

منوعات

الفجر

الأحد 31 مايو 2020 م - العدد 12948

Sunday 31 May 2020 - Issue No 12948

ص 22

جمعية الفجيرة الثقافية

تكمل عامها الـ 30 بإجازات

محلية ودولية

ص 27

رزان المغربي:

"إغلب السقا" من أصعب

البرامج التي قدمتها



شرب الماء .. هل هو

ص 23 معادلة معقدة لهذا الحد؟

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

المكياج المناسب عند ارتداء

الكمامة .. تعريفي عليه

قالت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر إن ارتداء الكمامة في زمن الكورونا يتطلب مكياجاً خاصاً؛ فمن أجل أن يدوم المكياج طويلاً ينبغي وضع برايمر أولاً، ثم استعمال بودرة شافطة لتثبيت المكياج، مع مراعاة أن تكون البودرة مضادة للتعرق والمسح.

كما يدوم المكياج طويلاً عند ترطيب البشرة بشكل كاف؛ لذا ينبغي العناية الجيدة بها بواسطة الكريمات الغنية بالمواد المرطبة مثل حمض الهيالورونيك. ونظراً لأن الشفاة تختفيء تحت الكمامة، فإنه ينبغي تسليط الضوء على العيون، وذلك بتطبيق ظلال جفون تتألق بدرجات المحيط وغروب الشمس الراحجة بقوة هذا الصيف، أي درجات الأزرق والأصفر والبرتقالي والأحمر.

عودة متنزهات

ديزني في 11 يوليو

ستعيد متنزهات ديزني وولد في فلوريدا فتح أبوابها للزوار في 11 تموز يوليو بعد شهر من عودة سي وولد و يونيفرسال ستوديز ، وفق ما أعلن مسؤولون .

وقال جيرى ديمغنز رئيس بلدية مقاطعة أورينج موطن مدينة أورلاندو حيث تقع المتنزهات حصل منتجع والت ديزني العالمي وسي سي وورلد على الموافقة لإعادة افتتاحها .

وأضاف أن فلوريدا ستعيد فتح سي وورلد في 10 حزيران يونيو و والت ديزني وورلد في 11 تموز يوليو. سيتم افتتاح متنزهي ماجيك كينغدم و أنيمال كينغدم في اليوم نفسه، ويليهما مركز إيكوت في 15 تموز يوليو.

وقد حصل متنزّه يونيفرسال ستوديز الترفيهي على الموافقة على إعادة فتحه في 5 حزيران يونيو، بعد إغلاق متنزهات الترفيهية في أورلاندو في منتصف آذار مارس في محاولة لإبطاء انتشار فيروس كورونا.

وقال ديزني وورلد على موقعه، قد يكون الأمر مختلفا عن آخر مرة قمت بزيارته. لكن معا، يمكننا إيجاد طرق جديدة لخلق لحظات سحرية وذكريات لا تنسى .



تخوض العائلات في الوقت الحالي فترات طويلة

من التباعد الاجتماعي. وحتى تتمكن العائلات

من الاستمتاع بأوقاتها معاً، قدم هيئة أبوظبي

للطفولة المبكرة للوالدين إرشادات لمساعدة

أطفالهم على تحقيق النجاح في التعلم عن بعد.

هناك فارق هائل بين التعليم

المنزلي" الاختياري، والتكيف

مع هذه الظروف الاستثنائية،

لذا من الضروري أن ندرك أننا

نمر بظروف غير اعتيادية؛

لذلك حاول على الدوام أن تكون

متساهلا مع نفسك وإيجابيا في

كل الأحوال.

نصائح ذهبية لمساعدة الأطفال على النجاح في التعلم عن بعد

نصائح للوالدين العاملين في المنزل:

- قم بالأعمال المنزلية قدر الإمكان قبل استيقاظ الأطفال

- ضع خطة خلال عطلة الأسبوع لوجبات الأسبوع القادم

مسبقا وتجهيز ما تستطيع.

- تحدث مع الأطفال حول الحاجة إلى دعمهم وناقش معهم الخطط الأسبوعية.

- إجراء الأطفال والأسرة مكالمات فيديو مع الأصدقاء والعائلة لإعطاء الجميع شيئا يتطلعون إليه.

- إذا لم يكن الأسبوع يمضي وفقا للمخطط، فاستعد للتكيف مع جدول العمل، الذي يتمحور حول الأطفال،

وإذا لزم الأمر حاول أن تتابع ما فاتك عندما تهدأ الأمور أو خلال فترة المساء.

- أخبر الأطفال مسبقاً بأهمية مكالمات العمل، ليتمكن الجميع احترام الحاجة إلى الهدوء.

- الأطفال يمثلون المستقبل؛ شجعهم، وادعمهم، وكن مرشداً لهم.

تجارب ألمانية . أفضل السبل للتدريس المنزلي

يجد الآباء والأمهات تحديا مضنيا في رعاية وتعليم أطفالهم في البيت في زمن الحجر الصحي. في هذا الموضوع تبسيط لأهم الخطوات التي ينصح بها مجموعة من خبراء علم التربية الألمان لمساعدة الأطفال على مواصلة الدراسة بأقل الأضرار.

فرض إيقاع زمني يومي منظم

. ترك الأطفال يتعلمون ويجربون

. لا تغفلوا الأنشطة البدوية بكل أنواعها

. السماح بالكسل ووقت للملل

. إشاعة الطاقة الإيجابية شرط للنجاح

. مواصلة العلاقات الاجتماعية بالهاتف

. الخروج الدوري للهواء الطلق

. مخاطر تنامي العنف الاسري

تحدث عن الموضوع؛

تحدث إلى الأطفال حول أي مخاوف أو قلق ينتابهم، واجعلهم يعبرون عن مشاعرهم من خلال الرد على أي تساؤلات يطرحونها.

وخلال هذه الظروف الراهنة، من المهم توفير مساحة صادقة وهادئة للأطفال للتحدث عن أي مخاوف يشعرون بها.

حاول الالتزام ببرنامج محدد؛

يمكن أن يكون الالتزام ببرنامج أنشطة يومي بالنسبة للأطفال الصغار أحد عوامل تخفيف التوتر.

ولضمان الشعور بالحياة الطبيعية للأطفال، قم بتخطيط برنامج يومي يحاكي قضاء يوم عادي من أيام المدرسة أو الحضانة؛ حيث يتضمن وقت اللعب والفنون والحرف والأنشطة الترفيهية.

ماذا لو تأخر طفلي عن الآخرين؟

- التخطيط المسبق للوالدين مفيد كثيرا، كما أن التمسك بأهداف واقعية وقابلة للتحقيق على المدى القصير يؤدي إلى أجواء أسرية أكثر هدوءا.

وفي الوقت ذاته من الضروري عدم التفكير كثيراً في مسألة أن الطفل قد يتأخر عن غيره، فإنها ليست نهاية العالم وبمقدورك القيام بتجارب عدة واستشارات تساعدك على إيجاد المعادلة والبيئة المناسبة، التي تعزز من فرص تنمية الطفل ومهاراته.

- إذا كان طفلك لا يتكيف مع نظام التعليم عبر الإنترنت، عليك أن تحاول توزيع العمل على مدار اليوم.

ومن المهم أن ندرك أن هذه الفترة تشكل تحولا كبيرا بالنسبة للأطفال للتكيف معها وأن العديد من الأطفال يواجهون تحديات أيضا؛ لذلك يجب ألا نحملهم فوق طاقتهم من خلال وضع توقعات عالية بشكل مفرط في هذه الظروف الراهنة والاستثنائية.

رئة المدخن أكثر استقبالا لكورونا

قال باحثون من مركز أبحاث كولد سبرينج هرابور في نيويورك إن رئة المدخن يتواجد فيها كم أكبر من مستقبلات ACE2 التي تسهل لفيروس كورونا التكاثر والانتشار داخل الرئة. ويفسر ذلك سبب احتياج عدد أكبر من المدخنين المصابين بالفيروس إلى إسعاج داخل المستشفيات مقارنة بغير المدخنين.

وبحسب التقارير الطبية تتجاوز نسبة المصابين بكورونا الذين تكون لديهم الأعراض خفيفة أو متوسطة 81 بالمائة من مجموع المصابين ولا يحتاجون إلى علاج عناية طبية، وتحدث مضاعفات الإصابة لنسبة قليلة، وتوجد أدلة على أن المدخنين من بين الفئة التي تحتاج أكثر إلى رعاية طبية.

وُشرت نتائج الدراسة على شبكة "بيوركسيف" للأبحاث العلمية، وأفادت بأن العينات التي أخذت من رئة المدخنين المصابين بكورونا كانت نسبة مستقبلات ACE2 فيها أعلى بكثير من غير المدخنين.

وقالت النتائج إن الإقلاع عن التدخين يؤدي إلى انخفاض نسبة مستقبلات ACE2 في الرئة، ويصل الانخفاض إلى 40 بالمائة بعد مرور عام على الإقلاع.

إنقاذ راكب أمواج بطائرة مروحية

خرج راكب أمواج قبل أيام في جولة اعتيادية إلى أحد شواطئ أستراليا من أجل ممارسة هوايته الثميرة والمحفوفة بالمخاطر.

لكن الأمر انقلب رأسا على عقب عندما وجد نفسه في بحر هائج، بحسب مقاطع فيديو وتقارير لوسائل إعلام محلية في أستراليا، الأمر الذي يتطلب تدخل مروحية إنقاذ.

ووقعت الحادثة في 23 مايو الجاري، الموافق السبت، الذي عرف في ولاية نيوساوث ويلز جنوب شرق أستراليا بـ السبت الكبير بسبب الموجات العملاقة فيه.

ويؤدي نظام الضغط المنخفض في البحر إلى إحداث موجات عالية يصل طولها إلى 5 أمتار، وهو أمر مناسب للتزلج على المياه، غير أن الأمر أصبح خطيرا عندما اشتدت قوة الأمواج.

