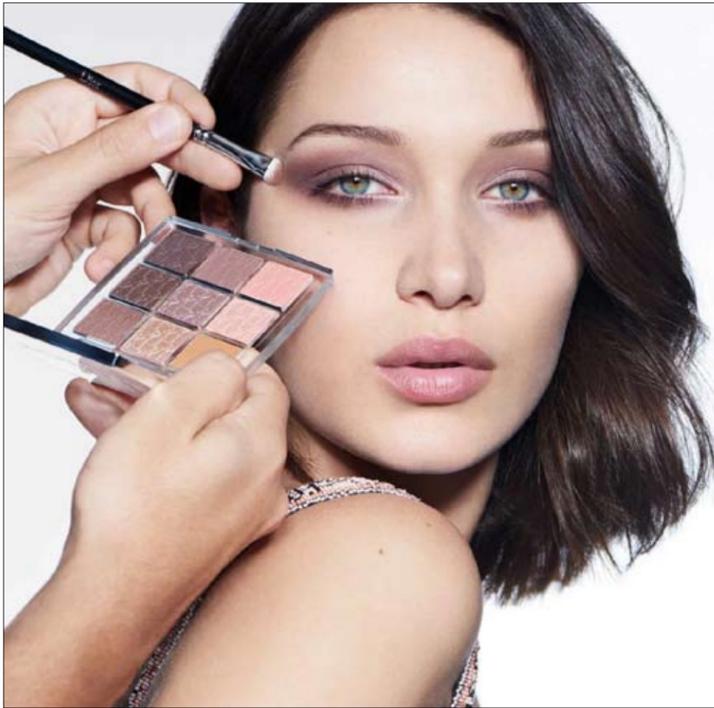
أسباب جفاف البشرة

- التقدم في السن.

- استخدام أنواع الصابون القوية التي تحتوي على مواد

كيميائية تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية الموجودة

فيها.



زيت الورد الحل المثالي لعلاج الهالات السوداء

مشكلة الهالات السوداء التي تفسد الإطلالة بشكل كامل، حلها بسيط وطبيعي، زيت الورد الحل المثالي لعلاج الهالات السوداء بشكل فعال وبدون أي أضرار جانبية.



زيت الورد

يستخرج زيت الورد من الورود الطبيعية، لذا يعتبر من أنواع الزيوت الفخمة جداً، حيث أنه يساعد على تطهير الجروح، والقضاء على الفيروسات، وتخفيف آلام الروماتيزم والتشنجات العضلية، كما أنه يكافح علامات التقدم في السن وأكثر من ذلك بكثير.
يقدم زيت الورد الكثير والكثير من الفوائد المذهلة للبشرة، ولكن بشرط أن يكون أصلي غير مقلد حتى لا يسبب أي تهيج للبشرة، ومن فوائد زيت الورد ما يلي:

- يمنع ظهور التهابات الجلد.
- ينشط الدورة الدموية.
- يزيل آثار الحبوب والدمامل والجذري، وأي ندوب أخرى موجودة على البشرة.
- تدليك الجسم به يساعد على تهدئة العضلات والجلد.
- يعالج الأكزيما والصدفية.
- يمنع ظهور التصبغات الجلدية.
- يمنع ظهور التجاعيد والشيوخة.
- ينظف الجروح من البكتيريا.

فوائد زيت الورد لهالات السوداء

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الهالات السوداء منها التعب، الإرهاق، نقص الفيتامينات، قلة النوم، سوء التغذية قلة شرب الماء، وحتى الاستخدام المفرط للمواد التجميلية على المنطقة المحيطة للعين، وعدم الاهتمام بتنظيفها جيداً يجعل هذه المنطقة داكنة اللون وغامقة.

الاهتمام والعناية بالمنطقة المحيطة للعين بشكل منتظم وعلى المدى الطويل يقضي على الهالات السوداء تماماً، ولحل هذه المشكلة استخدام زيت الورد هو الأفضل، لذا يجب تدليك منطقة الهالات السوداء بالقليل من زيت الورد وتركه لمدة ساعة ثم شطفه بالماء الدافئ أو يمكن خلط زيت الورد مع زيت اللوز وتطبيقه مباشرة على الهالات السوداء يساعد في تبييضها بشكل فعال وسريع، حيث أن زيت اللوز معروف بخواصه الممتازة للتبييض.

يعتبر كريم الأساس من أهم المواد التجميلية التي لا غنى عنها في كل الإطلاقات الصباحية والمسائية، لكن الكثيرات يقعن ضحية الاختيار الخاطئ لكريم الأساس مما يتسبب في إفساد إطلاقاتهن بشكل كامل، لذا سنعرفك على أنواع كريم الأساس وكيف تختارين الأنسب لبشرتك.



كيف تختارين كريم الأساس الأنسب لبشرتك



جيدة ومناسبة حتى تحسني على النتيجة المرجوة، ويفضل أن تستخدمي الاسفنجة لذلك، حيث بإمكانك وضع أكثر من طبقة من التغطية والترطيب الذي يدوم لفترات طويلة، وبالتالي فهو الأنسب لك في حال كانت بشرتك جافة أو عادية.

كريم الأساس الرغوي

التركيبية الرغوية المميزة التي يتكون منها هذا النوع من كريم الأساس، تجعل الكريم يتغلغل في البشرة، مما يساعد على إخفاء العيوب والبقع الموجودة في البشرة، لكن احذري لن يناسبك هذا النوع من كريم الأساس في حال كانت بشرتك جافة.

كريم الأساس الصلب

يمنح كريم الأساس الصلب تغطية سميكة وكاملة للبشرة، لذا هو الأنسب للحفلات والمناسبات ولا يصلح للاستخدام اليومي كونه يتسبب في إنسداد المسام، سيناسب بشرتك الجافة، لكن احرصي على توزيعه بطريقة



منوعات الغذاء

25

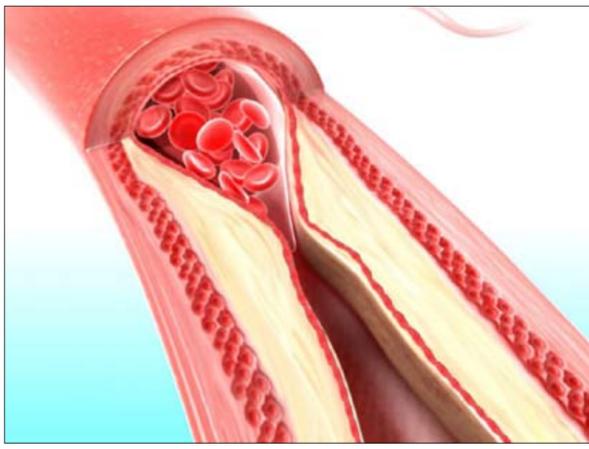
تنبه للإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء،
واللحوم الباردة، والحلويات، والمثلجات، والمقالي،
كذلك حذار نقص الخضراوات والفاكهة
الطازجة. صحيح أننا ما زلنا نجهل الكثير في
مجال الغذاء، بيد أننا صرنا نملك من المعرفة
لنقدم نصائح تساعدنا في الحد من المخاطر
القلبية - الوعائية.