ويظهر مقطع فيديو مدته نصف دقيقة أحد رجال الإنقاذ الذي هبط من مروحية عبر حبل إلى المياه، وهو يحمل راكب الأمواج معه إلى الطائرة.

نظام تدفئة لقتل كورونا في سيارات الشرطة

تختبر شركة صناعة السيارات الأمريكية فورد موتور، برنامج كمبيوتر جديد في سيارات الشرطة يمكنه رفع درجة حرارة قمرة السيارة إلى 133 درجة فهرنهايت، أي 56 درجة مئوية، بما يكفي لتدمير فيروس كورونا الجديد.

وأشار موقع أوتوموتيف نيوز المتخصص في السيارات إلى أن البرنامج، المتاح في سيارات الشرطة في الولايات المتحدة، وكندا، ودول أخرى، من طراز بوليس إنترسيبتور يوتيلتي وأنتج بين 2013 و2019، ويستخدم البرنامج محرك السيارة وأنظمة التكييف لرفع درجة حرارة القمرة لمدة 15 دقيقة للقضاء على فيروس كورونا في السيارة.

وتعاونت فورد مع باحثين من جامعة أوهايو لتطوير النظام واختباره في سيارات الشرطة في نيويورك، وكاليفورنيا، وميشيغان، وماساشوستس، وأوهايو، وفلوريدا.

وقال جيف جانيس، وجيسي كويك رئيساً للعامل في قسم المايكروبيولوجي في جامعة ولاية أوهايو في بيان، دراستنا مع فورد تشير إلى أن تعرض فيروس كورونا الجديد لدرجة حرارة 56 درجة مئوية أو 132.8 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة يقضي على أكثر من 99 ٪ من الفيروسات على الأسطح الداخلية والمعادن المستخدمة في سيارات بوليس إنترسيبتور يوتيلتي .

ضمن مبادرة تسامح بلا حدود

نهيان بن مبارك يطلق اليوم «فرسان التسامح» في ثوبه العربي بالتعاون مع الشباب العربي

وزير التسامح، البرنامج ينطلق بقيم التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية إلى كافة الأقطار العربية

مشاركة شباب من 11 دولة في البرنامج نعتبره نجاحا لرسالة التسامح التي أطلقتها الإمارات

تم تطوير البرنامج ليتواءم مع فترات الأزمات، ويكسب المشاركين مهارات تؤهلهم للنجاح اقتصاديا واجتماعيا



وعن طبيعة البرنامج أوضح معاليه أنه يركز على توفير مهارات التسامح الستة (التعاطف، الحوار، العمل الجماعي، المرونة، حل النزاعات) بحيث تتكامل مع قدرات ومهارات الشباب، في أثناء فترة التزام المنزل والعمل عن بعد والتباعد الاجتماعي، كما ستتناول الدورة مناقشة بعض الأفكار التي يمكن للشباب القيام بها وتنفيذها بما يعود بالنفع والفائدة عليهم، وعلى مشاريعهم الخاصة، وعائلاتهم ومجتمعاتهم المحلية، لتطوير رسائلهم التسويقية والتوعوية أيضا، وإبراز دور هذه القيم كالمرونة والتعايش والعمل الجماعي في تعزيز قدرات الشباب على النجاح في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، مشيرا إلى أن الدورة بمثابة انطلاقة جديدة لـ "تسامح بلا حدود" نحو العالم العربي تعهدا للانطلاقة القادمة على المستوى الدولي، حيث يشارك فيها 30 شابا وشابة من 11 دولة عربية منها سلطنة عمان، السعودية، البحرين، الأردن، سوريا، لبنان، الجزائر، ليبيا، المغرب، السودان، مصر إضافة إلى الإمارات العربية المتحدة.

وأضاف معاليه أن هؤلاء الشباب سيمثلون البداية العربية لتشكيل فريق عمل لمبادرة "تسامح بلا حدود"، ونواة صلبة لمجموعة العمل التي ستنتشط في المرحلة المقبلة لتنفيذ مبادرة التواصل الاجتماعي عبر الفضاء الافتراضي على مستوى كافة الأقطار العربية. كما تخطط الوزارة لتنظيم دورات أكثر تخصصا لهم خلال الأشهر المقبلة بالتعاون مع مؤسسات كـ "فيس بوك، تويتر، إنستغرام" لكي يكونوا مؤهلين بشكل عملي لتعزيز قيم التسامح والإيجابية والأخوة الإنسانية على مستوى

•• أبوظبي - الفجر
يطلق معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء، وزير التسامح عصر اليوم الأحد أحدث دورات برنامج "فرسان التسامح" الذي تنظمها وزارة التسامح بالتعاون مع مركز الشباب العربي بأبوظبي، والتي تستمر على مدى 3 أيام بمشاركة 30 شابا من 11 دولة عربية، عبر تقنية الفيديو كونفرانس - عن بعد - ويركز البرنامج على توفير قيم ومفاتيح التسامح لتأهيل الشباب على المستويات الاقتصادية من خلال مشاريعهم الخاصة أو المشتركة، واجتماعيا داخل بيئتهم المحلية، وأسريا في نطاق عائلاتهم، كي يكونوا مؤهلين لمواجهة كافة الأزمات والتحديات، ويحققوا أحلامهم وطموحاتهم، ويكونوا إضافة حقيقية إلى مجتمعاتهم ودولهم.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك إن وزارة التسامح تركز خلال المرحلة الحالية إلى الوصول برسالة التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية إلى كافة المواطنين والقيمين على أرض الدولة إضافة إلى الانطلاق إلى البعد الإقليمي العربي، من خلال استخدام أرقى التقنيات والبرامج التدريبية، مؤكدا أن مشاركة شباب من 11 دولة عربية يعد نجاحا للبرنامج وثقة مقدره من جانب شباب هذه الأقطار الشقيقة في صداقية وقيمة رسالة التسامح والأخوة الإنسانية والتعايش التي تعيشها الإمارات، وتنادي بها في كافة المحافل الإقليمية والعالمية، مؤكدا أن برنامج فرسان التسامح تم خلال المرحلة الحالية تطويره كليا، ليتواءم مع الظروف العالمية الحالية، ولتتكامل عناصره لدعم الشباب باعتباره كنز الحاضر والمستقبل على كافة المستويات، بما فيها الجانب الاقتصادي والاجتماعي، في إطار مبادرة "تسامح بلا حدود" التي تعد لحظة الجبرى لكافة البرامج التي تنظمها الوزارة على المستوى الإقليمي والدولي.

وعبر معاليه عن فتنه الكبيرة في الشباب العربي وقدرتهم على الاستفادة القصوى مما تقدمه وزارة التسامح لهم لكي يفيدوا أنفسهم ومجتمعاتهم ويتسببوا مهارات مهمة يتسلحون بها في مواجهة كافة الأزمات والتحديات، مؤكدا أن التقنية التي يعتمدها البرنامج تركز على التفاعل المستمر بين المحاضرين والخبراء والشباب، حتى تصل الرسالة واضحة، حيث ستكون الدورة مجرد بداية للتعاون بين وزارة التسامح وهؤلاء الشباب، يتبعها دورات أكثر تخصصا في عدة مجالات حيوية مثل إعادة التعامل مع التقنيات الحديثة لنقل أفكارهم وتنمية مشاريعهم من خلال البرامج الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي التي اكتسبت مساحات واسعة خلال المرحلة الحالية، وسيتم تدريبهم وفقا للبروتوكول التي وقعتها الوزارة مع عدد من المؤسسات العالمية ومنها "تويتر" حيث سيقوم الخبراء بتعريف الشباب بالميزات والفرص التي تتيحها هذه المواقع لهم للاستفادة منها في تنمية مشروعاتهم، وإيصال رسائلهم إلى مجتمعاتهم باعتبارهم فرسانا للتسامح.

بتوجيهات نهيان بن مبارك

صدرور ثلاثة كتب إلكترونية جديدة عن جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي



دعّمه اللامحدود، وإلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة على توجيهاته السديدة ومتابعته لإنجازات الجائزة على المستوى المحلي والدولي، وأضاف معاليه في مقدمة كتاب الفانزين تحت عنوان على خطى زايد... أنه وبعد 12 سنة من النجاح والريادة الذي حققته جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي، نفخر ونعتز بالنجاحات الكبيرة التي حققتها الجائزة على المستوى الوطني والدولي، واحترافا بعام 2020 إذ تؤكد على أهمية دور الشيخ زايد "طيب الله ثراه" لكونه من وضع اللجنة الأولى لدعم وتطوير قطاع زراعة نخيل التمر والابتكار الزراعي من أجل تحقيق التنمية المستدامة.

كما تضمن كتاب التسويق الدولي للتمور دراسة شاملة عملت على تحليل للمعطيات المتوفرة حول تطور إنتاج التمور على المستوى الدولي خلال آخر عشر سنوات ومدى استفادة الدول المنتجة للتمور في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من هذه الفرصة لتطوير صادراتها من هذا المنتج الاستراتيجي، وقد

•• أبوظبي - الفجر
بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، صدر عن الأمانة العامة للجائزة ثلاثة كتب الكترونية جديدة الأول بعنوان "كتاب الفانزين بجزءه الرابع 2018-2020"، وكتاب ثاني بعنوان "التسويق الدولي للتمور دعامة أساسية لاستراتيجية التنمية المستدامة لقطاع التمور" وكتاب ثالث بعنوان "حصادنا 2007 - 2020" باللغتين العربية والانجليزية، ضمن سلسلة الإصدارات السنوية المتخصصة التي غدت جزءاً من مصادر المعلومات الأساسية التي تستقي منها جهات الاختصاص وتتابعها على مدى ثلاثة عشر عاماً.

كما وجه معالي الشيخ نهيان الشكر والتقدير إلى الولد صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" راعي الجائزة، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة على تدخل جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية عامها الثلاثين مستندة على رصيد لاقت من الإنجازات غير المسبوقة في العطاء الوطني والتميز الثقافي والريادة الاجتماعية لم تقتصر على المستوى المحلي، بل وصل صداها إلى المستويين الإقليمي والدولي.

واحتلت الجمعية خلال العقود الثلاثة الماضية مكانة مرموقة بين مؤسسات المجتمع المدني وجمعيات ذات النفع العام، من خلال فعاليتها المتنوعة والابتكرة من مهرجانات وندوات ومحاضرات وورش عمل وغيرها، التي بلغت في العامين الأخيرين 467 فعالية، ما جعلها محط اهتمام المثقفين والأدباء والباحثين والإعلاميين محليا ودوليا. وقال سعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية: إن "الفجيرة الاجتماعية الثقافية" استطاعت منذ نشأتها في الثلاثين من مايو عام 1990 وبفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، ودعم سمو الشيخ

في حين أتى كتيب حصادنا بمثابة رصد لكل إنجازات الجائزة خلال ثلاثة عشر عاما "2007-2020" حيث أكد سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة بأن الجائزة شكلت علامة فارقة في تنمية قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي على المستوى الوطني والدولي، كما تضرر الجائزة بما حققته من إنجازات ساهمت في تلبية رؤية القيادة وتعزيز الموقع الريادي لدولة الإمارات في تنمية وتطوير قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي بالعالم، ونحن على ثقة تامة بأن القادم أجمل وعطوأننا أكبر من أجلك يا وطن.

بينت الدراسة أن الزيادة في الإنتاج تجاوزت 16 % حيث فاق الإنتاج سنة 2017 الثمانية مليون طن من التمور في حين لم ترتفع نسبة التصدير سوى بـ 13 % وهو ما يفيد بأن كمية الفائض من التمور شاملة الاستهلاك المحلي والفائض قد ارتفعت بنسبة 12 % وتجاوز 6 مليون طن. وإن بقي الوضع على ما هو عليه خلال السنوات القادمة فإن نسبة الفائض ستكون أكبر بكثير نظرا للتوسع الهام في زراعة النخيل الذي عرفته العديد من الدول المنتجة للتمور خلال السنوات الأخيرة.

جمعية الفجيرة الثقافية تكمل عامها الـ 30 بإنجازات محلية ودولية

وأكد الطنحاني أن الجمعية تعمل وفق خطط استراتيجية رائدة ومتميزة في خدماتها الشاملة، تهدف لمواكبة آخر التطورات في المجالين الثقافي والاجتماعي. مشدداً على أن "الفجيرة الثقافية" ستواصل بما اكتسبته من خبرات عملية ومعرفية وما تمتلكه من إمكانيات وكفاءات في قيادة العمل الثقافي والاجتماعي والتطوعي نحو آفاق جديدة من الإبداع والتميز. أوضح أن حصاد الجمعية في عام 2019 زدان بإنجازات ثقافية واجتماعية مضيئة، بلغ إجمالي عدد مناشطها 239 فعالية، أقامتها مؤسساتها ومبادراتها التابعة لها، حيث نظم "مجلس الطفل" 112 فعالية، و"بيت الشعر" 18 فعالية، ومقهى الفجيرة الثقافي 20 فعالية، ومجلس الفجيرة التراثي 17 فعالية، فيما أقام مجلس زايد لأصحاب الهمم 19 فعالية، و"منصة 2071" 5 فعاليات، و"برزة الرياضيين" 8 فعاليات، و"منصة ترابط" 18 فعالية، و"واحة حواء" 11 فعالية، أما مبادرة سفراء زايد الدولية، فقد توجت أنشطة الجمعية للعام 2019 بـ 11 مشاركة ثقافية في عدد من الدول العربية والأجنبية.



محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، وسمو الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام؛ أن تحقق الريادة في مجال تنمية المجتمع وتبني قضاياها وتقديم الخدمات إلى المثقفين ودعم المشاريع الثقافية، وتعزيز ثقافة العمل

الوطناني رئيس مجلس إدارة الجمعية: إن "الفجيرة الاجتماعية الثقافية" استطاعت منذ نشأتها في الثلاثين من مايو عام 1990 وبفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، ودعم سمو الشيخ



منوعات الفجر

22

إحدى مبادرات برامج إثراء الطلبة

دائرة التعليم والمعرفة تطلق النسخة

الاقتراضية لبرنامج التوجيه الجامعي والمهني

•• أبوظبي - الفجر

في إطار سعيها لدعم طلبة الثانوية الإماراتيين في تحديد أهدافهم وتطلعاتهم للمرحلة ما بعد الثانوية، أعلنت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي عن إطلاق برنامج "التوجيه الجامعي والمهني"، إحدى مبادرات برامج إثراء الطلبة، بهدف تمكين الطلبة من الحصول على التوجيهات والموارد اللازمة لإعدادهم للمرحلة الجامعية وتكوين رؤية واضحة عن مسيرتهم المهنية المستقبلية. ويشمل البرنامج تدريب الطلبة المواطنين وإعدادهم للاختبارات الدولية مثل SAT و IELTS وغيرها، إلى جانب توفير استشارات فردية لشرح إجراءات تقديم طلبات الالتحاق بالجامعات والمساعدة في تحديد المسارات الوظيفية المستقبلية. كما يعمل البرنامج على مد جسور التواصل بين الطلبة ومؤسسات التعليم العالي وسوق العمل، وذلك عبر تنظيم الندوات والحلقات النقاشية والتعريفية باستخدام أحدث تقنيات الاتصال المرئي عبر الانترنت، بالتعاون مع عدد من الجامعات والشركات المحلية والعالمية.

ومع التحول لتطبيق نظام التعليم عن بعد ضمن الإجراءات الوقائية المتبعة للحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وتجاوبا مع قواعد التباعد الاجتماعي في الدولة، أصبح الآن بإمكان الطلبة الإماراتيين - في الصفوف من التاسع وحتى الثاني عشر في المدارس الحكومية والخاصة - الاستفادة من البرنامج عبر الإنترنت، بالتعاون مع شركاء البرنامج "The Princeton Review" و "Unifrog".

ويهدف الإجابة على استفسارات العديد من الطلبة حول مصير تعليمهم الجامعي، خاصة في ظل الظروف الراهنة، بإادر القيمين على برنامج "التوجيه الجامعي والمهني" في الدائرة إلى تنظيم أول ندوة افتراضية نهاية شهر أبريل الماضي، والتي شارك فيها أكثر من 125 طالباً وطالبة. وناقشت الندوة - التي امتدت على مدار ساعتين من الزمن - أبرز المواضيع المتعلقة بالاستعداد للمرحلة الجامعية في ظل قواعد التباعد الاجتماعي، شارك فيها متحدون من ست جامعات في إمارة أبوظبي وهي: جامعة الإمارات وجامعة أبوظبي وجامعة خليفة وجامعة السوربون أبوظبي وجامعة زايد وجامعة نيويورك أبوظبي.

وبحثت الندوة التفاعلية مجموعة من المواضيع التي تحظى باهتمام الطلبة مثل تأثير انتشار فيروس كوفيد-19 على تنظيم الامتحانات القياسية الموحدة والامتحانات المدرسية وطلبات القبول الجامعي للعام الدراسي 2020-2021، وقدم ممثلو الجامعات توجيهاتهم ونصائحهم للطلبة حول هذا الموضوع، كما أعلنوا عن تفاصيل الندوات القادمة والبرامج والخيمات الصيفية الافتراضية التي تنظمها جامعاتهم، بهدف مساعدة الطلبة في ظل الظروف الراهنة.

ودعا المتحدثون من الدائرة والجامعات خلال الندوة الطلبة إلى التحلي بروح المثابرة خلال العام الدراسي الحالي، وإلى اتباع سبل خلاقة ومبتكرة للحفاظ على جاهزيتهم خلال العطلة الصيفية، مع التأكيد على أهمية اتباع قواعد التباعد الاجتماعي حفاظا على سلامتهم. كما أتيحت الفرصة أما الطلبة في نهاية الندوة لطرح أسئلتهم واستفساراتهم حول مختلف القضايا ذات العلاقة بمساراتهم الجامعية، أجاب عليها الفريق المنظم لبرنامج "التوجيه الجامعي والمهني" من دائرة التعليم والمعرفة والمتحدثون من الجامعات. وفي هذا السياق أشارت خلود الظاهري، المدير التنفيذي لقطاع الشراكات التعليمية في دائرة التعليم والمعرفة إلى أن إطلاق برنامج "التوجيه الجامعي والمهني" جاء بعد النجاحات التي حققتها "برامج إثراء الطلبة" خلال الفترة الماضية، منوهة إلى أهمية مواصلة رعاية قدرات وإمكانات الأجيال القادمة وضمان استعداد طلبة المدارس الثانوية لبداية رحلتهم الجامعية ومسيرتهم المهنية، وخاصة في ظل الظروف الراهنة التي يعيشها العالم أجمع.

وقالت الظاهري: "يمثل برنامج "التوجيه الجامعي والمهني" تأكيداً على التزام دائرة التعليم والمعرفة بتحقيق اقتصاد مستدام وقائم على المعرفة، من خلال توجيه الطلبة ودعمهم وإرشادهم للاستعداد للدراسة الجامعية وتحديد مساراتهم المهنية المستقبلية، وذلك لتمكينهم من اتخاذ القرارات الصحيحة التي تناسب قدراتهم وإمكاناتهم وبما يتماشى مع متطلبات سوق العمل في إمارة أبوظبي".

ومع قرب انتهاء العام الدراسي الحالي، سينظم برنامج "التوجيه الجامعي والمهني" يوم 3 يونيو القادم ندوة مهنية عبر تقنية الاتصال المرئي تحت عنوان "الطريق إلى المهن متعددة الاختصاصات"، حيث سيقوم متحدون متخصصون من ست جامعات وشركات رائدة بتسليط الضوء على المهن التي تتطلبها التغيرات المتسارعة التي يشهدها سوق العمل. يتعين على الطلبة الراغبين بالالتحاق بالبرنامج في شهر سبتمبر 2020 تسجيل طلبهم من خلال الموقع الإلكتروني: www.rize.ae في أسرع وقت ممكن، حيث أن أسبقية الالتحاق بالبرنامج ستكون وفق أقدمية تقديم الطلب.