من الضروري أن نحسن الاختيار

تغلب على المخاطر القلبية - الوعائية بالغذاء المناسب

وهي كثيرة؛
تأتي في المقام الأول الأسماك، خصوصاً الدهنية
منها (السردين، والاسقمري، والرنكة،
والأنشوفة، والسلمون، والتونة الأحمر...)،
لأنها غنية بأحماض أوميغا3- الدهنية
الطويلة السلسلة (EPA وDHA). تسهم
هذه الأحماض الدهنية في رفع الكوليسترول
الجيد قليلاً مع الحد من الدهون الثلاثية
(عند الإكثار منها).
وتعتبر الفاكهة والخضراوات حليف القلب
الثاني نظراً إلى احتوائها على كمية محدودة
من السعرات الحرارية.
كذلك يجب التركيز على الزيوت الغنية بأحد
أحماض أوميغا3- الدهنية:
حمض الألفا-لينولينيك الذي ينتشر
خصوصاً في زيوت الكولزا، والجوز، والصويا،
فضلاً عن زيوت الكتان، والبيريل، والكاميلينا
(علماً بأن من الضروري ألا تفرط في استهلاك
أنواع الزيوت الثلاثة الأخيرة هذه).
كما تسهم ألياف محددة في الشعور والشوفان
في خفض مستوى الكوليسترول. أما العناصر
الصغيرة التي قلما نوليها اهتماماً كبيراً، مثل
الثوم،
والبصل، وأيضاً الأعشاب والتوابل، فلها
خصائص مشيرة للاهتمام. مثلاً، يحتوي
الثوم على جزيئات خاصة تبين أن لها تأثيرات
في عوامل خطر عدة ترتبط بالجلطات الدموية
وتصلب الشرايين.
وتتشكل التوابل مصدراً غنياً بمضادات
الأكسدة. علاوة على ذلك، لا يمكنك الاستغناء
عن مشتقات الحليب.



ولكن هل هذا صائب؟ يعتمد الجواب على نمط
حياتنا. إذا كنا نمارس نشاطاً جسدياً منتظماً
وكبيراً وإذا كان وزن جسمنا سليماً من دون
آية زيادة في الوزن في منطقة البطن، لا داعي
لقلق ويمكننا أن نستهلك كميات كبيرة من
الكربوهيدرات. ولكن من الضروري أيضاً
اتباع نظام غذائي متنوع. في المقابل، إن كان
نمط حياتنا خاملاً، فقد يتحول نظام غذائي
مماثل إلى كارثة، خصوصاً إذا أخطأنا في
اختيار أصناف الكربوهيدرات. مثلاً، يتحول
الفروكتوز، عند تناوله بإفراط (أكثر من 50
غراماً يومياً)، إلى دهون في الكبد كما أشرنا
سابقاً. وللفروكتوز ثلاثة مصادر: السكر
الذي يتألف من الجلوكوز والفروكتوز المتحد
به، والفروكتوز الحر (كما في شراب الأغاف
وبعض المأكولات الحلوة)، وشراب الجلوكوز-
الفروكتوز غير المتحد في بعض المشروبات
الحلوة.
ومن الضروري خصوصاً تفادي استهلاك هذه
المشروبات الحلوة بانتظام. في المقابل، علينا أن
نركز على الأطعمة السكرية التي تملك مؤشراً
غلايسيمياً منخفضاً، مثل الفاكهة مع أنها
تحتوي على مقدار محدود من الفركتوز.
تسمح البيئة الغذائية المقيدة في الفاكهة
(مضادات الأكسدة والألياف) أو أطعمة مثل
البقول الجافة بجني فوائد الفروكتوز بمقدار
محدود، أي مع مؤشر غلايسيمي منخفض.
وللبقول الجافة مؤشر غلايسيمي مماثل.
أطعمة حامية
من الضروري التركيز على هذه الأطعمة،
البروبيوتيك، والبيبيدات، وأحماض دهنية
محددة، والكالسيوم...
نعني أيضاً أننا عندما نبالغ في الحد من الدهون،
يقود ذلك تلقائياً إلى ارتفاع استهلاكنا
الكربوهيدرات، والسكريات، والنشويات. في
هذه الحالة، خصوصاً عندما يعاني الإنسان
وزناً زائداً في البطن، تتحول السكريات إلى
دهون تتراكم في الكبد وتزيد احتمال الإصابة
بالداء السكري. كذلك قد تقود إلى إنتاج
الدهون الثلاثية وتشكل الكوليسترول السيئ،
الذي يتأكسد ويؤدي إلى ظهور صفائح
تصلب الشرايين. نتيجة لذلك، شاعت إبانة
السكريات.

التي تقتصر إلى المواد المغذية. ولا ننسى في
المقابل غياب الخضراوات والفاكهة الطازجة.
أضف إلى هذا كله نقص الوجبات المدة من
الصفر في المطبخ التي يستمتع الإنسان بتناولها
وهو جالس مع آخرين إلى طاولة.

السكريات أم الدهون، عمّ نستغني؟
لا نستغني عن أي منهما... ولكن من الضروري
أن نحسن الاختيار. الأنظمة الغذائية الراجحة
تشابه بمسارها الثاني المتطرف. بين عامي
1960 و1990، سيطر التحلي عن الدهون
على عقول الأميركيين من دون أي تأثير
إيجابي سواء في وزن الجسم أو الصحة القلبية
الوعائية. ركزت هذه الموجة على الدهون
المشبعة التي أديت استناداً إلى دراسات بيئية
أو عملية انتقال أسوء تفسيرها: اعتُبر مؤشر
في نمط غذائي (الأحماض الدهنية المشبعة)
عاملاً مسؤولاً عن الأمراض القلبية الوعائية.
لا شك في أن الأحماض الدهنية المشبعة
ترفع معدل الكوليسترول (المعدل الإجمالي،
والكوليسترول الجيد، والكوليسترول السيئ).
لكن الدراسات واضحة: ليست مسؤولة عن
الأمراض القلبية الوعائية، حتى إن تناولها
يرتبط بتراجع خطر السكتات الدماغية.
هل يُعقل هذا؟ تمكن الباحثون من توضيح
الجواب أخيراً. بدل التركيز على المواد الغذائية
(الأحماض الدهنية...)، من الضروري التنبيه
للأطعمة. على سبيل المثال، إذا كان استهلاك
اللحوم الحمراء (بإفراط) يرتبط بارتفاع
خطر الاضطرابات القلبية الوعائية، فإن
تناول مشتقات الحليب يرتبط بتراجعها، علماً