نجاح كبير لفعاليات ضاحية الخالدية خلال شهر رمضان

الكريم بتوزيعها 721 سلة غذائية على الأسر المتعففة

•• المشاركة - الفجر

نجح مجلس ضاحية الخالدية بميدنة الشارقة والتابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى من القيام في تنفيذ العشرات من الفعاليات خلال شهر رمضان الكريم وطرح عدد من المبادرات التي لاقت تفاعلا أهالي الضاحية رغم جائحة كورونا المستجد .

وحقق مجلس الضاحية مجموعة من الأهداف الاجتماعية التي ارتكزت عليها فعايلياته ليدعم توجهات الدولة في مبادرة خلك في البيت وتحقيق التباعد الاجتماعي علاوة على الوصول إلى مختلف الشرائح الاجتماعية المتنفقة لقاطنة في المناطق والأحياء السكنية التي يشرف عليها مجلس الضاحية برئاسة سعادة خلفان سعيد المري رئيس مجلس ضاحية الخالدية.

ومن بين البرامج التي ساهمت في تحقيق التكافل المنشود بين أهالي الضاحية وعززت من دور التعاون من أجل توفير الإمداد الغذائي وتحقيق الاستقرار الأسري خلال أيام شهر رمضان الكريم قيام الضاحية بجهود متواصلة بتوزيع 721 سلة غذائية على الأسر المتعففة من أهالي الضاحية خلال شهر رمضان الفضيل. وتعد مبادرة توزيع السلل الغذائية واحدة من أهم البرامج الإنسانية التي قطع مجلس ضاحية الخالدية شوطا كبيرا فيها منذ دخول أول أيام شهر رمضان الكريم وحتى نهايته في تلمس الأسر المتنفقة ودراسة حالاتها وأعداد أفرادها لاسيما ممن تأثروا بجائحة كورونا أيضا ليصلهم العطاء من خلال السلل الغذائية التي ضمت أهم احتياجات الأسر من السلع الغذائية .

منوعات الفكر 23

في الوقت الذي نميل به إلى تبسيط كل معقد، وجعل كل مهمة صعبة قابلة للتطبيق بخطوات سهلة؛ نرتطم أحيانا بجدران من موروثات متفرقة، أقوال، عادات، أو معتقدات.

بعض الثقافات تمتلك الكثير من الأسرار غير القابلة للتفسير والتي لا تمتلك -في الكثير من الأحيان- مصدرا علميا أو حكاية تستنبط منها أو أرضا صلبة من التجارب تستند إليها. وبالرغم من أن التنفس، والجوع، والعطش، وبعض العمليات الحيوية الطبيعية التي تعمل بها أجهزتنا بأجسادنا بطريقة تلقائية دون حاجتها إلى أمر مباشر منك، بل حاجة الجسم هي الأمر الفيصل، فإن جسمك يخبرك بالجوع فتأكل، ويخبرك بالعطش فتشرب الماء، وتتنفس بينما أنت نائم، مسافر، منشغل!

منهم من ينصحك بشربه بمستوى معين في اليوم

شرب الماء . . هل هو معادلة معقدة لهذا الحد؟

الأماكن. فأنت تستطيع أن تبقى على قيد الحياة دون طعام لمدة تتعدى 20 يوما ولكنك لا تستطيع الصمود في وجه العطش لأكثر من ثلاثة أيام!

وهذا سيناريو مر ببعض الدول، ففي عام 2015 عانت ساو باولو إحدى مدن البرازيل وأكثرها اكتظاظا بالسكان من موجة عطش حين قلّت مستودعاتها من المياه نحو 4% فقط!

وهذا ما تعاني منه أيضا مدينة بانغور جنوب الهند، وجد أن 85% من مياه المدينة هي صالحة للري ولكنها غير صالحة للشرب إطلاقا!

وهذه مشكلة تعاني منها مدينة القاهرة، إذ يبدو أن نهر النيل الشاهد على الحضارات ومصدر 97% من مياه مصر عرضة لأن يكون مصدرا غير صالح للشرب ومياهها غير معالجة وملينا بالنفايات السكنية. وتُظهر أرقام منظمة الصحة العالمية أن مصر تحتل مرتبة عالية بين الدول من حيث عدد الوفيات المرتبطة بتلوث المياه.

في مشهد من فيلم “127Hours” والمقتبس من قصة حقيقية لمغامر ومتسلق للجبال يُحتجز بين صخرة وجبل لمدة 127 ساعة عالقة يده فيها تحت الصخرة وفي محاولات يائسة لتخليص نفسه من هذا الأسر يضطر لبتريده وتخليص نفسه والجري خُرا بعد أن مرّ بمراحل عطش وهلوسة.

ولكن ما أن رأى أناسا يتجهون نحوه حتى طلب منهم ماء ليشربه، فلكم أن تتخيل قيمة أن تشعر بالعطش وتجد كوب ماء يمنع جفافك، فذاك الذي بتر يده، يادر بطلب الماء قبل أن يتألم ويبيكي على يده الميتورة!

تسبب حب الشباب.

– صداع غير مفسر: إذا لم يكن هناك تفسير للصداع النصفي الذي تعاني منه فجأة؛ فقد تكون هذه إشارة أخرى يرسلها جسدك ليخبرك بأنه بحاجة إلى الماء. واختبار ذلك، قم بشرب الماء وتناول وجبة خفيفة إذا انتابك صداع تعتقد بأنه دون سبب، وانتظر، قد يتلاشى الصداع تماما!

– صعوبة في التركيز: قد يكون من المفاجئ لك أن تعلم أن 70% من دماغك يتكوّن من الماء! هذه النسبة المرتفعة تُشكّل عاملا قويا يقف وراء عدم تركيزك إذا قلّت هذه النسبة وعانى دماغك من الجفاف!

– آلام المفاصل: الماء ضروري للغاية للحفاظ على عمل العظام والمفاصل بشكل صحيح. فهو يساعد على نقل العناصر الغذائية من خلال الدم إلى المفاصل، ويسمح بانتقال المواد الضارة من مفاصلك. بدون الماء، يمكن أن تصبح المفاصل جافة وتحتك ببعضها البعض مما يسبب الألم.

– جفاف في العينين: نقص الماء يؤدي إلى جفاف مجاري الدموع في عينيك، فإذا شعرت باحمرار وحكة في عينيك، عليك بتجربة شرب بضعة أكواب من الماء!

حرب التعطيش!

بالنظر لأهمية الماء لكل الكائنات الحية التي تعيش على الكرة الأرضية، والتي لا تحتاج إطلاقا إلى خرافات تُخبرنا كيف نشرب أو متى علينا أن نشرب.

فأجسامنا تقوم بتنبهنا على أكمل وجه دون تعقيد، فالأمر في النهاية يرتبط بالمقام الأول بإحساسك بالعطش! فيبدو أن العطش هو الخطر الذي سيهدد الإنسان في بعض



علامات يخبرك بها جسدك عن عطشه.

يُكوّن الماء نسبة 65% من جسم الإنسان تقريبا؛ وتختلف بالاعتماد على العمر والجنس. أنت تشعر بالعطش أساسا حين يفقد جسدك ما يُقارب 2-3% من كمية الماء به. حينها يبدأ الأداء العقلي والتنسيق الجسدي بالضعف.

وهنا يكون قد وصل -بالفعل- لنسبة 1% جفاف! الماء هو اللبنة الأساسية لبناء خلايا الجسم، وهو المسؤول عن نقل الأكسجين في الدم إلى باقي خلايا الجسم، يدخل في تكوين كل عضو في جسمك حتى العظام والحبلى الشوكي، ويساعد في عملية الهضم والتنفس والمحافظة على درجة الحرارة! فمن البديهي أن فقدان مكون أساسي كماء سيُفزع جسدك، وسيدفعه لإرسال الإشارات حتى تنتبه، وكأنه يقول لك (أنت لست مريضا، أنت عطش!)، كيف يخبرنا جسدنا بذلك؟

– **الشعور بالجوع باستمرار:**

يقوم دماغنا أحيانا بالخلط بين الحواس المختلفة، فإن كنت قد أكلت للتو ومع ذلك تشعر بالجوع؛ فيُحتمل أن جسدك يسأل عن الماء لا الطعام.

– **الشعور بالتعب والضعف:** الماء هو وقود الجسد، فعندما لا يأخذ جسدك كفايته من وقوده الذي يحتاج فإنه يعمل على تقليل نشاطه للحفاظ على مستوى طاقته المتدنية!

– **جفاف البشرة:** الجلد هو العضو الأكبر مساحة في الجسم، البشرة الجافة هي أولى العلامات التي يخبرك بها جسدك أنه بحاجة إلى الترطيب الداخلي، الجلد الجاف أيضا يصعب عليه التخلص من الأوساخ التي بدورها

الاستيقاظ:

من الملاحظات الشائعة أن شرب كميات كبيرة من الماء عند استيقاظك هو أفضل ما يمكنك القيام به. ولكن الحقيقة أنك بهذا الفعل تضعف حمض المعدة وتقلل من كفاءة أنزيمات البنكرياس والذي يؤدي إلى الالتهاب. يفضل الاكتفاء بكأس واحدة من الماء لا أكثر في بداية أول 30 دقيقة إلى ساعة.

– **تجنب شرب الماء قبل النوم:**

يعتقد الجميع بأن شرب الماء قبل النوم قد يعكر علينا صفو نومنا الطويل ويزعجنا في الليل للنهوض مسرعين إلى دورة المياه. ولكن يُنصح من أهل الاختصاص أن شرب كوب من الماء قبل النوم يمكنه أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أثناء النوم.

– **شرب الماء أثناء تناول الطعام:**

من الأخطاء الشائعة بشكل كبير، الأمر الذي من شأنه أن يبطئ عملية الهضم ويقلل من قدرة الجسم على إنتاج ما يكفي من الإنزيمات اللازمة لهضم الأطعمة بشكل صحيح. بغياب عملية الهضم السليم، يمكن أن يحدث تراكم للنفايات السامة بغض النظر عن ما تأكله. فينصح بالاكتهاء بشرب كوب واحد فقط أثناء تناولك لطعامك، على أن لا يكون باردا، فبرودة السوائل من شأنها أيضا أن تبطئ عملية الهضم وقد تسبب التشنج أيضا لبعض الأفراد. وأيضا شرب الماء أثناء تناول طعامك أو بعد الانتهاء لا يضر طالما أنه لا يزيد على كوب واحد، وليس كما يشاع عن شرب الماء بعد الانتهاء من تناول الطعام بأنه يمتص العناصر الغذائية التي اكتسبها الجسم من الوجبة.

وعلى الرغم من خطورة المأساة التي حدثت فإن هناك دراسات تؤكد أن شرب المزيد من الماء قد يؤدي إلى خسارة الوزن، ولكن ليس بإفراط ولا باتباعه كحمية أساسية تُغني عن باقي النظام، ولا بشرب الماء حين تشعر بالجوع! ولا حتى بتصديق الوعود المبالغ بها والتي كلفت السيدة هينسون حياتها.

– **الامتناع عن الشرب أثناء التمارين الرياضية:**

وهذا بالفعل ما أضر إليه البروفيسور تيم نواكس في كتابه (Water-logged) والذي كتبه بعد سنوات من ممارسته لرياضة الجري كمحترف،

يقول: لقد كنت موجودا في قاعة التمرين حين نصحوني بعدم شرب الماء أثناء التمارين، ومع مرور الأيام تتبدل النصائح. فكنت هناك أيضا حين نصحوني بزيادة شربي للماء. وأنا أردت القول في كتابي بأنك إن نصحت أحدهم بشرب المزيد من الماء؛ فيبدو أنك المسؤول ويجب أن تواجه مشكلة أو عقوبة ما.

يُشير البروفيسور في كتابه إلى أن الامتناع عن شرب الماء طوال فترة التمرين قد تعبب الجسد وتنهكه قبل البدء بممارسة الرياضة كلاعب في حلبة السباق،

وهو ما يجعله مشوشا، فاقدا للوعي أحيانا. ويشير أيضا إلى أنك إن كنت معتادا على شرب كميات هائلة من الماء بشكل طبيعي فأنت تفقده من خلال البول، ولكن في بعض الحالات يفقد دماغك القدرة على إبلاغ جسدك بهذا الأمر ويتوزم، وفي الكثير من الأحيان يؤدي إلى الموت.

– **شرب كميات كبيرة من الماء فور**

ولكن هناك الكثير من المعتقدات التي تنتشر وتنتقل بين الأجيال بحركة سلسة وبكامل الإيمان بأنها صحيحة. الأمر البديهي أنك تشرب الماء حين تشعر بعطشك الشديد، تمشي مسافة طويلة،

تُجري تمارين رياضية. فهل من أمر بديهي كشرب الماء أن يحتاج إلى قواعد ومعتقدات؟ فهناك من ينصحك بشربه بعد الأكل، وهناك من ينفي صحة هذه النصيحة ويخبرنا بأن شرب الماء قبل الأكل هو الأفضل. وهناك من ينصحك بمستوى معين من شرب الماء في اليوم، وعلى استقامة موازية يقف من يحذر من شرب الماء بكثرة! فهل شرب الماء معادلة معقدة لهذا الحد؟

مغالطات.. أن تشرب أو أن لا تشرب!

– الماء للنحافة: العديد من الحميات التي تُخاطب أولئك الذين يعانون من السمنة المفرطة منتشرة في طباط السحاب إن شئت، سنجد العديد من الخطط والنصائح والحميات التي -مرة أخرى- لا تستند إلى أي دراسة أو علم ولا تنظر للأبعاد المختلفة بين الأجسام واحتياجاتها من خلف الشاشات. ونظرا لأن موضوع الرشاقة هو نجم يحاول الكثير الصعود للإمساك به، فهناك ما يُسمى (ريجيم الماء) وهو نظام يعتمد أساسا على شرب الماء بكميات كبيرة تُشعر الشخص بالشبع فيمتنع عن الأكل.

جاكلين هينسون البالغة من العمر 40 عاما، والتي اتبعت هذا النظام الذي وعدھا بخسارة 6-7 كيلوغرامات في الأسبوع الأول، وجدت ميتة في حمامها بعد شرب 4 لترات من الماء خلال ساعتين! بعد وفاتها وُجد أن شرب الماء بهذه الكمية قد أدى إلى تورمات في الدماغ!



فوائد البصل الأحمر في تقوية المناعة

يمالك البصل عموماً وبألوانه وأشكاله المختلفة فوائد صحية جمّة . وفيما يسعى كثيرون للهرب من تناوله نيباً بسبب الرائحة المزعجة التي يتركها في الأنفاس، غير أن تناوله مطهياً لا يسبب أي مشكلة .

اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، اختارت الحديث في ما يلي عن فوائد البصل الأحمر للجسم :

فوائد البصل الأحمر في محاربة الإسهال

يحتوي البصل على نسب مرتفعة من الألياف الغذائية التي لها دور فعال بتحريك الأمعاء، وبالتالي الوقاية من الإسهال.

فوائد البصل الأحمر في تعزيز المناعة

يحتوي البصل الأحمر على مركبات الفينول التي تعتبر من أهم المواد المضادة للأكسدة التي تقي الجسم من الجذور الحرة، وتعزز جهاز المناعة في مواجهة أمراض شتى.

لا عذر لديك من الآن وصاعداً، وبعد معرفة فوائد الصحة الرائعة، بالامتناع عن تناول البصل.

يعتبر غذاءً مفيداً لكل شخص يعاني هشاشة العظام.

فوائد البصل الأحمر للبشرة

هل تعلمين أن البصل الأحمر يحتوي على الفيتامين A بنسب عالية جداً؟

إذن فهو يعتبر عنصراً غذائياً مفيداً لصحة البشرة ونفائها، فيلعب دوراً في إبراز جمالك.

فوائد البصل الأحمر في محاربة الالتهابات والسوم

إن البصل الأحمر واحد من أهم العناصر الغذائية التي تساعد في تطهير المعدة من السموم والجراثيم والفيروسات.

فوائد البصل الأحمر في حماية العظام

يساعد البصل في تقوية العظام ويعمل على خفض خطر تعرضها للكسر. لذلك



منوعات الفكر

26

يُعد ماسك الفراولة لتفتيح البشرة من أفضل الماسكات التي يمكن أن تؤثر في شكل البشرة الخارجي، فلا تكمن فائدة الفراولة في التفتيح فقط، بل أنها تساعد على التخلص من البقع الداكنة بالبشرة الناتجة عن حب الشباب ، خاصة في البشرة الدهنية؛ وهذا لكونها تمتلك القدرة على إزالة الدهون الزائدة منها، ويرجع ذلك للخصائص القابضة الموجودة بها، ولإحتوائها على أحماض الألفا هيدروكسي التي تساعد في إزالة الجلد الميت من سطح البشرة، أضف إلى ذلك ما بها من أحماض مضادة للأكسدة تحمي الجلد من أشعة الشمس فوق بنفسجية وما ينتج عنها من ضرر، ونظراً لأهمية استخدام الفراولة في العناية بالبشرة، نقدم لكم في ما يلي فوائد ماسك الفراولة لتفتيح البشرة بالخطوات التحضير وكيفية الاستخدام بشكل مبسط.

تقضي على البقع الداكنة الناتجة عن حب الشباب

ماسك الفراولة لتفتيح البشرة وإعادة الشباب لها

الاسنان بشكل طبيعي ومضئ دون تآكل طبقة المينا، عكس ما تتسبب به الطرق الغير الطبية التي شاع استخدامها مؤخراً بين الشباب.

ملحوظة هامة يجب مراعاتها قبل استخدام ماسك الفراولة

يوجد بعض الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه ثمرة الفراولة، ولتجنب حدوث نتيجة عكسية للماسك يجب التأكد أولاً قبل استخدامه على الوجه من عدم الإصابة بالحساسية، ويتم ذلك من خلال إجراء اختبار على جلد اليدين أو القدمين، وذلك منعاً من تسبب الماسك في حدوث طفح جلدي أو تهيج بالبشرة أو تأثيرات أخرى لا يحمد عقباها، وفي حالة حدوث أحد تلك الأعراض يجب التوقف تماماً عن وضع الماسك على الوجه وتجنب ملامسته بالأيدي، كما ننصح بالتوجه لإستشارة الطبيب فوراً.

طبيعية مما يزيد من نعومتها بشكل ملحوظ. التخلص من الهالات السوداء والانتفاخات الموجودة حول العينين، والتي تعطي مظهر غير محبب، فتساعد الفراولة في التخلص منهما بشكل آمن.

– الفراولة تعمل كقابض للمسام طبيعي للبشرة، وبالتالي تعالج معظم مشاكل البشرة الناتجة عن تراكم الأوساخ والدهون في المسام الواسعة.

– يعمل ماسك الفراولة بانتظام على توازن نسبة الدهون في البشرة، مما يحذ من المشاكل التي تواجه دوماً أصحاب البشرة الدهنية.

– يمكن أيضاً استخدام الفراولة كمقشر للقدم للحصول على بشرة ناعمة وملساء، فهذا يمنع ظهور خشونة والتشققات في كعب القدم.

– يمكن استخدام الفراولة أيضاً كمبيض آمن للأسنان وهو الأمر الذي لا يعرفه الكثير منا عن القراولة، فتعمل الفراولة على تبيض

حيث يُعد الشوفان عنصر جيد للبشرة، فهو يمتص الدهون الزائدة الموجودة بها ويعمل على تقشيرها وإزالة الجلد الميت.