قد لا يعطل النظام الغذائي شتى المسائل (لا
نسى العوامل الجينية مثل ارتفاع معدل
الكوليسترول العائلي أو الوراثي وعوامل
مستقلة مثل التدخين، والسن، والإجهاد). إلا
أنه يؤدي دوراً كبيراً في الوقاية من الأمراض.
يؤثر الغذاء بطريقة غير مباشرة في عوامل
الخطر التقليدية مثل الوزن الزائد في البطن،
والداء السكري، وارتفاع ضغط الدم... لكنه
يؤثر أيضاً في مراحل تشكل المرض الشراييني،
سواء كان تصلب الشرايين أو الظهور المفاجئ
للجلطات الدموية. يرتفع خطر الإصابة
بتصلب الشرايين مع تغلغل الكوليسترول
السيئ، إن كانت معدلاته مرتفعة، في جدران
الشرايين حيث يتأكسد وقد يحجز خلايا
تؤدي تدريجياً إلى تشكل صفائح التصلب
الشراييني. وإذا كانت هذه النهاية، فإنها تصبح
هشة، وتمزق، وتسبب جلطة. وهكذا يصاب
المريض بنوبة قلبية. وقد تلي ذلك بسرعة
اضطرابات في نظم القلب. ويؤثر الغذاء في كل
مرحلة من مراحل هذه العملية.

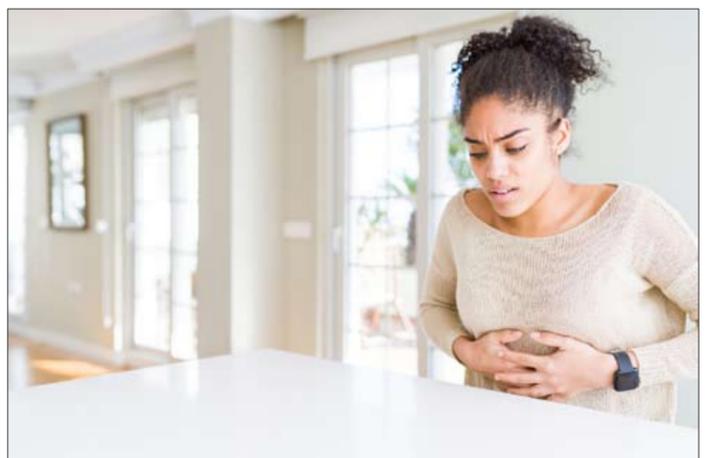
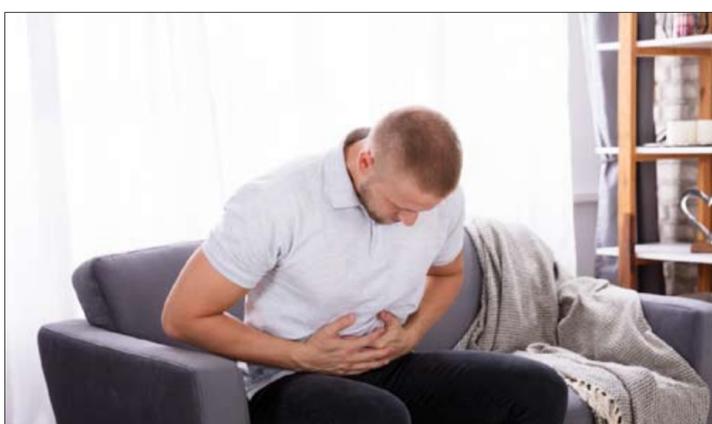
ربما لم يعان النظام الغذائي الغربي، خصوصاً
الأميركي، في نهاية القرن العشرين العيوب
كلها، لكنه ابتلى بالتأكيد بمعظمها. وتبنى
عدد كبير من الدول الغربية، وحتى العربية،
هذا النظام الغذائي. يفرط هذا النظام في شتى
المأكولات المضرة: اللحوم الحمراء، واللحوم
المعالجة (النتفانق، والمهمبرغ...)، والحلويات
(المثلجات، والبسكويت، وحبوب الحبوب،
والسكاكر...)، والمشروبات الحلوة بالسكر،
والمقالي، والدونات، وغيرها من مأكولات
مقلية، والبطاطا المقلية، والأطعمة المعالجة



10 أسباب وراء الشعور بالآلام المعدة

منهم نزلات البرد والطعام الملوث

العديد من الأمراض والالتهابات قد تسبب آلام في المعدة وقشعريرة، يمكن أن تشمل هذه
نزلات البرد والتهاب المعدة والأمعاء والتهابات المسالك البولية والتهاب البروستاتا.
آلام في المعدة يمكن أن تختلف في الإحساس قد تؤدي للشعور بالتشنج أو الإحساس
بالحرقة. قد يشع الألم أيضاً إلى الظهر أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.



1. عدوى السالمونيلا
2. التهاب المسالك البولية
3. حصى الكلى
4. التهاب البروستاتا
5. عدوى الدم البيضاء
6. التهاب الحوض
7. عدوى الدم البيضاء
8. التهاب الرئوي
9. التهاب المرارة
10. مرض التهاب الحوض

ألم البطن يمكن أن تختلف أيضاً في المدة والشدة قد يكون
الألم إما متقطعاً أو ثابتاً.
يمكن أن تظهر الأعراض فجأة أو تسوء بشكل
تدريجى.
الأشخاص الذين يعانون من آلام في المعدة وقشعريرة عادة
ما يكون لديهم عدوى بكتيرية أو فيروسية،
مثل هذه الالتهابات يمكن أن تسبب التهاب وتهيج في الجهاز
الهضمي أو المسالك البولية.
الأسباب الشائعة لآلام المعدة والقشعريرة:
1. نزلات البرد
تسبب آلام الجسم والقشعريرة وصداع الرأس والغثيان
وآلام المعدة
2. التهاب المعدة والأمعاء
التهاب المعدة والأمعاء الفيروسي، الذي يسميه بعض
الاطباء أنفلونزا المعدة، هو الشكل الأكثر شيوعاً، الأسباب
الأخرى تشمل ردود الفعل على الطعام أو الأدوية.