– يراعى استخدام العسل الخام الطبيعي في تحضير الماسك للحصول على أفضل النتائج، مع مراعاة التأكد من سلامة مصدره.

– يمكن استخدام الكسبة أو الخلط إن وجد

لهرس الفراولة بدلاً من الشوكه؛ ليصبح قوامها أنعم وأسهل في توزيعه كماسك للوجه.

– لتنتيجة أفضل ننصح باستخدام الفراولة في النظام الغذائي بشكل منتظم، حيث أنها تقيد في تفتيح البشرة بشكل واضح، وتقلل من ظهور التجاعيد وتساعد في علاجها، وهذا قد أثبتته العديد من الدراسات التي أجريت من قبل المختصين.

بعض الفوائد الأخرى لماسك الفراولة

- تنقية البشرة من الحبوب لوجود أحماض طبيعية في مكونات الفراولة، فنتمكن من القضاء على حب الشباب الناتج عن الزيوت الزائدة.
- الفراولة تعتبر من الفواكه المناسبة لترطيب البشرة وتحسين مظهر أنسجتها، ولذا فهي تقلل من تصبغات الجلد والبقع الداكنة.
- تقليل ظهور أعراض الشيخوخة؛ وهذا لإحتواء الفراولة على حمض اليالاجيك وبعض مضادات الأكسدة التي يمكنها حماية البشرة من النتائج السلبية الناتجة عن التعرض إلى أشعة الشمس بشكل مستمر، والتي ينتج عنها انخفاض نسبة الكولاجين بالبشرة.
- تحتوي الفراولة على حمض الساليسيليك الذي يعمل كمقشر طبيعي للوجه ويزيل كل خلايا الجلد الميت التي تسبب البثور والرؤوس السوداء.
- بجانب التفتيح البشرة، يعمل الماسك أيضاً على تفتيح اللون الداكن للشفاه بسبب وجود حمض المالكيك الذي يزيد من رطوبة الشفاة، بجانب تقشير خلايا الجلد بها وتجديدها بطريقة

E: يمكن إضافة بعض الكيسولات التي تحتوي على زيت فيتامين E، خاصة في حالة وجود خطوط أو تجاعيد بالوجه، وستقلل حدة تلك الخطوط بشكل ملحوظ، مما يُظهر الوجه بمظهر أكثر شباباً وتألقاً.

– السكر البني: عند إضافة ملعقة صغيرة من السكر البني إلى ماسك الفراولة يمكن حينها استخدامه كماسك للصفرة أو للتقشير، مما ينتج عنه تنعيم الجلد وتقوية الخلايا المجهدة في البشرة، فتزداد فاعلية الماسك ويصبح الوجه أكثر إشراقاً وحيوية.

كيفية التحضير:

- يتم تقطيع ثمرات الفراولة إلى قطع صغيرة، ثم تهرس جيداً باستخدام شوكة.
- بعد تمام الهرس تؤخذ كمية من معجون الفراولة المهروسة تعادل 50 جرام تقريبا، ونضعها في وعاء نظيف.
- ثم نضيف ملعقة كبيرة من الزبادي الطازج.
- يتم خلط المكونات معاً حتى تتجانس.
- نضيف إلى المزيج عسل النحل الطبيعي وعصير الليمون مع إستمرار التقليب.

– بعد الإنتهاء من الفرك يُترك الماسك على البشرة إلى أن يجف تماماً مدة لا تقل عن خمسة عشر دقيقة.

– ثم نزيل الماسك بالماء الفاتر ويُسلط الوجه جيداً، وننصح بتكرار الماسك أسبوعياً للحصول على أفضل النتائج.

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

الزبادي أيضاً أحد مكونات الماسك، ويحتوي على حمض اللاكتيك الذي يعد عنصر محارب لحب الشباب وآثاره، فتظهر البشرة نقية ومضيئة.

يتضمن الماسك أيضاً على العسل الذي يشكل عنصر هام جداً في فاعليته، حيث يقوم بالمحافظة على البشرة رطبة ونضرة، بالإضافة إلى ما به من مضادات مقاومة للبكتيريا التي تصيب الجلد بالإلتهابات وحب الشباب.

تحضير ماسك الفراولة لتفتيح البشرة المكونات:

- كمية مناسبة من ثمار الفراولة
- كوب من الزبادي
- قطرات من عصير الليمون
- عسل أبيض
- مكونات أخرى يمكن إضافتها إلى الماسك:

– الطماطم: يمكن إضافة الطماطم لماسك الفراولة بالأخص في حالة البشرة الدهنية، فسوف تساعد على تقليل الإلتهابات الناتجة عن حب الشباب والتي تسبب إسمرار الوجه الناتج عن تشكل البقع الداكنة به.

– حليب البودرة: يمكن إضافة حليب البودرة للماسك لزيادة فاعليته، حينها تزداد درجة التفتيح الناتجة عن إستخدامه، فتزداد البشرة إشراقاً وجمالاً.

– فيتامين



– يُفصل الوجه جيداً للتأكد من إزالة الشوائب، والأوساخ، وآثار الماكياج إن وجدت.

– ثم يتم توزيع ماسك الفراولة على الوجه والرقبة بحركات دائرية.

– نقوم بفرك الماسك بحركات رقيقة ولطيفة حتى يتم تقشير خلايا الجلد الميتة، وعمل تدليك للبشرة.

– بعد الإنتهاء من الفرك يُترك الماسك على البشرة إلى أن يجف تماماً مدة لا تقل عن خمسة عشر دقيقة.

– ثم نزيل الماسك بالماء الفاتر ويُسلط الوجه جيداً، وننصح بتكرار الماسك أسبوعياً للحصول على أفضل النتائج.

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

– بعد الإنتهاء من الفرك يُترك الماسك على البشرة إلى أن يجف تماماً مدة لا تقل عن خمسة عشر دقيقة.

– ثم نزيل الماسك بالماء الفاتر ويُسلط الوجه جيداً، وننصح بتكرار الماسك أسبوعياً للحصول على أفضل النتائج.

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

نصائح هامة عند استخدام الماسك

- إذا زادت نسبة سيولة الماسك لحد يصعب معه توزيعه على البشرة، في تلك الحالة نضيف ملعقة أو اثنتين من دقيق الشوفان إلى مكونات الماسك،

– كمية مناسبة من ثمار الفراولة

– كوب من الزبادي

– قطرات من عصير الليمون

– عسل أبيض

– مكونات أخرى يمكن إضافتها إلى الماسك:

– الطماطم: يمكن إضافة الطماطم لماسك الفراولة بالأخص في حالة البشرة الدهنية، فسوف تساعد على تقليل الإلتهابات الناتجة عن حب الشباب والتي تسبب إسمرار الوجه الناتج عن تشكل البقع الداكنة به.

– حليب البودرة: يمكن إضافة حليب البودرة للماسك لزيادة فاعليته، حينها تزداد درجة التفتيح الناتجة عن إستخدامه، فتزداد البشرة إشراقاً وجمالاً.

– فيتامين

– كوب من الزبادي

– قطرات من عصير الليمون

– عسل أبيض

– مكونات أخرى يمكن إضافتها إلى الماسك:

– الطماطم: يمكن إضافة الطماطم لماسك الفراولة بالأخص في حالة البشرة الدهنية، فسوف تساعد على تقليل الإلتهابات الناتجة عن حب الشباب والتي تسبب إسمرار الوجه الناتج عن تشكل البقع الداكنة به.

– حليب البودرة: يمكن إضافة حليب البودرة للماسك لزيادة فاعليته، حينها تزداد درجة التفتيح الناتجة عن إستخدامه، فتزداد البشرة إشراقاً وجمالاً.

– فيتامين

– كوب من الزبادي

– قطرات من عصير الليمون

– عسل أبيض

– مكونات أخرى يمكن إضافتها إلى الماسك:

– الطماطم: يمكن إضافة الطماطم لماسك الفراولة بالأخص في حالة البشرة الدهنية، فسوف تساعد على تقليل الإلتهابات الناتجة عن حب الشباب والتي تسبب إسمرار الوجه الناتج عن تشكل البقع الداكنة به.

– حليب البودرة: يمكن إضافة حليب البودرة للماسك لزيادة فاعليته، حينها تزداد درجة التفتيح الناتجة عن إستخدامه، فتزداد البشرة إشراقاً وجمالاً.

– فيتامين

تمنحك شعراً إنسيابياً أكثر جمالاً

طرق ووصفات طبيعية لعلاج تقصف الشعر

نعاني في بعض الأحيان من تقصف الشعر الذي يشوه من مظهر الشعر ويؤثر على جماله، ونبحث كثيراً عن علاج سريع لتقص الشعر الشديد، وهناك العديد من الطرق الطبيعية الفعالة في علاج تقصف الشعر، والتي تمنحك شعر إنسيابي أكثر جمالاً، وتساعد بدورها على نمو الشعر بشكل صحي، وفيما يلي نتناول أفضل علاج سريع لتقصف الشعر وأفضل النصائح للحصول على شعر صحي.

أفضل علاج سريع لتقصف الشعر الشديد

يمكنك تحضير أفضل خلطات العناية بالشعر لعلاج الشعر المتقصف والمتطاير في المنزل، وإليك أهم الخلطات:

خلطة الخميرة لشعر أكثر نعومة وإنسيابية

المكونات

- كوب من الزبادي الغير مضاف لها سكر أو تكهات
- نصف كوب من الماء الدافئ
- 3 ملاعق كبيرة من الخميرة البيرة الطبيعية
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل الطبيعي

طريقة التحضير

أضيفي كلاً من الخميرة والزبادي في وعاء، واخلطيهما جيداً بالماء الدافئ لتقومى بتفعيل الخميرة. أضيفي العسل للمزيج السابق مع إستمرار الخفق، لتحصلين على قوام كريمي متجانس للخلطة. قسمي شعرك إلى أربعة أقسام ليسهل



توزيع المزيج، وبعدها قومي بتوزيع الخلطة على الشعر بأكمله.

قومي بتغطية شعرك بغطاء بلاستيكي ودعي الخليط يؤدي معوله لمدة 60 دقيقة.

بعدها اغسلي شعرك جيداً بالماء والشامبو المخصص لنوع شعرك، للتخلص من آثار الخلطة تماماً.

إستخدمي البلسم للتخفيف من تطاير الشعر. كرري الوصفة مرة بالأسبوع للحصول على نتيجة سريعة للتقصف الشديد للشعر.

مزيج الزيوت الساخنة في علاج سريع لتقصف الشعر الشديد

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2-ملعقة كبيرة زيت جوز هند خام
- 1- ملعقة زيت جرجير
- وعاء ماء ساخن

طريقة التحضير

قومي بخلط كميات الزيوت المذكورة بالأعلى في وعاء، وضعيه في وعاء الماء الساخن لتسخن الزيوت قليلاً.

وزعي المزيج على شعرك مع الإهتمام بتدليك جذور الشعر وفروة الرأس لمدة لا تقل عن 10 دقائق.

إستمري بتمشيط شعرك لمدة 5 دقائق. غطي شعرك باستخدام منشفة ساخنة.

دعي المزيج يقوم بسحره لمدة 60 دقيقة أو أكثر. قومي بغسل شعرك جيداً بالماء والشامبو لتنظفي فروة

أفضل علاج سريع لتقصف الشعر الشديد

يمكنك تحضير أفضل خلطات العناية بالشعر لعلاج الشعر المتقصف والمتطاير في المنزل، وإليك أهم الخلطات:

خلطة الخميرة لشعر أكثر نعومة وإنسيابية

المكونات

- كوب من الزبادي الغير مضاف لها سكر أو تكهات
- نصف كوب من الماء الدافئ
- 3 ملاعق كبيرة من الخميرة البيرة الطبيعية
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل الطبيعي

طريقة التحضير

أضيفي كلاً من الخميرة والزبادي في وعاء، واخلطيهما جيداً بالماء الدافئ لتقومى بتفعيل الخميرة. أضيفي العسل للمزيج السابق مع إستمرار الخفق، لتحصلين على قوام كريمي متجانس للخلطة. قسمي شعرك إلى أربعة أقسام ليسهل

توزيع المزيج، وبعدها قومي بتوزيع الخلطة على الشعر بأكمله.

قومي بتغطية شعرك بغطاء بلاستيكي ودعي الخليط يؤدي معوله لمدة 60 دقيقة.

بعدها اغسلي شعرك جيداً بالماء والشامبو المخصص لنوع شعرك، للتخلص من آثار الخلطة تماماً.

إستخدمي البلسم للتخفيف من تطاير الشعر. كرري الوصفة مرة بالأسبوع للحصول على نتيجة سريعة للتقصف الشديد للشعر.

مزيج الزيوت الساخنة في علاج سريع لتقصف الشعر الشديد

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2-ملعقة كبيرة زيت جوز هند خام
- 1- ملعقة زيت جرجير
- وعاء ماء ساخن

طريقة التحضير

قومي بخلط كميات الزيوت المذكورة بالأعلى في وعاء، وضعيه في وعاء الماء الساخن لتسخن الزيوت قليلاً.

وزعي المزيج على شعرك مع الإهتمام بتدليك جذور الشعر وفروة الرأس لمدة لا تقل عن 10 دقائق.

إستمري بتمشيط شعرك لمدة 5 دقائق. غطي شعرك باستخدام منشفة ساخنة.

دعي المزيج يقوم بسحره لمدة 60 دقيقة أو أكثر. قومي بغسل شعرك جيداً بالماء والشامبو لتنظفي فروة



منوعات

الفكر

27

ليس غريباً أن تكون الإعلامية اللبنانية رزان المغربي نجمة برامج رمضان هذا العام، بعد أن عادت ببرنامج مسابقات من ٣٠ حلقة على شاشة MBC مصر.

رزان بذلت جهداً لنجاح هذا البرنامج بكل ما أوتيتها من خبرة ومعرفة وسرعة بديهة.

تملاً مسرح "إغلب السقا" بحماستها وطاقتها الإيجابية وقوّتها ورسالتها وإدارتها لإيقاع وحرارة البرنامج، التي تنطلق وتستمرّ تصاعدياً منذ نزولها عن الدرج بكامل أناقتها وإطلاقتها المميزة وقولها بالضم المألّف "رمضان كريم"، إلى حين تسليم جائزة ١٠٠ ألف جنيه مصري لجمعية خيرية وتوديع الضيف وإنهاء الحلقة. متماسكة الى أبعد حدود، برهنت مجدداً أن تقديم البرامج لا يعتمد فقط على مذيعة جميلة، بل على مهنية واحتراف والتزام حتى النهاية.

عن تجربة برنامج "إغلب السقا" وحلقات بعض الضيوف، كان مع رزان هذا الحوار:

برهنت أن تقديم البرامج يعتمد على المهنية والاحتراف والالتزام

رزان المغربي: "إغلب السقا" من أصعب البرامج التي قدمتها



مدير أعماله واستطاع أن يعيد قدمه الى مكانها، مشى قليلاً في الكواليس وعرضنا عليه تأجيل التصوير أو توقيفه لوقت معين كي يرتاح قليلاً، إلا أنه رفض إطلاقاً وأصرّ على استكمال التصوير. هذه هي طابعه عندما يريد أن يقوم بأمر يصمّم عليه بإصرار، مهما كلفه الشمن ويقاقل حتى النهاية وأنا أشبهه أيضاً.

- ما هي الصعوبات التي واجهتها في "إغلب السقا"؟
- رغم كل شيء احتفظنا بالطاقة الإيجابية والحماس، طيلة فترة تصوير البرنامج. كان من أبسط ومن أصعب ما قدمته في حياتي، صعب في ظروفه من ناحية التقديم والربط مع المُعد المصري والمُعد اللبناني في آنٍ، كنت أستمع إلى حوالى السبعة أشخاص في الوقت نفسه، فكنت المترجم باللبناني والعصري والفرنسي، بالإضافة إلى دور الحكم والحوار والحرص على ضبط حرارة الحلقة.

"إغلب السقا" من أصعب البرامج التي قدمتها، وبصراحة أقول إنني قدّمته بنسبة 20 في المئة، إذ كانت هناك عوامل يجب أن تكون متوفرة لمساعدتي أكثر. صعوبات كثيرة واجهتها، وطبعاً في الموسم الثاني سنناقش الأمور أكثر لتأميمها.

- ومن ناحية الضيوف؟

- كان ينبغي أن يكون هناك 25 ضيفاً من مصر، المصريون يحبون اللعب وهدفهم الفوز ضاربين عرض الحائط الأمور الثانوية الأخرى، لكن عندما تدخل الأمور الأخرى في أهداف الضيف تشبّثته، وعندما تصبح تصرفاته غريبة، وذلك يشتتني أنا وأحمد أيضاً. هذا البرنامج يتوجب فيه على الضيف أن يخرج عن نمطه المعتاد ويلعب ويضرب بالمنافسة، بهدف التحدي بالخير ومساعدة جمعية خيرية. ورغم كل ما حصل، كنت حريصة على أن يظهر الضيف بأجمل صورة وهذا من آداب الإعلام.
- ماذا ستضيفين على الموسم الثاني؟

الدائم وصاحب البرنامج، أما النجوم فيشاركون ليغلبوا السقا وهو معنى من همّ التقديم وربط الخيوط، بل وظيفته اللعب والفوز في النهاية، لكن الكيمياء أيضاً جمعتنا وساعدتنا. أشير إلى أن السقا كان لطيفاً جداً وتعاون كثيراً أثناء التصوير وأحبّ خوض التجربة، رغم الضغوطات المكنوية بعد فرض الحجر المنزلي وتوقف التصوير حوالى الـ 21 يوماً، ولكنه استمرّ في هدفه الأساس وهو استكمال تصوير البرنامج ولا عودة الى مصر من دون تنفيذه.

- لفت انتباهنا هذا الإصرار في الحلقة 13 مع الفنانة مايا دياب بعد الحادث الذي تعرّض له السقا، ما الذي حصل في الكواليس؟

- العملية برمتها لم تستغرق أكثر من 15 دقيقة، بعد الحادث جاء

- لاحظنا المجهود الذي تصبّينه في برنامج "إغلب السقا"، كيف تصفين هذه التجربة؟
- القصة بدأت في شهر كانون الثاني/يناير عندما اجتمعت مع إدارة MBC وأطلعوني على المشروع، إستغرق الإجتماع حوالى ثلاث دقائق لا أكثر، وكان مفاده برنامج مسابقات، Format عالي، على MBC مصر في رمضان، مع أحمد السقا وعدد من النجوم، ويصور في لبنان من إنتاج شركة صباح.
- تواصلت مع الأستاذ صادق صباح وابنه أنور اللذين عبرا عن حماستهما بهذا التعاون، خصوصاً بعدما شاركت مع السقا سابقاً في أحد الأفلام السينمائية.
- عودتي الى لبنان في هذا البرنامج جعلتني أضمن جودة الإخراج والجماليات الفنية، بالإضافة الى جودة فريق الإعداد من مصر.
- متى كانت آخر مرة زُرت فيها لبنان؟

- (تسترجع ذاكرتها) منذ سنتين تقريباً، البرنامج لم يردني فقط الى بلدي جغرافياً، بل الأمل هو إهتمام الصحافة اللبنانية بالبرنامج، وهذا النجاح الحقيقي حين يكتب عنك صحفيون من بلدك. أيضاً سعيدة برودود أفعال الناس الذين ألتقي بهم في الشارع، بعد طول غياب عن لبنان. • كيف انطلقت التحضيرات لهذا العمل الضخم؟

- قابلت في مصر زوجة أحمد السقا ستايليس البرنامج فهي الصغيرة وهي المشرفة على كل الإطلالات فيه كما أنها تنسق ملابس الضيوف، وصمم لي ملابس مخصص الأزبساء أحمد العبدلله الذي أحب أن أرثدي قطعاً خاصة بي، بعدها كان ينبغي أن أتصرّف على الألعاب كافة وأفهم قواعد وقوانين كل لعبة، قبل الوصول الى بيروت، وكنت آخر من وصل الى الاستوديو في شهر شباط/فبراير، وبدأت وأحمد السقا التدريبات مع المخرج باسم كريستو والمنّج المنفذ إيلي رزق، فاجتمع الفريقان من مصر و لبنان مع بعضهما وبدأنا التصوير.
- كيف كان التعاون مع الممثل أحمد السقا في تقديم البرنامج؟
- في البرنامج وظائف لكل واحد منا، هو الضيف

امام الكاميرا من دون جلوس وهذا أمر متعب. أردت أن أدخل تنصراً من رمضان وهو الفوايزر بأزياء "مبهرجة"، وكذلك الألعاب التي تخدم الضيوف ولا تخدمهم في الوقت عينه، وهناك مساحة للحوار والمنافسة والتعليق والغناء وهذه العناصر تجعل الحلقة. هذا البرنامج مزيج من العبارات والمقادير والمقاسات الصحيحة جداً، وكان واجبي أن تخرج هذه الطبخة لذيدة، وفي النتيجة هذا الخيوط بأكملها مسؤوليتي .