عند كريات الدم البيضاء، أو مرض التقبيل أو
الأحادي، ينتقل بين الناس عن طريق اللعب وهو يؤدي
لشعور بالآلام في المعدة وقشعريرة.
تحدث عدوى المسالك البولية (UTI) عندما تصيب
البكتيريا أو الميكروبات الأخرى المسالك البولية. الإناث
أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المسالك البولية مقارنة
بالذكور.
حصى الكلى
شرب السوائل يمكن أن يساعد حصى الكلى على المرور عبر
المسالك البولية، فعندما تتراكم المعادن والأملاح في الكلى،
يمكن أن تشكل رواسب صلبة تسمى حصوات الكلى.
التهاب البروستاتا
التهاب البروستاتا هو التهاب في غدة البروستاتا، والتي تقع
أسفل المثانة عند الذكور.



منوعات الفن 26

على مدار يومين من الأنشطة والفعاليات الترفيهية والإبداعية

«كرنفال الشارقة الثاني للأطفال والياfecين» يبني جزيرة لحقوق الأطفال

والإلكترونية، حيث قدمت ورشة «أنا أعرف حقوقي»، و«التسامح»، و«الإبداع والابتكار»، وألعاب تفاعلية، كما نظمت مراكز أطفال الشارقة، فعالية «حكايات عالية من الطراز الياباني»، وورشة «من حقي الرعاية الصحية»، وغيرها.

أطفال الكرنفال يحاطبون العالم من شاشة تلفزيون الشارقة

وشاركت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون فعاليات الكرنفال بيت حي على مدار ساعة ونصف متواصلة عبر شاشة قناة الشارقة، حيث شارك في تقديم البرنامج أطفال وياfecون، الذي استعرض مختلف الفعاليات والأنشطة والورش وحوار عددا من المسؤولين من دوائر ومؤسسات الإمارة، ومن جانبها شاركت القيادة العامة لشرطة الشارقة في التنظيم الأمني واللوجستي من أجل سلامة الزوار. وبدورها نظمت بلدية الشارقة، ورشة بعنوان «إعادة التدوير بطرق مبتكرة»، والبيطري المتكبر، والميكانيكي المتكبر، وغيرها من الورش التي تحاكي الأطفال ومواهبيهم، وقدمت دائرة الخدمات الاجتماعية ورشة تعليمية بعنوان «حقوق»، لتعريف الأطفال بحقوقهم المختلفة، في الوقت الذي نفذ مركز مرايا للفنون 10 مجسمات فنية رسم عليها الفنان التشكيلي والخطاط عبدالله الحمادي بمساعدة الأطفال لوحات تحمل 10 بنود من اتفاقية حقوق الطفل. كما شارك عدد من الجهات الأخرى بمزيج من الفعاليات منها هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، ومؤسسة ربيع قرن لصناعة الفضة والمبتكرين، وهيئة الشارقة للتعليم الخاص، والشارقة مدينة صحية، وهيئة الشارقة للمتاحف.

التي تحب الأطفال باللغة العربية، مثل «نقرأ بإبداع»، و«نفكر بمرح وضحك»، و«القارئ المبدع»، و«الكتاب المبدع»، كما قدمت هيئة الشارقة الصحية مجموعة من الورش التوعوية والصحية ومنها ورشة «طبيب المستقبل»، وصحتك في غذائك، وشاركت مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، بسلسلة من الأنشطة والورش الفنية والترفيهية ومنها ورشة برمجة الروبوت، و«أشغال يدوية»، ورشة «صناعة المجسمات بالصلصال»، وتعليم الموسيقى، وغيرها، كما شارك مجلس الشارقة للتعليم بورشة تفاعلية بعنوان «لعبة الأحجية»، لتحفيز قدرات الأطفال الذهنية.

ونظمت إدارة سلامة الطفل، عدداً من الأنشطة والورش التوعوية حول حقوق الطفل، وأهمية حمايتهم من المخاطر الجسدية والنفسية التي تواجههم، مثل «نقرأ بإبداع»، و«نفكر بمرح وضحك»، و«القارئ المبدع»، و«الكتاب المبدع»، كما قدمت هيئة الشارقة الصحية مجموعة من الورش التوعوية والصحية ومنها ورشة «طبيب المستقبل»، وصحتك في غذائك، وشاركت مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، بسلسلة من الأنشطة والورش الفنية والترفيهية ومنها ورشة برمجة الروبوت، و«أشغال يدوية»، ورشة «صناعة المجسمات بالصلصال»، وتعليم الموسيقى، وغيرها، كما شارك مجلس الشارقة للتعليم بورشة تفاعلية بعنوان «لعبة الأحجية»، لتحفيز قدرات الأطفال الذهنية.

ونظمت إدارة سلامة الطفل، عدداً من الأنشطة والورش التوعوية حول حقوق الطفل، وأهمية حمايتهم من المخاطر الجسدية والنفسية التي تواجههم، مثل «نقرأ بإبداع»، و«نفكر بمرح وضحك»، و«القارئ المبدع»، و«الكتاب المبدع»، كما قدمت هيئة الشارقة الصحية مجموعة من الورش التوعوية والصحية ومنها ورشة «طبيب المستقبل»، وصحتك في غذائك، وشاركت مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، بسلسلة من الأنشطة والورش الفنية والترفيهية ومنها ورشة برمجة الروبوت، و«أشغال يدوية»، ورشة «صناعة المجسمات بالصلصال»، وتعليم الموسيقى، وغيرها، كما شارك مجلس الشارقة للتعليم بورشة تفاعلية بعنوان «لعبة الأحجية»، لتحفيز قدرات الأطفال الذهنية.

الكبير الذي شهد الكرنفال على مدار يومين، حيث جاء الأطفال وعائلاتهم من مختلف إمارة الشارقة والدولة، وشاركوا العالم أحلامهم، وأكادوا على حق الأطفال في كل بقاع الأرض بالعيش الكريم، كما أظهرها قدرا عاليا من الوعي والفهم لحقوقهم ومتطلباتهم، التي تحفزنا على مواصلة العمل للارتقاء بهم وتوفير كل ما يحتاجونه، ولنصدر للعالم مشهداً من إمارة الشارقة عن مدى اهتمامنا وحرصنا على تنشئة جيل مثقف وواعي ويتمتع بكامل حقوقه بالأطفال.

16 مؤسسة تنضم للكرنفال وعشرات الورش تؤكد حقوق الأطفال وانطلقت فعاليات الكرنفال بتحية للعلم قدمتها منسبات منقوشة مرشحات الشارقة، ونظمت مبادرة لغتي العديد من الورش التعليمية الممتعة

تجمع أكثر من 200 صورة بهدف تصميم شعار عبر فن الموزيك لشروع «الشارقة صديقة للأطفال والياfecين».

من جانبها قالت الدكتورة حصة الغزال، المدير التنفيذي لكتب الشارقة صديقة للطفل: «إن هذا المشهد التكاملي الذي قدمه كرنفال الشارقة الثاني للأطفال والياfecين، بمشاركة مختلف الجهات والمؤسسات المعنية بالطفل، هو ترجمة لدعم وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وقرينته، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، للطفل، ويؤكد أهمية تكاتف الجهود للارتقاء بالإنسان، فهو أساس نهضة المجتمع وعماها، وأضافت الغزال: «سعدنا جداً بالإقبال

للامم المتحدة لاتفاقية حقوق الطفل، وبالتزامن مع الحملة العالمية لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) «غوبلو» (Go Blue).

وفي الوقت الذي تجتمع الأطفال خلال الكرنفال لرسم جدارية فنية بمشاركة نخبة من الفنانين والرسامين، ليعبروا فيها عن أحلامهم وطموحاتهم، تزين بالضوء الأزرق كل من مسرح المجاز، وسارية العلم ومبنى مركز التصاميم - 1971 بجزيرة العلم، وغرفة تجارة وصناعة الشارقة، و«النافورة الموسيقية بواجهة المجاز المائية، وبلدية الشارقة».

فن الموزيك يصمم شعار «الشارقة صديقة للأطفال والياfecين»

ولخصص الكرنفال منصة للتصوير، حيث توافد الزوار لالتقاط صورهم وتعليقها على جدارية



•• الشارقة-الفسج:

وسط شخصيات فنية ومبدعين من مختلف إمارات الدولة، رفع آلاف الأطفال على جزيرة مسرح المجاز بالشارقة، 48 راية تحمل حقوق الصغار والياfecين حول العالم، ليؤكدوا رسالة إمارة الشارقة «المدينة الصديقة للأطفال والياfecين»، ضمن فعاليات الاحتفاء باليوم العالمي للطفل الذي يصادف 20 نوفمبر من كل عام.

جاء ذلك في ختام فعاليات «كرنفال الشارقة الثاني للأطفال والياfecين»، الذي نظمه «مكتب الشارقة صديقة للطفل»، هذا العام بمشاركة آلاف الزوار وعشرات المؤسسات الرسمية والخاصة، ونخبة من مؤثرين مواقع التواصل الاجتماعي وهم فاطمة البنا، وظاهر المهيري، ونور البلوشي، وعلي بن كمال ومهمل الشحي، ويوسف آل علي، وسلطان بن بدر، ومزة نجيب، ومحمد المزروعى، ومها قريشي، وأحمد الأميري، وميرة الحمادي.

وتضمن الكرنفال الذي اتخذ شعار «جزيرة حقوق الطفل»، عدداً من الفقرات التفاعلية، والعروض الترفيهية الحية، والموسيقية، إلى جانب الورش والأنشطة، حيث قدم عدد من المدارس عروضاً على المنصة الرئيسية للكرنفال تناولت حقوق الطفل وتضمنت أناشيد ومشاهد تمثيلية.

الشارقة تضياء بالأزرق
ونقل مكتب الشارقة صديقة للطفل رسالة الكرنفال الداعية لدعم حقوق الصغار وضمان سلامتهم وتنشئتهم في بيئة آمنة، عبر مبادرة «الشارقة بالأزرق»، حيث أضيئت عدد من المعالم السياحية والمباني الحكومية باللون الأزرق، احتفالاً بمرور 30 عاماً على إصدار الجمعية العامة

مؤسسة خولة للفن والثقافة تنظم ورشة فنية عن الخط العربي

البرامج الأكاديمية الورشة. وعن تصميماته الرائدة ذكر المهدي أنها تنوعت بين عناصر للديكور وزخرفة للطائرات... مؤكداً أنه يتعامل مع التكنولوجيا الرقمية في إخراج الصورة الفنية معتمداً على طرق التركيب والتأليف.

وتحدث الفنان خلال الورشة عن أنواع الخطوط العربية ودلالاتها في لوحته وشرحاً حول كيفية العمل على تطويع الخط العربي ليكون عنصراً جمالياً من عناصر العمل الفني... مبيناً كيف ساهم في تحديث هذا الخط، بعيداً عن

الفنية في الجمع التقليدي بأبوظبي والمعارض التي شارك فيها سواء في البلاد العربية والعالم، وأشاد الفنان نجا المهداوي في بداية الورشة الفنية بالفعاليات الثقافية والفنية التي تجري في العاصمة أبوظبي ومنها «فن أبوظبي» الذي يستضيف عدداً كبيراً من أهم أعمال الفنانين في العالم... وقال الفنان الذي يشتغل فنياً على تطوير الخط العربي في أعماله المتاحف العالمية أصبحت مفتوحة أمام الفنون العربية التي يدخل فيها التراث وهذا يؤكد أن التراث العربي لم يمت بل ويمارس دوراً مهماً في استنهاض مختلف الفنون. وأوضح الفنان خلال الورشة الفنية أنه لم يعد يركن إلى التراث

•• أبوظبي-الفسج:
نظمت «مؤسسة خولة للفن والثقافة» المنصة الفنية التي أسستها حرم سمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي في أبوظبي لرعاية فن الخط العربي بجميع مدارس واتجاهاته مساء أمس الأول ورشة فنية بمقرها في معسكر آل نهيان بأبوظبي قدمها وأشرف عليها الفنان التونسي الرائد نجا المهداوي وشاركت فيها مجموعة من الفنانات الشباب الرافعات تعلم فن الرسم على أصوله. وتضمنت الورشة عرضاً لفيلم وثائقي حول أهم أعمال الفنان الذي سبق وأقام معارضه وورشة



التي أسستها حرم سمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي في أبوظبي لرعاية فن الخط العربي بجميع مدارس واتجاهاته مساء أمس الأول ورشة فنية بمقرها في معسكر آل نهيان بأبوظبي قدمها وأشرف عليها الفنان التونسي الرائد نجا المهداوي وشاركت فيها مجموعة من الفنانات الشباب الرافعات تعلم فن الرسم على أصوله. وتضمنت الورشة عرضاً لفيلم وثائقي حول أهم أعمال الفنان الذي سبق وأقام معارضه وورشة



الشارقة للأثار تروج للسلسلة الوثائقية «تاريخ الإمارات»

من تاريخ المنطقة وشعوبها والكشف عن أهم الروابط بين الماضي والحاضر وذلك لتوعية مختلف شرائح المجتمع بأهمية تاريخ الدولة والمحافظة على آثارها وتكونها التاريخية النسيبة. وتعتمد السلسلة التي تتكون من خمس حلقات وتم تصوير بعض مشاهدنا في عدد من المواقع الأثرية بإمارة الشارقة على أحدث تقنيات التصوير والعرض، بما في ذلك نظام الرسومات المتحركة بواسطة الحاسوب/CGI/ وتقنية التصوير بزوايا 360 درجة وتتضمن مشاهد أثرية مذهلة توفق التراث الفني لدولة الإمارات وتاريخها العريق.

قصير عن كواليس إنتاج السلسلة وتصويرها وهي من إنتاج «إيمج نيشن» بالتعاون مع «أتلانتك برودكشنز»، لإسها أنتوني غيفن، الحائز على جوائز «إيبي»، و«بافتا»، ومنتج الوثائقي الشهير «الحاجز المرجاني العظيم»، مع ديفيد آتينبورو والفيلم الوثائقي «التنوع»، مع الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا.

وأكد عيسى يوسف مدير الآثار والتراث المادي في هيئة الشارقة للآثار أن هذه الفعالية تأتي في إطار جهود الهيئة لتبسيط الضوء على هذه السلسلة التي شاركت في تصويرها وعرض أهم المراحل

تنظم هيئة الشارقة للآثار بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة وشركة «إيمج نيشن»، في 26 نوفمبر الجاري في قصر الثقافة بالشارقة فعالية ترويجية للسلسلة الوثائقية «تاريخ الإمارات»، التي يبدأ عرضها اليوم على جميع القنوات التلفزيونية الوطنية وتتضمن مشاهد مصورة توفق التراث الفني لدولة الإمارات العربية المتحدة وتاريخها العريق الممتد لأكثر من 125 ألف سنة. وستتيح الهيئة للحاضرين في الفعالية من المهتمين بالآثار والتاريخ والجغرافية وطلبة المدارس الثانوية وممثلي وسائل الإعلام فرصة مشاهدة الحلقة الثانية من السلسلة إضافة إلى فيلم

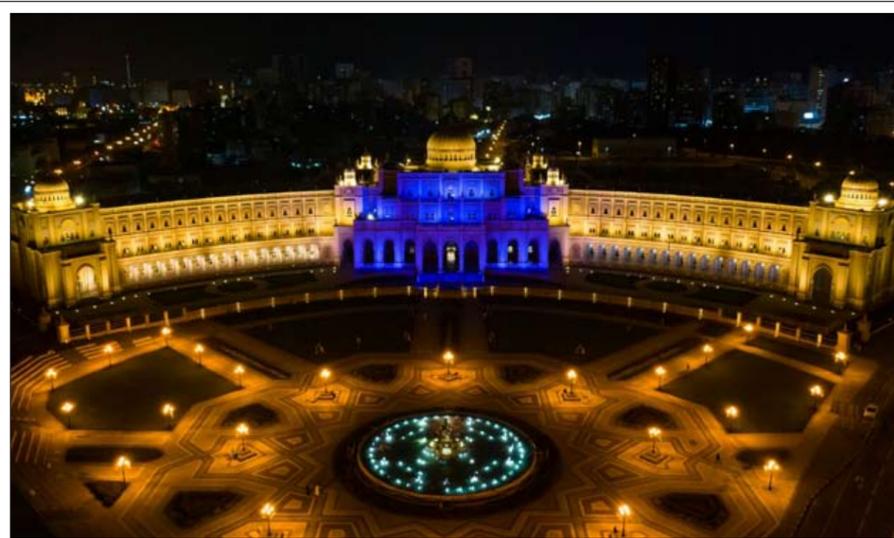
ينظمها مكتب الشارقة صديقة للطفل تزامناً مع حملة (Go Blue) العالمية

الشارقة تزين بالضوء الأزرق احتفالاً بمرور 30 عاماً على إصدار «اتفاقية حقوق الطفل»

وتتزين العديد من المعالم الثقافية والسياحية في إمارة الشارقة باللون الأزرق، من 21-23 نوفمبر الجاري، ومنها، مسرح المجاز، سارية العلم ومبنى مركز التصاميم - 1971 بجزيرة العلم، وغرفة تجارة وصناعة الشارقة، و«النافورة الموسيقية بواجهة المجاز المائية، وبلدية الشارقة». ويأتي ذلك خلال انطلاق فعاليات كرنفال الشارقة الثاني للأطفال والياfecين، التي ينظمها مكتب الشارقة صديقة للطفل، في 22-21 نوفمبر الجاري، في جزيرة مسرح المجاز بالشارقة، حيث استقبل الأطفال،

احتفالاً بمرور 30 عاماً على إصدار الجمعية العامة للأمم المتحدة «اتفاقية حقوق الطفل»، يطلق مكتب الشارقة صديقة للطفل حملة مجتمعية تحت شعار «الشارقة بالأزرق»، تشارك فيها بالحملة العالمية (Go Blue) «غو بلو» التي أطلقتها منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)، حيث تتلون العالم والمباني من حول العالم بالضوء الأزرق، لإظهار دعمها لحقوق الطفل حول العالم.

•• الشارقة-الفسج:
احتفالاً بمرور 30 عاماً على إصدار الجمعية العامة للأمم المتحدة «اتفاقية حقوق الطفل»، يطلق مكتب الشارقة صديقة للطفل حملة مجتمعية تحت شعار «الشارقة بالأزرق»، تشارك فيها بالحملة العالمية (Go Blue) «غو بلو» التي أطلقتها منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)، حيث تتلون العالم والمباني من حول العالم بالضوء الأزرق، لإظهار دعمها لحقوق الطفل حول العالم.



•• بولندا-الجزيرة

زار وفد إعلامي من دولة الإمارات العربية المتحدة والهند وجنوب أفريقيا والصين عددا من قطاعات الإنتاج الزراعي البولندية للتعرف على طرق وأساليب العمل في هذه القطاعات ومدى تطورها وما حققتها من إنجازات ساهمت في رفع كفاءة الإنتاج وتعزيز قدرة بولندا على تصدير منتجاتها لمختلف دول العالم ومحاولة توسيع القاعدة التصديرية وفتح أسواق جديدة لما تتمتع به من مواصفات ومعايير مثالية عالية الجودة تنافس مثيلاتها في أرقى دول العالم، وكذلك ساهمت تلك القطاعات في جلب المزيد من الاستثمارات الأجنبية والشراكات الاقتصادية في مختلف مجالات الإنتاج البولندية بعد أن تبنت البلاد سياسات السوق الحرة بقوة خلال العقدين الماضيين، وأصبحت من أهم وأكبر الاقتصاديات الأوروبية خاصة بعد انضمامها إلى الاتحاد الأوروبي، وحققت نموا متسارعا بشكل كبير، مع تضاعف متوسط دخل الفرد، وما زالت مسيرة التطور في بولندا تتسم بالقوة والكفاءة والإبداع والابتكار.

تنافس مثيلاتها في أرقى دول العالم

منوعات الفكر 27

بولندا تقدم إلى العالم منتجات غذائية تتمتع بمواصفات ومعايير مثالية عالية الجودة



الذي يحقق نجاحات متواصلة. ومن خلال المشاركة في معرض POLAGRA FOOD التجاري، يمكنك التعرف على عرض صناعة المواد الغذائية - في معرض المنتجات والموزعين من جميع مجموعات المنتجات تقريباً. إقامة تعاون مع الممثلين الأجانب لصناعة الأغذية. الاطلاع على المنتجات الحديثة المتوفرة على أرفف المتاجر في البلدان الأخرى. متابعة العديد من العروض الأولية للسوق التي يغطيها البرنامج الترويجي الخاص بالعرض.



للمأكولات والأغذية يفسح المجال أمام الكثير من الحلول التي تقدم فوائد حقيقية للعرضين البولنديين وكذلك للمستهلكين الراغبين في الاطلاع على نخبة الشركات المحلية المعارضة. ونظراً لتميز كل دورة من دوراته بموضوعات متنوعة وابتكارات مختلفة، فقد شهد المعرض هذا العام إقبالا لافتا من الزوار المحليين والأوروبيين والدوليين الذين يتطلعون إلى استكشاف الاتجاهات الناشئة والتطورات المتلاحقة التي يشهدها القطاع الزراعي البولندي في ظل الدعم الحكومي اللامحدود لتنشيط الاستثمار الزراعي في بولندا وفتح المجال أمام تعزيز فرص التعارف والتبادل بين المعنيين، رجال الأعمال لبناء علاقات وشراكات طويلة الأمد وتوجيه استثماراتهم إلى هذا القطاع



تطوير إمكاناتهم التصديرية، عن طريق تشغيل برنامج Hosted Buyer.

POLAGRA FOOD - فوائد للزوار والمستثمرين
تؤدي التغييرات التي تحدث في قطاع الأغذية إلى تزايد توقعات منتجي الأغذية البولنديين تجاه المعارض كأداة لدعم أنشطة التصدير، لذلك أصبحت زيارة هذا المعرض تقليدا سنويا للعديد من الزوار والمهتمين بهذا المجال، ومن بينهم مستوردي المواد الغذائية وتجار الجملة وتجار التجزئة وجميع ممثلي صناعة المواد الغذائية المهتمين بأحدث المستجدات بالإضافة إلى المستثمرين ورجال الأعمال، فالواجد في معرض بولاجرا

المعرض التجاري الدولي للأغذية البولندية

يقدم المعرض التجاري الدولي للأغذية POLAGRA FOOD نظرة عامة على الاتجاهات في صناعة المواد الغذائية. يتيح معرض الأغذية هذا للمشاركين إلقاء نظرة على ما يقدمه منتجو وموزعو الأغذية، حيث يمكن للزوار من جميع أنحاء العالم التعرف على الطعام البولندي وطعمه ومكوناته وفوائده الصحية، ويوزع هذا الحدث كل عام عشرات الآلاف من المتخصصين في قطاع الأغذية الذين يأتون إلى مدينة بوزنان من مختلف الدول بحثاً عن أحدث المنتجات وأكثرها تميزاً، والأهم من ذلك كله، يتطلعون إلى توقيع عقود طويلة الأمد للاستفادة من هذه المنتجات المتنوعة ذات الجودة العالية، علاوة على ذلك، يعد المعرض حدثاً مهماً لجميع الأشخاص الذين يحاولون



متحف مصنع الخبز بالزنجبيل

الزائد وبعد ذلك يتم إزالة القوالب للكشف عن الأشكال المرغوبة الجاهزة لوضعها على صواني الخبز. وعند الإزالة من الفرن، يتم رش قطع خبز الزنجبيل بالماء من أجل الحصول على سطح أملس والنتيجة ستكون بسكويت الزنجبيل المحفور على هيئة (نجوم وقلوب) وأيضا بسكويت دائري ولذات متنوعة الأشكال ومزينة بالسكر على السطح.

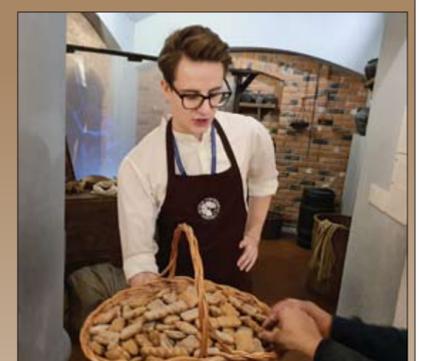
وصفة معروفة لخبز الزنجبيل
ضعي قدرًا كبيرًا من العسل في وعاء وأضيفي بعض الماء، ثم اتركيه ينضج ببطء بعيدا عن الرغوة حتى يصبح سميكًا بدرجة كافية، ثم اسكبيه في حوض ... أعددي مزيجًا من الزنجبيل الأبيض، قرفل جوزة



من شراب بنجر السكر وديق القمح، وبعض الخلطات، وتم وضع العجينة في أحواض البيلوط للخبز مع رشها بالديق ثم تخزينها في وعاء مظلم بارد وبعد نضوجها كتسكب بعض الصلابة حيث تتم إزالة أجزاء تبلغ وزنها حوالي 5 كجم تقريباً، وتجنن على مقعد خشبي، ويتم تنفيذ هذه المهام بواسطة متدرب ومبتدئ (يعمل بنزاع لمدة نصف ساعة، في نفس الوقت يتم تحضير العجين المخمر (مصنوع من دقيق القمح والبيض وشراب بنجر السكر والتوابل والأمويا) بعد ذلك يتم الجمع بين النوعين من العجين على اللوح الخشبي، وينضج بعدها خبز الزنجبيل المزخرف ويتم تقطيع العجين إلى قطع أصغر، ثم يتم معجنه يدوياً إلى قوالب جانبية أخرى، ويتم قطع العجين

بدأت الزيارة في مصنع خبز الزنجبيل السابق الذي أسس في القرن التاسع عشر والذي ينتمي إلى عائلة ويسيس. ويعود تاريخ مصنع الحلويات "Kopernik" إلى عام 1763 حيث تأسس منذ أكثر من 255 عاماً بواسطة ورشة خبز الزنجبيل وهي شركة عائلية أنشأها جوستاف تي ويسيس، وكانت Kopernik واحدة من أكبر الشركات في بوميرانيا بأكملها، واليوم تعد أكبر منتج لخبز الزنجبيل في بولندا وواحدة من أكبر شركات صناعة الحلويات.

كيف تم صنع الزنجبيل في المخابز
في أوائل القرن العشرين، تم صناعة عجين الزنجبيل



مجموعة (E.C.O. Grupa) لإنتاج الفواكه

زار الوفد الإعلامي (E.C.O. Grupa)، وهي مجموعة إنتاج فواكه تضم 145 من المزارعين وتبلغ مساحتها الإجمالية أكثر من 1700 هكتار من المحاصيل، وأكثر من 55000 طن من الإنتاج السنوي. المجموعة تعد واحدة من أكبر منتجي وموزعي الفواكه والخضراوات في بولندا، وتتعامل مع أكبر سلاسل متاجر البيع بالتجزئة وكذلك المشتريين في 11 سوقاً أجنبية.

وتنتج المجموعة حوالي 30000 كيلوغرام من التفاح المتنوع كل ساعة وبسعة تخزينية تقدر ب 11.500 طن.

ويوزع التفاح البولندي في كل أنحاء العالم، في أوروبا وأفريقيا وآسيا كالاتي:

- في أوروبا يوزع في السويد، فنلندا، إيطاليا، جمهورية التشيك، ليتوانيا، إسبانيا، رومانيا، المملكة المتحدة.
- في أفريقيا: يوزع في مصر.
- في آسيا: يوزع في الإمارات العربية المتحدة، المملكة العربية السعودية، الأردن، الهند، فيتنام.

وخلال عام واحد بلغت مبيعات المجموعة في الفترة من 2018-9-1 إلى 2019-8-30 كما يلي:

- 86.803.315 كلجم من التفاح.
- 8.635.983 كلجم من الكشمري.
- 3.269.354 كلجم من الخوخ.
- 1.258.354 كلجم من التوت البري.

معهد Skierniewice لبحوث البستنة

ثم قام الوفد بزيارة معهد بحوث البستنة في سكييرنوفيس هو منظمة حكومية للبحث والتطوير تشرف عليها وزارة الزراعة والتنمية الريفية، يغطي برنامجها البحثي جميع المجالات المتعلقة بعلوم الفاكهة والخضراوات ونباتات الزينة والنحل، ومن الدراسات الأساسية في التبحر في علم وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية، من خلال التكنولوجيا الحيوية، والتربية الإبداعية، وحماية الموارد الوراثية، والهندسة الزراعية، وعلم أمراض النباتات، وتخزين الفواكه والخضراوات، وتجهيز وسلامة الأغذية والهندسة البستانية والاقتصاد والتسويق.

حكمة

صحيح ما كل الشدايد شدايد

بعض الشدايد كسر ماله جبيره

كلما رحل واحد من اعيال زايد

انهد ركن من ركون الجزيرة

نايف مهلا

عام - زايد



عام
زايد

احذر ولا تشتط تندم يا جان تبغي الشئ تنضيه
يا كم واحد قبلك ازتم يركض ولا يوصل لي ببغيه
ومن الحماقه جسمه انحم ومن العيا ما تقبض ايديه
ومتري العيل بتعوض الهم ويخسر صديجه اللي حواليه
بوصيك جانك رجل تعلم إتأن في أمرن بتعنيه
إعمل بطيب و زين وافهم ومتري العدل يعدل إبراعيه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوح

ما شفت أنا محمد وخالد وجثمان

شفتك جبل بين الجبال العظيمة !!

ياالله عسى قبر يضمك يا سلطان

تظلمه من رحمة الله غيمة

ما انت بفقيد شيوخ وكبار وأعيان

تفقدك حتى الأملة واليتيمة

فهد - بزر - غراب



يوم الوداع ..

هأت دموع العين بأسباب

فقدان شيخ شيد وزان

يانا الخبير والسرّب تواب

في ذمة الله الشيخ سلطان

حكم القضاء في يوم الحساب

تاريخكم ياعز الأوطان

الضاجعة بالقلب ما طاب

حرف الشعر والبوح قيفان

دعوات قلب آمن وتاب

في جنّة الفردوس عنوان

يوم الوداع تزيد لاصعاب

بس نحتسب للرب سبحان

باعداد حبر بين الكتاب

ندعى إله العرش غفران

شعر: زهره المازمي



فتاة تراهمة
20/11/2019

نزف البيان في نعي الشيخ

لسلطان بن زايد آل نهيان

رحمه الله

نرثيك يا شيخ والانرثي المكرمات
اللي بعد مارحلت تلوح باكفانها
نبكيك والانبكي فيك الأربع جهات
اللي بفقرك خذتنا معك باحزانها
يا شيخ (سلطان) ياراع العطا والثبات
يا معلم الناس كيف تعين جيرانها
يا شيخ (سلطان) ما وقمت للمعضلات
سبع (الإمارات) كم عزت بنيانها
عطيتها من شباب غصونك اليانعات
شيخ من شيوخها وركن من اركانها
ذلت من قو باسك لجلها المعجزات
وموروثها راية في وسط ميدانها
ما تطمح الا يا بن (زايد) على الطايلات
لجل (الإمارات) نفسك عالي شأنها
الرابع اللي خذا في عمره الاولات
وانته يا شيخ الوفا في يديك تيجانها
واليوم ترحل ودمع العين لجلك شتات
الله يصبر قلوب تدمي اعيانها
مرحوم والله يثيبك يا حميد الصفات
رحلت .. والدار راح أعز خلائها



يوجب الضيف لكن حزن عينه ثقيل
يقول يا سيف (بو هزاع) كيف افقده
يسترجع الذكريات اللي تحط وتشيل
والقلب ما هو معاهم والألم يجهده

راشد بن غليظه



كلنا خليفة

فقد الأخو موجه وصعب وكايد

وفقد الأخوما هو مثل فقد غيره

شفنا الحزن غيم على ولد زايد

ومعه حزنوا سكان شبه الجزيرة

عبدالله بن قطير الدرمي

ريتويت

من مراشي الشعراء في الراحل الكبير

المغفور به باذن الله تعالى الشيخ سلطان

بن زايد آل نهيان



Following

الشاعر سعيد القحطاني

@Saeed_alqhtani Follows you

مايستوي موجب الكلمه وسالبها. كلمه تسرك
وكلمه لا تطربها

156 Following 346 Followers

Followed by زهره المازمي, زهره المازمي,
and 10 others you follow

مانملك الا للغفور نتوجه

ندعي ونستغفر ونرفع يدينا

يارب تغفر له ويارب نجحه

واكرم نزلته وخبته باليقينا



Following

عتيق خلفان الكعبي

@ateq_alkabi Follows you

حسابي الشخصي / شاعر من دولة الإمارات
العربية المتحدة

4,778 Following 2,693 Followers

Followed by برنامج ظل العافة, زهره,
المازمي, and 58 others you follow

النخل يريثيك والغصن وحمامك

ويفتقدك الكون وفجوج وساع

يا الاهي غيث قبره من غمامك

واسكنه فردوس في أطيب متاع

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com