الشامية يزوجها.

- ماذا اكتسبت رزان من تجربة برنامج (إغلب السقا)؟
- هذا البرنامج جعلني أسترجع أسلحتي كاملة، وصلت الى مرحلة أقدم فيها البرنامج أثناء النوم. تدرّبت على كل شيء من أجل تحقيق النجاح ضدّ الصعوبات. أذكر على سبيل المزاح التدرّب على النزول على الدرج في بداية البرنامج مع الكعب العالي والحقيبة الثقيلة، والوقوف طوال الوقت



كانت هناك مسؤولية كبيرة لضبط الحلقتين وهما من أجمل الحلقات والأكثر مشاهدة، ولقد وضعتنا ضمن الحلقات الأولى من البرنامج. جميعنا نفضل الضيف المحمس في البرامج. وفي الوقت نفسه كان هناك العديد من الحلقات السلسة، التي كانت تمرّ من دون أن نشعر.

- ما هي أجمل الحلقات في هذا البرنامج التي طبعت في ذاكرتك؟
- من أجمل الحلقات كانت مع محمد هنيدي، رامي عياش، فارس كرم، نوال الزغبى، وليد توفيق، وإثل جسار، غادة عبد الرازق، نبيلي كريم، زياد برجى، نادية الجندي، وباسل خياط، كانوا رائعين ومن أروع حلقات البرنامج، وأنابيل هلال رائعة أيضاً ولقد تعرّفت عليها عن قرب إذ لم أكن أعرفها من قبل، فهي لذيدة جداً، بالإضافة الى أن قصي خولي صدمتني حين طلب يدي للزواج معازحاً، أما معتصم النهار فلقد تعرّفت عليه على الصعيد الشخصي قبل التصوير وسحرني بجماله الداخلي والخارجي، وعلمني كيف تتغزل المرأة

محمد المجدوب يطرح "ماضي أسود"



طرح الفنان السوري محمد المجدوب أغنيته الجديدة بعنوان "ماضي أسود" عبر "يوتيوب"، والتي هي من كلمات محمد حيدر، ألحان وتوزيع حسام الصعبي، والكليب من إخراج شريف ترحيني. وكانت آخر أعمال المجدوب أغنية "كرامة مرا" من كلمات علي المولى، ألحان جاد قطريب، توزيع جيمي حداد وفيديو آرت محمود صبري. إضافة لأغنية "طلع النهار" باللهجة المصرية، من كلمات شادي نور، ألحان بلال سرور وتوزيع هاني يعقوب، أما الكليب الخاص بها فتولّى إخراجها لأول مرة المخرج اللبناني فراس والتي حققت نجاحاً كبيراً وقدمته بصورة جديدة لاقت استحسان الجمهور وأعجابهم.

هبة طوجي ..

"طلعت يا محلا

نورها" بتوزيع جديد



بمناسبة عيد الفطر، طرحت الفنانة اللبنانية هبة طوجي أغنية "طلعت يا محلا نورها"، بتوزيع جديد، عبر قنواتها الرسمية على "يوتيوب"، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، وقد فضلت أن يكون التصوير من أمام أهرامات الجيزة، لإبراز جمال وسحر معالم مصر الخلابة والجذابة. وكانت قد طرحت مؤخراً فيديو كليب "لحظة ياريت"، من مسلسل "هوس"، الذي قدمته بطولته مع الممثل السوري عابد فهد، من إخراجها، وكلمات غادي الرحباني، وألحان أسامة الرحباني. المسلسل الذي يُعتبر البطولة الدرامية الأولى لهبة، هو من تأليف نادية الأحمر، وإخراج محمد لطفي

حكمة

بعض الاوادم في جميع المفاهيم

مهما نبادر بالجميل .. انكرونا

واغلب قلوب الناس ختاج تعقيم

من الحسد والكبر قبل (الكرونا)

ذباب غانم المزروع

عام - زايد



عام
زايد

العيد عيدك يا مها الخود
يا ما كثر اللي هوب مقصود
قلبي امعبا منك بنضود
إلا انت لي ساكن و موجود
مهما بعدتني عنك لحدود
شوقي إلشوفك غير محدود
والأ فنا ما جاني العيد
هشيل ولا تهزف له اليد
ولا له مجال إضيف ويزد
لك منزل /ن في باطن اسعيد
واتوعرت من دونك البید
لو إنت نائي عني بعيد

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



له نظرة و الشبر فالعين ميلين
و له خطوة تضدا المعادين .. ثرها

سيف النوري

قولوا آمين

الاستاذ الدكتور مانع بن سعيد العتيبي

والشعب كله بحبك تنبض اسراره
على ميناك بانبت شعبك انواره
كلما اشوفك تفيض فوادي انهاره
شاعرك تنخر وتسمو باسمك اشعاره
ومن حبه الناس رب الناس مختاره
روياك تحيي الهشيم وتنبت ازهاره
حباك رب البشر نور من انواره
جودك زرعرته بطيب وتجني اثماره
غلاك حوط علينا ورافع اسوراه
يصرح بك الناس ويسوقون لبشاره
(ويقولوا آمين) قبل اتم لعباره
وفي وصف (ارض الامل) الابيات مختاره
ومدحك يزين به التاريخ اشعاره

بدري وشعبك يحبك حيل من بدري
عليه طلتك تشبه طلعة الفجري
يا محمد الخير حبك مفرق صدري
اكتبك في الجوف قبل اكتبك في شعري
حبك من الله بدم اهل الوفا يجري
استغفر الله كانك (ليلة القدري)
لو كان للطيب نور نشوفك البدري
انتبه لكل البشر نعمه اذا تدري
لان حبك مع عروق الجسم يسري
وفي طلتك عيد قبل العيد بالمطري
اتعطر اذان شعبك بالدعا الجهري
في ذكر فعلك عجزت ولا كفى خبري
لن الامارات يعجز عنها شعري

وله

اشوفك واحضنك لو كنت غايب
و اطالع صورتك في كل ليله
و عطرك كل ما هبت هباب
يذكرني ببسمة الجميله
بلا وجهك انا مالي حباب
عيونك رحلة العمر الطويله
كفوفك كنها غيت السحاب
وانا ضلوعي رمل ترجي مخيله
خطوط يديك كم فيها عجايب
ولكن في الهوى ما هي بخيله
بعد ما صار قلبي فيك ذاب
هدتني الحب والعشق وسبيله
عرفت إن الزمن وياك طايب
و عرفت اني بلاك بلا وسيله
من تمنى شفاتك ... رد خايب
و انا ذقت المطر مع سلسبيله
بعد حزن الليالي و المصاب
مسحت الدمع و جروح ثقيله
عطاني الله لي معطي الوهايب
وجابك لي وانا حظوظي هزيله
نسيت بدنيقتي كل الصعاب
ضفاف الصدر بك عانق نخيله
و قلبي عنك لا ما عاد تايب
مثل عصفور لك يشدو هديله
هجرت الناس واجفيت الغراب
لنبضات الوله ما فيه حيله
دركت إن الهوى نصر و غلايب
و كثر الشوق من يسمع صهيله
وصلتك بالعزم ما كنت هاب
و نلتك و انت حاجه مستحيله

عتيق خلفان الكعبي



ماقول باية حال يا عيد عودت
ضيف عزيز و فرحنا به عباد
دام اني بخير وعلى خير عيادت
واكملت شهر المغفره و العباد
في فرحتي بالعيد لله تعبدت
شكر لعطاه ، و طمعة بالزياده
واسمى عبارات التباريك رددت
هي و الاماني بالهنا والسعاده
(عيسى) الي عليها تعودت
لا حباب قلبي ، دامها الله عاده

الشاعرة
اسما البراهيم

كلنا خليفة

ذولا على يمينك في حرب و سلام

احفاد (زايد) ذورك اللي ما طمن

يا شيخنا اللي ما على فعلك كلام

في كل بسمة تملك شعوب ووطن

فلاة تهامة

ريتويت



Following

جابر بن علوش
@J3loush

والله ان اموت .. وانا اموت فيك

555 Following 28.4K Followers

Followed by محمد المر and 67 others you follow

لي مزاج اغلب تفاصيله غريبه

لا تطلع لي مشاكله .. وحلوله

الكلام اللي يزعل .. لا تجيبه

دور اللي ما يزعطني .. و قوله



Following

سند الهليل
@sanad_alhulil

شاعر | وصل حد الضياع و دلّ !.

150 Following 21K Followers

Followed by خالد الوشاحي and 22 others you follow

في غفلة ، الحظ و التوفيق

كل " انتجاحات " تنتبهك !

ووجهك خصيم الكدر والضيق

يا حظ من صبح بد وجهك !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer