

شرطة أبوظبي تحذر: التسول الإلكتروني.. خداع وسلب لأموال الضحايا



ساندي: غيابي عن سوق الكاسيت جعلني أتغير كثيراً



احذروا هذه الأطعمة على مائدة السحور

رياضات قوة التحمل تقوي مناعتك

قال البروفيسور الألماني إنغو فروبوزه إن رياضات قوة التحمل مثل المشي والجري وركوب الدراجات الهوائية والسباحة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم تقي من العدوى. وأضاف الأستاذ بجامعة كولن الرياضية أنه يجب ممارسة هذه الرياضات باعتدال ودون مبالغة، وإلا فإنها ستؤدي إلى نتائج عكسية، موضحاً أنه يمكن الاستدلال على الممارسة المعتدلة من خلال القدرة على تحمّل أطراف الحديث أثناء الممارسة دون مشقة. ولتحقيق نتائج ملموسة يجب ممارسة هذه الرياضات بمعدل 4 أو 5 وحدات تدريبية أسبوعياً، على أن تتراوح مدة الوحدة بين 30 و45 دقيقة.

حكة الأذن.. علام تدل؟

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن حكة الأذن تشير إلى الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية. ومن الأعراض الأخرى الدالة على العدوى البكتيرية أو الفطرية الاحمرار والحساسية للمس والشعور بألم في الأذن وأثناء المضغ أو تحريك الفك السفلي ونزول قيح من الأذن، بالإضافة إلى ضعف السمع المؤقت. وغالباً ما يرجع سبب العدوى إلى جروح صغيرة بعد الاستخدام الخاطئ للأعواد القطنية، حيث تشكل هذه الجروح بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا والفطريات. وغالباً ما تعالج العدوى موضعياً بالمرهم المضاد للبكتيريا والفطريات، وفي الحالات الشديدة بالكورتيزون. وتجنب هذه المتاعب لا يجب استخدام الأعواد القطنية، وإزالة شمع الأذن لدى الطبيب بمعدل مرة في السنة على الأقل.

موديل خاص من أستون مارتن DBX

كشفت شركة أستون مارتن النقاب عن موديل خاص من أيقونتها DBX، والذي يمتاز بالاعتماد على الكربين في المصنوعة الداخلية. وأوضحت الشركة البريطانية أن سيارتها الجديدة DBX Q Y تطل بلون الطلاب الخارجي الخاص رمادي Satin Xenon. كما تطف على جنوط مصنوعة من معدن خفيف قياس 22 بوصة مع تصميم أنيق للبرامق، والعديد من حلقات الكربون المطلية بلون أسود فائق اللمعان يكتمل بها المظهر الخارجي الداكن.



يعتبر التين أحد الفواكه المحفزة الرئيسية التي تدخل في إعداد طبق الخشاف الرمضاني الشهير، الذي يضم العديد من الفواكه المحفزة، والذي لا تخلو مائدة رمضان في عالمنا العربي منه. ورغم أن التين المحفّز متوفر طوال العام، ويمكننا الاستمتاع بمذاقه الرائع وفوائده الصحية لجسم الإنسان، إلا أن كثيراً منا لا يتذكره إلا في رمضان. واليكم فيما يلي 7 فوائد صحية للتين المحفّز ستجعلكم تستمتعون بتناوله الخشاف دون الشعور بأي ذنب، وذلك لما يحتويه من عناصر هامة كالبروتينات، وفيتامين K، ومضادات الأكسدة، والكالسيوم، والحديد والبوتاسيوم والألياف، فضلاً عن عدم احتوائه على أية دهون، حسب ما جاء في موقع أورغانيك المعني بالصحة:

7 فوائد صحية مذهلة لملك «الخشاف» الرمضاني

- 1 - العناية بالبشرة بفضل احتوائه على كمية جيدة من فيتامين "C" والكالسيوم، يمنع التين المحفّز بشرتك النعومة والنعارة، حيث تعمل هذه المكونات النشطة كمضادات للأكسدة، تحارب الجذور الحرة وتمنعها من التسبب في الإجهاد التأكسدي للبشرة، والذي يؤدي إلى التجاعيد، والبقع المرتبطة بالتقدم في العمر، كما أنها تحسن من مرونة البشرة والحفاظة على شبابها.
- 2 - المحافظة على كثافة العظام المجموعة المتنوعة من المعادن الموجودة في التين المحفّز تحافظ على كثافة العظام، خاصة مع التقدم في العمر، حيث يسحب الجسم، في هذه الفترة، المعادن من العظام مما يؤدي إلى ضعف المفاصل وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- 3 - خفض ضغط الدم نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من البوتاسيوم، فإن التين المحفّز يعد الخيار الأمثل لخفض ضغط الدم، فالبوتاسيوم موسع للأوعية الدموية، مما يعني أنه يمكن أن يقلل الضغط على الأوعية الدموية والشرايين، وبالتالي يحمي القلب والشرايين التاجية. لذلك ينصح مرضى ضغط الدم المرتفع بتناول التين المحفّز على الإفطار في رمضان لتنظيمه والحد من ارتفاعه.
- 4 - تعزيز فيتامين "C" يعتبر فيتامين "C" مفتاح الصحة لأي جهاز مناعي، حيث يمكن أن يحفز إنتاج خلايا الدم البيضاء ويقوي المناعة ضد أنواع العدوى المختلفة ومسببات الأمراض الغريبة، كما يمكن لمضادات الأكسدة الأخرى المتوفرة بالتين المحفّز حماية جهاز المناعة من الإجهاد.
- 5 - فقدان الوزن يساعد محتوى الألياف الكبير والمتوفر في التين المحفّز على زيادة الشعور بالامتلاء، وبالتالي منع الإفراط في تناول الطعام أو تناول وجبة خفيفة غير ضرورية، لكن مع ملاحظة تناولها باعتدال منعاً للإفراط في تناول السرعات الحرارية والسكر.
- 6 - ضبط السكر بالدم في حين أن محتوى الألياف لهذه الفاكهة قادر على تنظيم إطلاق الجلوكوز والأنسولين في الجسم، إلا أنه يجب مراعاة التركيز العالي للسكريات الطبيعية به، خاصة إذا كنت مصاباً بالسكري.
- 7 - التخلص من الكوليسترول الضار ثبت أن الألياف الغذائية تقضي على الكوليسترول الضار بالجسم، وبالتالي تحمي من أمراض القلب وانسداد الشرايين.
- 8 - التين غذاء غني بالألياف ذات الفوائد الجمة في الوقاية من سرطان الأمعاء وخفض الكوليسترول، وبالتالي إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب.
- 9 - التين مصدر مهم للمعادن، ويأتي على رأسها البوتاسيوم، فالبوتاسيوم دور مهم في الوقاية من خطر القاتل الصامت، أي ارتفاع الضغط الشرياني إذ يمنع تركز صفائح الكوليسترول على باطن الشرايين، ويقوم بطرد الفائض من معدن "الصوديوم" خارج الخلايا فيحافظ على توازن السوائل.

الفراولة تخفف الجوع وتعارب عطش رمضان

الفراولة من الفاكهة التي تحارب العطش الشديد في رمضان، فنسبة الماء فيها حوالي 90% من تكوين الفراولة، وتعد جميع أنواع الفاكهة من فصيلة الفراولة غنية بالسوائل، لكن تبقى ثمرة من الفراولة اللذيذة هي الفائزة. قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن الفراولة وجبة بينية مثالية، فهني السعرات الحرارية من ناحية وغنية بالمعادن والفيتامينات من ناحية أخرى. وأوضحت الجمعية أن الفراولة تتكون من الماء بما يصل إلى 90% وبالتالي تحتوي 100 غرام من الفراولة على 43 سعرا حرارياً، كما أنها غنية بالألياف الغذائية القليلة للدهن، والتي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة. وتعتبر الفراولة كنزاً من المعادن والفيتامينات، إذ تحتوي على فيتامين C، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والزنك، والنحاس، وحض الفوليك.

مقشرات للبشرة يمكنك صنعها في المنزل

السكر ليس مجرد مكون تنظيف جيد ولكنه يساعد أيضاً في الحفاظ على رطوبة الجلد، ويساعد وضع مقشر السكر على وجهك على إزالة خلايا الجلد الميتة كما أنه يجذب الماء إلى الطبقات العميقة من الجلد. ومع وجود إجراءات الحظر والعزل المنزلي، قد لا تتمكنين من الحصول على منتجات تقشير الوجه بسهولة، لذا يمكنك استخدام بعض الوصفات المنزلية لهذا الغرض. فيما يلي مجموعة من مقشرات الوجه التي يمكن صنعها بالسكر وبعض المكونات الأخرى في المنزل، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

الليمون هو مكون طبيعي لتفتيح البشرة، فهو يزيل السمرة بشكل طبيعي، وخلطه مع السكر يصنع منه مقشراً ممتازاً لإزالة الأوساخ وإعطاء وجهك لمعاناً طبيعياً. فقط اخذي ملعقة كبيرة من السكر مع عصير نصف ليمونة واخلطيها جيداً. يمكنك أيضاً إضافة القليل من العسل للحصول على قوام لطيف. ضعيه على وجهك وتركه لمدة 20-30 دقيقة. اغسليه بالماء مع فرك جلدك بلطف. الشاي الأخضر هو أحد مضادات الأكسدة المحملة بخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات. تطبيقه على وجهك يمنحك شعوراً بالانتعاش ويساعد أيضاً في تقليل حب الشباب. قطن خدي ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الأخضر وأضيفي ملعقة صغيرة من السكر إليها. أضيفي بضع قطرات من زيت الزيتون للحصول على قوام سميك. ضعي المحجون على وجهك وتركه لبعض الوقت. عندما تقسليه، تأكدي من فركه بلطف بأطراف أصابعك لإزالة كل الأوساخ والجلد الميت من وجهك.

كيف تصنعين شرائح بطاطس مثالية في المنزل؟

شاركت سيدة أسترالية وصفتها البسيطة لتحضير شرائح البطاطس القرمشة المثالية دون قليها بالزيت. وشرحت جاسبي ياسو من سيدني عبر مقطع فيديو على تيك توك، كيف يمكن الحصول على شرائح بطاطس مقرمشة من الخارج وطرية من الداخل. وقالت السيدة ياسو لصحيفة ديلي ميل أستراليا إن غلي البطاطس في الماء يساعد على التخلص من بعض النشاء الموجود فيها. وأضافت "بهذه الطريقة، عندما تقوم بخبز البطاطس بعد ذلك، تصبح من الخارج مقرمشة وشوية، في حين أن الأجزاء الداخلية تبقى ناعمة ورفيقة". ولتحضير البطاطس المقرمشة في المنزل، كل ما ستحتاجه هو البطاطس وزيت الزيتون والثوم ومسحوق البصل والللفل المدخن والكمون والأعشاب المختلطة المحفزة والملح والخل. ابدئي بغسل البطاطس وتقسيرها، ثم قطعها إلى نصفين ثم إلى شرائح متساوية حتى يتم خبزها بالتساوي. بعد ذلك، ضعيها في وعاء وقومي بتغطيتها بماء المغلي والملح، واسلقي البطاطس لبضع دقائق، ولا تغليها لفترة طويلة، فقط لبضع الوقت حتى تنضج قليلاً.

شعرك جاف؟ هذه النصائح تهيك

الجفاف بمثابة العدو للحدود لجمال الشعر، إذ يتسبب في فقدان الشعر للمعانة وبريقه من ناحية ويهدد الطريق لتقصفه وتساقطه من ناحية أخرى. ولواجهة ذلك قال مصفف الشعر الألماني أنطونيو فاينيتشيكي إن الشعر الجاف يحتاج إلى عناية خاصة، ويجب استعمال مستحضرات العناية الغنية بالعناصر الغذائية ومواد الترطيب مثل الزيوت النباتية زيت الأركان، وزيت اللوز، وزيت الزيتون، وزيت الخروع، والألوفيرا، والكيراتين، والبيوريا، والبيانتينول. وأضاف فاينيتشيكي أنه يجب الإقلال من غسل الشعر، لأن الغسل المتكرر يحرم الشعر من الزيوت الطبيعية فيه، ما يتسبب في جفافه. لذلك يجب غسل الشعر مرة كل يومين أو ثلاثة وليس كل يوم، مع استعمال شامبو لطيف يخلو من السيليكون. ومن المهم أيضاً الإقلال من استعمال أجهزة التصفيف من مكواة الفرد أو مكواة التجعيد لأن الحرارة الشديدة تتسبب في جفاف الشعر، مع مراعاة استخدام الأجهزة المزودة بطبقة من السيراميك لأن توزيع الحرارة فيها أفضل. ومن المهم أيضاً استعمال اسبراي للحماية من السخونة. ويجب الابتعاد عن صبغ الشعر لأن الصبغات تجهد الشعر وتؤدي إلى جفافه. وبالإضافة إلى ذلك، يجب استعمال اسبراي للحماية من الأشعة فوق البنفسجية قبل التعرض لأشعة الشمس، التي تعرض الشعر لإجهاد كبير وتتسبب في جفافه. وإلى جانب العناية السليمة، تلعب التغذية الصحية دوراً كبيراً في محاربة جفاف الشعر، فتساعد الشعر على استعادة لمعانه وبريقه.



أطعمة تعودناها لا ينصح بتناولها على الريق!

تناول كافة الأطعمة كوجبة فطور صحية على الريق ليس صحيحاً، لأن ما نتناوله في الصباح له تأثير كبير على المعدة والأمعاء. أي أن الخطأ في الاختيار قد يشكل خطورة على الصحة. من هذه المواد: الحمضيات - ما يشاع بأن عصير البرتقال الطازج هو فطور مثالي صحيح، لأنه يعطي الجسم القوة والطاقة منذ الصباح. ولكن من أجل ذلك يجب تناوله بعد الفطور. لأنه يحتوي على أحماض عديدة مختلفة، قد تسبب التهاب المعدة. الحلويات - يفضل عدم تناول المعجنات بالكريم والشوكولاتة على الريق. لأن البنكرياس يعجز منذ الصباح عن إفراز الكمية اللازمة من الأنسولين. ما يؤدي إلى اضطراب التوازن الحمضي القاعدي في الجسم. القهوة - يفضل تناول هذا المشروب الصباحي بعد وجبة الفطور. لأن القهوة عند تناولها على الريق تسبب تهيج الغشاء المخاطي للمعدة، ما يؤدي إلى حدوث التهاب فيها. كما أن تناول القهوة منذ الصباح يشكل عبئاً ثقيلاً على الكبد، وخطورة عليه. الموز - أفضل وقت لتناول الموز هو بعد مضي ساعة على تناول الغداء. فالموز في الصباح يتم هضمه ببطء، ما يسبب انتفاخاً وازعاجات أخرى. علاوة على هذا، الموز غني بالمغنيسيوم الذي يمتص بسرعة كبيرة في الجسم، ما قد يزيد العبء على القلب. كما أن تناول الموز بصورة منتظمة قد يسبب مشكلات في الأوعية الدموية.

إدانة طبيب ساعد امرأة على الانتحار

أعلن نائب رئيس جمعية سويسرية تساعد على الانتحار إنه أدين بمساعدة امرأة بصحة جيدة على إنهاء حياتها إلى جانب زوجها المريض، وقال إنه سيستأنف الحكم. ووصف بيار بيك (74 عاماً) من مجموعة "كزيت" للمساعدة على الانتحار في المنطقة الناطقة بالفرنسية في سويسرا، دواءً بارتيتورات بنتوباربيتال للمرأة البالغة من العمر 86 عاماً. وفي حكم صدر في 20 نيسان-أبريل، قالت محكمة الاستئناف الجنائية في جنيف إن بيك ارتكب "جريمة خطيرة" واختار عمداً مخالفة القانون، وفقاً لما ذكرته محطة "أر تي إس العامة". وأيدت المحكمة الإقليمية أيضاً حكماً أصدرته المحكمة الدنيا العام الماضي بغرامة مع وقف التنفيذ. وصرح الطبيب المتقاعد لوكاله فرانس برس الجمعة أنه يعترض للجوء إلى أعلى محكمة في سويسرا لاستئناف الحكم. وتعود القضية إلى نيسان-أبريل 2017 عندما ساعد بيك زوجين على الانتحار معاً. وكان الرجل مريضاً جداً لكن زوجته كانت بصحة جيدة، إلا أنها أصرت على أنها تريد الموت مع زوجها.

منوعات

الفكر

22

في أسبوعيات افتراضية بعنوان "أدب الطفل في عالم الإنترنت، والعالم الافتراضي" مؤسسة بحر الثقافة تستضيف الكاتبة ابتسام بركات الفائزة بجائزة أدب الطفل والنشأة

•• أبو ظبي - الفجر

استضافت مؤسسة بحر الثقافة، الكاتبة والشاعرة الفلسطينية ابتسام بركات، الفائزة بجائزة الشيخ زايد للكتاب في دورتها الرابعة عشرة في فرع أدب الطفل والنشأة، في أسبوعيات افتراضية بعنوان "أدب الطفل في عالم الإنترنت والعالم الافتراضي"، وأدارت الحوار الشاعرة والروائية السودانية ن. الصالح.

افتتحت الصالصة الأمسية بتسليم الضوء على الجدلية القائمة التي يعاصرها أغلب الأهلالي في الوطن العربي حول حقيقة وجود أجيال حالية نشأت على التفاعل مع العالم الخارجي من خلال شاشات إلكترونية في عالم افتراضي هيمن على مظاهر الحياة.

وقالت الصالصة: "ما بين إيجابيات العصر الرقمي وانعكاساته على أطفالنا، يبقى السؤال الأهم، كيف لنا أن نتعامل مع الجيل الذي كون عقلية اعتادت المحتوى الإلكتروني وتأثيرات ذلك على اللغة العربية والحفاظ على الهوية في ظل سيطرة المحتوى الإلكتروني باللغات الأجنبية مقارنة بالمحتوى العربي".

وفي بداية حديثها، أوضحت ابتسام بركات أن تطور البشرية دائماً ما يكون مبعثه التفكير والانشغال بالمستقبل، وأشارت أن وجودها اليوم في هذه الأمسية ما هو إلا خطوة تخطوها بها جائزة الشيخ زايد للكتاب ومؤسسة بحر الثقافة نحو المستقبل. ثم نوهت إلى أهمية اختيار الطفل كموضوع حوار الأمسية، حيث قالت: "الاهتمام بالطفل يعتمد في الأساس على الاهتمام بالأهل، فاللغة لا تقتصر على ما هو مكتوب أو مسموع، بل تمتد لتشمل لغة الحياة والتجارب المعيشية، وفي مرحلة الطفولة تعد الأم هي مصدر كافة أنواع اللغة، وهنا فإن الاستمرار وتمكين المرأة لم يعد ترفاً ورفاهية، بل هو من أساسيات بناء المستقبل".

وحول العالم الافتراضي وتأثيراته على واقع حياتنا اليومية، أشارت ابتسام أن العالم الافتراضي ما هو إلا تجسيد للمعنى اللغوي لكلمة افتراضي، أي نحن أمام عالم تجريبي بحاجة لعوامل تكميلية، ولذلك من المفيد أن نستقي منه معرفتنا وعلوينا بشكل جزئي وأن لا نتخذ منه مصدراً وحيداً نهائياً. وقالت بركات: "إن إكمال وجدان وكيونة الطفل تسلّم اختياره لكافة حواسه الخمس، وكذلك انفتاحه على خيارات واسعة يمارس خلالها التجارب على أرض الواقع، وهذا من أكثر تحديات العالم الافتراضي الذي لا يسمح للطفل أن يتفاعل معه إلا من خلال حاستي السمع والبصر وفي نطاق رقمي محدود، حيث يجد الطفل نفسه محصوراً في دائرة اهتمامات وتوجهات صانع ومطور المحتوى.

وحول اختيارها لقصة تمام الأكل لتكتب عنها في قصتها الفائزة "القناة الليليكية"، قالت ابتسام: "مؤسسة تامر التعليمية أرادت تعريف الطفل الفلسطيني على فنانيه ومبدعيه من فلسطين وعندما قرأت عن قصة الفنانة الفلسطينية تمام الأكل وأنا أرادت أن تزور بيتها ولم تستطع، تأذرت وحزنت كثيراً وشعرت بأنه لا بد من تصوير هذا المشهد، وكنت على يقين بأنها قصة سوف تلامس الإنسانية بشكل عام، وعندما قدمتها للمؤسسة لم يتم تغيير فيها أي شيء مطلقاً وشعرت بالامتنان أن هذه القصة أتت من خلالي ومن روحي. وفي هذه المناسبة، أدعو كل من يرغب أن يكون كاتباً إبداعياً ناجحاً، أن يزور عالمه الداخلي ويجعل منه قناة يأتى منها الإبداع والفن لعملية الكتابة عملية روحية بالدرجة الأولى وبحاجة لقوة جسدية والجدل العاطفي والعقلي والاجتماعي".

يذكر أن مؤسسة بحر الثقافة إلى تطوير المهارات الثقافية والمعرفية للمجتمع الإماراتي وفق برنامج أدبي وفني متكامل، وبناء الجسور الثقافية والتكبرية والمعرفية بين الإمارات والعالم وتساهم في إثراء المشهد الثقافي الإماراتي، وفتح أبواب الحوار مع المبدعين في شتى المجالات.

•• العين - الفجر

تنظم كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات العربية المتحدة سلسلة من المحاضرات عبر الإنترنت حول جائحة كوفيد-19. في محاولة لدعم استعداد طلبة الطب والأطباء في دولة الإمارات العربية المتحدة لمواجهة جائحة كوفيد 19، بما يؤهل الطلبة لتقديم يد العون في مواجهة الوباء مع الطاقم الطبي بالدولة. وتقدم الحلقات النقاشية عبر الإنترنت على مدى خمس جلسات منفصلة تستمر خمس أسابيع تم تنفيذ جلسات منها خلال الأسبوعين الماضيين. تناولت هذه الجلسات مواضيع عدة منها: جائحة كوفيد-19 من منظور علم الفيروسات والصحة العامة وعلم الأوبئة، كيفية تعامل أطباء الطوارئ مع هذه الجائحة وكيفية التعامل مع المرضى الآخرين والطاقم الطبي. كما سيتم تناول التشخيص السريري والعلاج للحالات الحرجة. وسيتم مناقشة أعراض المرض عند الأطفال والأثر النفسي للوباء بالأخص عند الأطفال أشر التباير الاحترازية عليهم، وأخيراً سيتم مناقشة التشخيص الإشعاعي والختبري للمرض.



وقالت روضة الخوري طالبة في السنة الخامسة من كلية الطب بجامعة الإمارات مقدمة الفكرة: "أنا لا بد لنا كطلبة طب وفي إطار مسؤوليتنا الاجتماعية أن نتسلح بالعلوم اللازمة وأن نحيط علماء بأخر مستجدات هذا الوباء، لمساعدة جهود الدولة ضد الفيروس من خلال التطوع في ميادين المنظومة الصحية، وأن تكون جزءاً منها هو أقل ما يمكننا تقديمه لدولتنا التي زرعنا فيها قيم الإنسانية ومبدأ التكاتف وتقديم المساعدة". كما



عبرت روضة الخوري عن سعادتها لأن فكرتها لاقت تجاوباً ونجاحاً، وقالت "تصلني عشرات رسائل الشكر يومياً لهذه الجلسات من زملاء وطلبة طب داخل وخارج الدولة، وتقول حققتنا في الجلسات الأولى التحاق ما يزيد عن 1000 طالب طب ومن العاملين في الكوادر الطبية من دول الخليج العربي والبلدان العربية ودول العالم المختلفة، حيث يتم طرح ما يزيد عن 500 سؤال للنقاش خلال المحاضرة، ونحن كطلبة طب تطوعنا للعمل في المستشفيات لمواجهة جائحة كورونا، وكان لدينا العديد من الأسئلة لكيفية التعامل مع الحالات المصابة وما يمكن أن نتوقعه في غرف الطوارئ، ولقد كانت هذه المحاضرات مفتاحاً جيداً للإجابة على تساؤلاتنا ومخاوفنا". وذكرت الدكتورة سعيدة المرزوقي - أستاذة مشارك بكلية الطب والعلوم الصحية بقسم علم الأمراض، ونايب العميد للتعليم الطبي واستشاري علم أمراض بمستشفى توم" لقد طرحت فكرة سلسلة هذه المحاضرة الطالبة روضة الخوري - طالبة بالسنة الخامسة بكلية الطب والعلوم الصحية، ولاق مقترحها استحساناً طيباً من إدارة الكلية وبدأ العمل والتنسيق لتنظيم المحاضرات عن بعد، وشارك في التنظيم عدد من أعضاء

هيئة تدريس الطلبة. وأضافت: على الرغم من أن الجلسات تستهدف في المقام الأول طلبة الطب والأطباء وغيرهم من طاقم الرعاية الصحية، فإن بعض الجلسات يمكن أن يحضرها العامة من الجمهور، فعلى سبيل المثال، تناولت الجلسة الأولى المفاهيم العامة المتعلقة بالأوبئة، وكيفية تحديد الحالات المشتبه بها، وكيفية تحديد المخالطين للحالة الحاملة للمرض، وكيفية انتشار المرض. كما أن الآباء والمعلمين وغيرهم من فئات المجتمع سيستفيدون من الجلسة التي ستتناول الأثر النفسي لهذا الوباء على الأطفال بالأخص تأثير الحظر عليهم وكيفية التعامل مع الوضع الراهن بهم ويضمن سلامة صحتهم النفسية. ووجهت الدكتورة سعيدة رسالة شكر وامتنان لكل من شارك وشارك في هذه المبادرة العلمية من الأطباء والأساتذة بالرغم من التزامات عملهم في الصفوف الأولى بمختلف مؤسسات الدولة العلمية والصحية.

بالتعاون مع سلطة واحة دبي للسيليكون

مستشفى فقيه الجامعي يقدم خدمات استشارية مجانية عن بعد للحوامل في الواحة

•• دبي - الفجر



أعلنت سلطة واحة دبي للسيليكون، عن تعاونها مع مستشفى فقيه الجامعي لتوفير خدمات استشارية مجانية عن بعد للنساء الحوامل من قاطنات واحة دبي للسيليكون حصرياً، وذلك في إطار الجهود المشتركة لابتكار الحلول وتعزيز الإجراءات الصحية الاحترازية ومواصلة الارتقاء بصحة ووقاية المجتمع.

واستجابة للإجراءات الصحية الوقائية التزاماً مع الظروف الاستثنائية التي فرضها التقني العالمي لفيروس كورونا المستجد، سيتم تقديم خدمات رعاية الأمومة من قبل "فقيه للرعاية الصحية المنزلية"، التابعة لمستشفى فقيه الجامعي في واحة دبي للسيليكون، كخدمة استشارية مجانية عن بعد للنساء أثناء فترة الحمل، وخلال الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة.

وقال المهندس معمر الكثيري، نائب الرئيس التنفيذي - للشؤون الهندسية والمدن الذكية ورئيس فريق إدارة الأزمات في سلطة واحة دبي للسيليكون: "تعمل سلطة واحة دبي للسيليكون باستمرار مع شركائها لابتكار الحلول التي تحقق استمرارية العمل واستدامة نمط الحياة الصحي لسكان الواحة والمجتمع في كافة الظروف تماهياً مع استراتيجيتها التي تشمل أربعة محاور هي مدينة ذكية ومجتمع تكنولوجي متطور وأسعد موظفين ومجتمع متشوق للعيش والعمل". وأضاف الكثيري: "الصحة اليوم سبقت الاقتصاد والسياسة، وعادت إلى مركزها



المستجد. وبعد الولادة ستوفر المبادرة زيارات منزلية واستشارات عن بعد لتلبية احتياجات العائلات وتقديم الدعم في نفسة سلامة القطاع الصحي الحيوي وكوادره المتواجدين على خط الدفاع الأول في مواجهة تحدي كوفيد-19 - للتغلب عليه". وتشتمل خدمات فقيه للرعاية الصحية المنزلية على توفير الدعم الاستشاري عن بعد للنساء أثناء مرحلة الحمل اللواتي ليس لديهن أخصائي توليد أو يواجهن صعوبة في الوصول إلى استشارات الأمومة في ضوء الإجراءات الصحية الاحترازية والوقائية المرافقة لتحدي فيروس كورونا

المرضى. وبعد الولادة ستوفر المبادرة زيارات منزلية واستشارات عن بعد لتلبية احتياجات العائلات وتقديم الدعم في نفسة سلامة القطاع الصحي الحيوي وكوادره المتواجدين على خط الدفاع الأول في مواجهة تحدي كوفيد-19 - للتغلب عليه". وتشتمل خدمات فقيه للرعاية الصحية المنزلية على توفير الدعم الاستشاري عن بعد للنساء أثناء مرحلة الحمل اللواتي ليس لديهن أخصائي توليد أو يواجهن صعوبة في الوصول إلى استشارات الأمومة في ضوء الإجراءات الصحية الاحترازية والوقائية المرافقة لتحدي فيروس كورونا

المستجد. وبعد الولادة ستوفر المبادرة زيارات منزلية واستشارات عن بعد لتلبية احتياجات العائلات وتقديم الدعم في نفسة سلامة القطاع الصحي الحيوي وكوادره المتواجدين على خط الدفاع الأول في مواجهة تحدي كوفيد-19 - للتغلب عليه". وتشتمل خدمات فقيه للرعاية الصحية المنزلية على توفير الدعم الاستشاري عن بعد للنساء أثناء مرحلة الحمل اللواتي ليس لديهن أخصائي توليد أو يواجهن صعوبة في الوصول إلى استشارات الأمومة في ضوء الإجراءات الصحية الاحترازية والوقائية المرافقة لتحدي فيروس كورونا

في اليوم العالمي لحرية الصحافة

الحمادي يشيد بشجاعة واستبسال الصحفيين والإعلاميين وسط الميدان، جنباً إلى جنب مع الكوادر الطبية خلال أزمة كورونا

•• دبي - الفجر



توجه محمد الحمادي رئيس مجلس إدارة والتقدير إلى كافة الصحفيين والإعلاميين في العالم بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي لحرية الصحافة الذي يصادف 3 مايو من كل عام، مشيداً بالدور الكبير الذي يقوم به الصحفيون في العالم لتقديم الرسالة الإعلامية في ظل انتشار وباء كورونا المستجد.

وقال الحمادي، "في ظل هذه الظروف الاستثنائية يقوم الزملاء الصحفيين والإعلاميين بعملهم بشجاعة واستبسال وسط الميدان، جنباً إلى جنب مع الكوادر الطبية التي تبذل جهوداً كبيرة من أجل السيطرة على انتشار وباء كورونا المستجد في المجتمع بكافة الطرق والوسائل". وأشار الحمادي، بأنه وتقدير لدور الصحفيين في هذه الأزمة قام مجلس إدارة الجمعية، بإرسال رسالة مرئية عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى جميع الإعلاميين وجه فيها الشكر والتقدير لهم على بذلهم العطاء وتميزهم في عملهم في ظل هذه الجائحة.

وأكد رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين، استخدام وسائل الاتصال، ما جعل الإعلاميين يمارسون عملهم عن بعد، متابعة الأخبار المحلية والعالمية ونشرها في صحفهم وعبر المنصات الرقمية، مع الاستمرار في نشر الأخبار بدقة ومصداقية وشفافية على المواقع الإلكترونية والتصدي للشائعات والمعلومات المغلوطة الكثيرة عن الفيروس، تصحيحاً للمفاهيم لدى الجمهور في ظل الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها السلطات حفاظاً على المواطنين من عدوى انتشار فيروس كورونا المستجد.

شرطة أبوظبي تحذر: التسول الالكتروني . خداع وسلب لأموال الضحايا

•• العين - الفجر

على السلوكيات التي تعطي انطباعاً سلبياً عن المجتمع، ومواصلة جهودها في التوعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف وسائل الإعلام بما يسهم في تعزيز الوقاية من الجريمة ونشر الطمأنينة. ودعت الجمهور الذين يتلقون رسائل إلكترونية بغرض التسول للتواصل على مركز العامة لشرطة أبوظبي.

على السلوكيات التي تعطي انطباعاً سلبياً عن المجتمع، ومواصلة جهودها في التوعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف وسائل الإعلام بما يسهم في تعزيز الوقاية من الجريمة ونشر الطمأنينة. ودعت الجمهور الذين يتلقون رسائل إلكترونية بغرض التسول للتواصل على مركز العامة لشرطة أبوظبي.

حذرت شرطة أبوظبي من رسائل التسول الإلكتروني عبر الواتس آب ومواقع التواصل الاجتماعي والتي تطلب المساعدة بطرق غير مقننة، موضحة أنها تعد جريمة يخالف عليها القانون، وتديرها عصابات احتيالي، تستهدف أفراد المجتمع عشوائياً.

وشددت على ضرورة عدم الانصياع للطلبات الوهمية للمحتالين، لافتة إلى استمرار رسائلهم إذ وجدوا تفاعلاً أو استجابة من الضحية وحثت على ضرورة تجاهل الرد عليها، والإبلاغ عن فحواها لدى الجهات الشرطية المختصة لتتولى اتخاذ الإجراءات اللازمة حيالها.

وأرجعت أسباب التسول عموماً وترتكزها في رمضان إلى عدم مبادرة بعض أفراد المجتمع إلى الإبلاغ عن التسولين، ما يكون دافعاً لهم في الاستمرار لتحقيق مآربهم غير المشروعة مشيرة إلى أن التسول الإلكتروني، يعد صورة مماثلة للتسول التقليدي الذي يتضمن استعطاف الناس بأساليب وحيل مضللة وقصص درامية وروايات مفبركة الهدف منها استنزاف مديرات الضحايا عبر تقديم مساعدات خيرية لأفراد وجهات وهمية.

وأكدت استمرار جهودها في التصدي لهذه الآفة، عبر حملات "التفتيش والتوعية والضغط" التي أسهمت في خفض الجريمة، والقضاء



منوعات الغذاء

23

في رمضان يتغير النظام الغذائي للصائمين بتناول وجبتين فقط في أوقات متقاربة، لذا يجب الاهتمام باختيار الأطعمة المناسبة التي يتناولونها خلالهما، فيجب أن يكون الطعام صحياً ومتوازناً، ولهذا ينبغي التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف ومحتوى الماء لتصبح جزءاً من هاتين الوجبتين طوال أيام الشهر الكريم.

ورغم ذلك يرتكب بعض الأشخاص أخطاء بتناول الأطعمة الغنية بالسكريات الحرارية أثناء الإفطار والسحور، فهي لا تضيف فقط إلى وزنك عدة كيلوغرامات، بل تسبب الكثير من المشكلات الصحية خلال فترة الصيام.

ينبغي التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف

احذروا هذه الأطعمة على مائدة السحور



السحور مما قد يسبب اضطراباً في مستوى السكر بالدم والشعور بالجوع والعطش بشكل أكبر.

المشروبات الغازية تسبب المشروبات الغازية انتفاخ المعدة وتمنح شعوراً مزيفاً بالامتلاء، مما قد يشعر بالجوع والعطش بعد تناولها بفترة بسيطة، بحسب موقع "إيفري داي هيلث".



الوجبة سحور صحية

الطعم الشهي، ولكن يجب تجنبهما في السحور لتسببهما في راحة الفم الكريهة التي يصعب التخلص من آثارها بسهولة في ساعات الصيام، بالإضافة إلى الشعور بالانتفاخ بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي" (Medicalnewstoday).

الوجبات السريعة يضطر البعض لتناول وجبات سريعة وجاهزة في السحور، وربما عليهم الحذر منها لاحتوائها على قدر عالٍ من الدهون المشبعة، مما قد يؤدي إلى التخمة واضطراب النوم، والشعور بالجفاف والعطش وهو ما حذر منه موقع "إيفري داي هيلث" (Everydayhealth).

الأطعمة المقلية يجب تجنب تناول الأطعمة المقلية خلال السحور في شهر رمضان، لأنها مشبعة بالزيوت مما يسبب الحموضة والشعور بالعطش خلال النهار.

البصل والثوم لا يخلو طبق من إضافة البصل أو الثوم من أجل

الأجبان تناول الجبن يشعر بالحاجة إلى الاستزادة منه، وبعض أنواع الأجبان تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل الجبن الرومي والبراميلسي، مما قد يزيد من شعورك بالعطش الشديد طوال النهار.

الحلويات يمتاز شهر رمضان بوجود أنواع كثيرة وشهية من الحلويات الشرقية التي يصعب مقاومتها، ولأن البعض لا يستطيع تناولها بعد وجبة الإفطار، فهم يتناولونها في وجبة

الأطعمة المحلاة بالسكر يجب تجنب السكريات لأنها تسبب العطش والشعور بالانتفاخ، مثل الفطائر المحلاة والدونتس، وفقاً لما جاء في موقع (هيلث). وهذه يمكن استبدالها بوجبة خفيفة من الفاكهة.

الكافيين تناول المشروبات الغنية بالكافيين عند وجبة السحور يعرضك للجفاف بحسب موقع "لايف سترونج"، لأنها من مدرات البول مما قد يسبب سهولة فقدان الماء من الجسم، وهو ما ستلاحظه في ساعات الصيام الأولى، لذلك يجب تجنب الإكثار من شرب القهوة والشاي وبعض مشروبات الصودا، ويمكن شرب قهوة خالية من الكافيين في السحور.



إلى جانب ذلك، فإن الإكثار من استخدام

5 أسباب تجعل طفلك جائعاً طول الوقت .. ما هي ؟!

أي شخص لديه طفل يعرف كيف يمكن لكمية الطعام التي يتناولها الطفل، وعدد المرات التي يأكل فيها خلال اليوم، أن تمثل مشكلة معقدة، فالتعامل مع شهوات الأطفال هي إحدى أعقد المشاكل وأكثرها إحباطاً للآباء، وعلى الرغم من أن بعض الأطفال يملكون شهية صحية، قد يشير الجوع المستمر إلى أمر آخر..

1- الطفل يصنع روابط غذائية إن تكرر شعور طفلك بالجوع أثناء وجوده في السيارة، أو أثناء مشاهدته التلفزيون، فغالباً طفلك يأكل لسبب آخر غير الجوع. ومن المرجح أن عقله يربط بين تناول الطعام وبين تهدئته، أو بين الطعام وبين مشاهدة التلفزيون.

2- الطفل يشعر بالحرم الجوع في الأبحاث العلمية، يوجد مصطلح "الأكل في غياب الجوع"، وهو يحدث بسبب الحرمان، بمعنى وضع قيود صارمة على طعام الطفل، مما يجعله مهووساً بتناول الطعام كلما توفرت الفرصة أمامه.

3- الطفل يمر بطفرة في بعض الأحيان يمر الأطفال بطفرات نمو، تنمو خلالها

3- عدم تقديم الأطعمة المشبعة للطفل قد تحرصين على تقديم الطعام الصحي لطفلك، لكن من المهم أن تكون وجبات الطفل متوازنة، أي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمه، على سبيل المثال: افتقار وجبة طفلك للدهون، يعني أن الطفل لن يشعر بالشبع، أو على الأقل سيحس بالجوع بعد فترة قصيرة.

4- لا تقدمي طعاماً يحبه الطفل إن لم تقدمي لطفلك أطعمة يحبها ويستمتع بها في الوجبات الرئيسية، فإنه سيبدأ بالشبع من أجل الانصراف من مائدة الطعام، ومن ثم يعود بعد قليل

الحل: هو إطعام طفلك وفقاً لجدول، وفي أماكن مخصصة للطعام، مثلاً ضعي قاعدة: نحن نأكل في أوقات محددة، وعلى مائدة الطعام فقط، لا في السيارة، ولا في غرفة الميشة أمام التلفزيون.

الحل: بالاضافة إلى تنظيم مواعيد الطعام، اسمي لطفلك بتحديد مواعيد وجباته، هذا سيسهره أنه يأكل حين يريد.

الحل: إنشاء نظام غذائي صحي ومتوازن للطفل.

الحل: إنشاء نظام غذائي صحي ومتوازن للطفل.

الحل: إنشاء نظام غذائي صحي ومتوازن للطفل.



منوعات العناية

26

عادةً يتضمّن روتين العناية بالشعر من الزيوت الطبيعية المعزّزة لصحة فروة الرأس والشعر. هناك العديد من الزيوت التي تمتلك فوائد كثيرة ومتنوعة للشعر ويمكن تطبيقها بعدة طرق مختلفة مثل زيت اللافندر، زيت اكليل الجبل، زيت الليمون، زيت النعناع، زيت جوز الهند وزيت شجرة الشاي وغيرهم من الزيوت العطرية. بالإضافة إلى تلك الزيوت التي ذكرناها، فإن زيت الياسمين العطري يعتبر من الزيوت المميزة بخصائصها ومكوناتها المفيدة للشعر، الأمر الذي يجعل منه زيت عطري مناسب لإضافته إلى روتين العناية بالشعر.



ما هي فوائد زيت الياسمين للشعر وكيف يمكنك تحضير ماسك منه؟



هنا سنتعرفين أكثر على فوائد زيت الياسمين للشعر، وكيفية تحضير ماسك باستخدامه للحفاظ على صحة الشعر وزيادة لعانه.

فوائد زيت الياسمين للشعر

إليك أبرز الفوائد والخصائص التي يوفرها زيت الياسمين للشعر:

- يقوّي زيت الياسمين جذور الشعر في فروة الرأس مما يمنحك شعر أكثر لعاناً وقوة.
- يحتوي زيت الياسمين على خصائص مغذية ومرطبة تقلل فرص الجفاف، التكسر والتلف الذي قد يتعرض له الشعر.
- يمتلك زيت الياسمين خصائص مضادة للميكروبات والعدوى التي قد تسبب فروة الرأس وتسبب بمشكلات عديدة.
- يلعب زيت الياسمين دوراً في محاربة القشرة ومشكلات الشعر المختلفة.

طريقة تحضير ماسك زيت الياسمين للشعر

بعد أن تعرفتي على فوائد زيت الياسمين للشعر، فلا بدّ من تجربة ماسك زيت الياسمين للتمتع بجميع تلك الفوائد. من هنا إليك خطوات تحضير ماسك للشعر باستخدام زيت الياسمين.

تحتاجين إلى:

- 2 - ملعقة كبيرة من زيت الياسمين العطري
- 2 - ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ملعقة صغيرة من أي زيت عطري مفضل لديك، كزيت اللافندر، زيت شجرة الشاي، زيت الجوجوبا، زيت الليمون أو غيرها
- ملعقة كبيرة من الأفوكادو، وملعقة كبيرة من الموز المهروس

طريقة التحضير

- احضري وعاء صغير واخلطي كلاً من الأفوكادو والموز المهروس بشكل جيد، ثم اتركي الخليط جانباً.
- احضري وعاء آخر، وضعي فيه زيت الياسمين، ثم أضيفي إليه باقي الزيوت بالكميات المذكورة وأمزجيهم بشكل جيد.
- قومي بإضافة خليط الزيوت العطرية إلى خليط الموز والأفوكادو، وحركي جميع المكونات بطريقة جيدة حتى تتجانس المكونات وتحصلي على خليط كريمي قابل للتطبيق على الشعر.
- قومي بتمشيط الشعر جيداً حتى تتم إزالة أي عقدة فيه بشكل كامل.
- استخدمي فرشاة مناسبة لتطبيق ماسك زيت الياسمين على الشعر.
- وزعي الماسك جيداً، حتى تتمّ تغطية الشعر بالكامل من الجذور حتى الأطراف.
- غطي الشعر بغطاء الرأس البلاستيكي، واطركي الماسك لمدة 30-45 دقيقة.
- بعد انتهاء الوقت، اغسلي الشعر بالشامبو بالطريقة المعتادة، ثم طبقي بلمس خفيف على الشعر. كرري تطبيق ماسك زيت الياسمين مرة واحدة في الأسبوع لتحصلي على النتائج التي ترغبين بها.



البروتين يساعد على بناء الكيراتين التغذية السليمة... سر صحة الشعر وجماله

تعد التغذية الصحية بمثابة سر صحة وجمال الشعر، حيث إنها تساعد على نموه وتعمل على تقويته من ناحية، وتحافظ على لونه وتمنحه بريقاً ساحراً من ناحية أخرى.

وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية زليكة ريستماير أن البروتين يساعد على بناء الكيراتين، وهي المادة التي يتكون منها الشعر. وتتمثل المصادر الغذائية للبروتين في اللحوم والعدس واللوز وبذور القرع العسلي.

وأضافت ريستماير أن النحاس يلعب دوراً محورياً في الحفاظ على لون الشعر، وتتمثل مصادره الغذائية في العنب والأفوكادو والكاجو.

ويحافظ فيتامين إي على صحة فروة الرأس والبصيلات، وتتمثل مصادره الغذائية في الجوز وزيت الزيتون وزيت دوار الشمس.

وتتمتع الأحماض الدهنية أوميغا 3 الشعر لعاناً جذاباً وبريقاً يأسر الألباب، وتتمثل مصادرها الغذائية في السلمون والرنجة وبذور الشيا.

علاج الوجه الجاف

الوجه الجاف من أكثر أنواع البشرة احتياجاً للحفاظ عليه، ويحتاج للعناية الدائمة والعلاج فهناك الكثير من العوامل التي تؤدي لتعرض وجهك للجفاف، ولهذا لا بد أن تتعاملي مع هذا النوع من الوجه بكل اهتمام، ولهذا أتينا إليك بكل ما تحتاجين معرفته عن علاج الوجه الجاف.



عند تعرض بعض الأشخاص للعديد من الأمراض الجلدية مثل الأكزيما، والصدفية، حيث تظهر طبقة سميكة من الجلد، وبالتالي عدم إفراز الغدة الدرقية للزيوت اللازمة لترطيب الوجه مما يزيد من جفافها.

- نقص الفيتامينات والمعادن يؤثر بشكل سلبي على الوجه والبشرة ككل.

- ولهذا يمكن علاج الوجه الجفاف من خلال الابتعاد عن مسببات جفاف البشرة مع الحفاظ على روتين يومي من الماسكات والترطيب ومن تلك الماسكات:

ماسك الزبادي والعسل:
يمكن خلط ملعقة من الزبادي مضافاً إليها ملعقة من العسل، وقومي بالزج جيداً ثم طبقيها على الوجه، واطركيها لمدة 20 دقيقة واغسليه بالماء الفاتر.

زيت الجوجوبا والعسل:
يتم وضع طبقة من العسل على الوجه ويفضل ان تكون سميكة، ثم اتركي العسل حتى يجف وضعي ملعقة من زيت الجوجوبا بيدك وقومي بفرك وجهك، واطركي الماسك حتى 50 دقيقة، واغسليه بالماء الفاتر.

الخيار والشوفان:
قومي بمزج ملعقة كبيرة من الشوفان مع عصير حبة خيار، وضعي الماسك على وجهك، واطركي لمدة نصف ساعة واغسلي وجهك بالماء الفاتر.

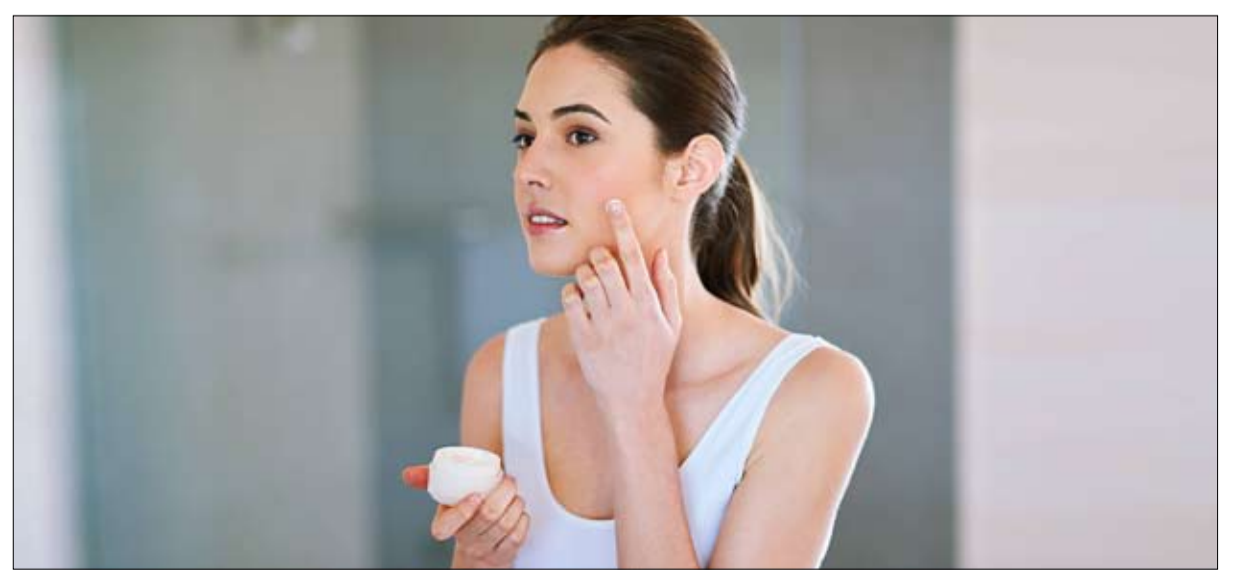
القهوة:
قومي بمزج باقي ما تناولته من فنجان القهوة مع قليل من الماء أو يمكن أخذ ملعقة من البن، وضعيه على وجهك وقومي بعمل دوائر خفيفة حتى يتم إزالة كل الجلد الميت، وهذا بالإضافة لتنعيم الوجه.

تؤثر على رطوبته وبالتالي يصبح جاف.

أسباب الوجه الجاف

- كلما تقدمت البشرة الجافة بالعمر كلما قل نسبة الترطيب والاحتفاظ بالماء داخلها.
- التعرض المباشر لأشعة الشمس من الأسباب الرئيسية لجفاف الوجه.
- عدم تناول الأطعمة التي تغذي البشرة وتزيد من ترطيبها كالخضروات والفواكه.
- عدم تناول المياه بشكل يومي ويحد أقصى 8 أكواب يومياً.
- مما يزيد من تشققات البشرة.
- تفقد البشرة رطوبتها حين تتعرض للهواء الجاف أو البارد.
- تعرض الوجه بشكل مباشر للمياه الساخنة أو المياه الباردة.
- يجعل البشرة لا تحافظ على مرونتها ورطوبتها.
- تناول الكافيين يعمل على جفاف البشرة.

الوجه، ومنها أسباب يمكن تجنبها، فجفاف الوجه يعني تعرضه للتشققات.



منوعات

الفكر

27



عادت الفنانة ساندي بشكل مختلف إلى سوق الكاسيت، من خلال ألبومها الجديد (اتنين في واحدة)، الذي طرحته مؤخراً في سوق الكاسيت ويضم ٨ أغنيات جديدة. ساندي التي أثارت حالة من الجدل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، عن تدوينتها المثيرة وألبومها الجديد، كان هذا الحوار:

أصبحت أكثر جرأة على المغامرة وتجريب أشياء مختلفة وجديدة

ساندي: غيابي عن سوق الكاسيت جعلني أغير كثيراً

غيابك عن سوق الكاسيت 4 سنوات؟
- ثمة ظروف جعلتني أبتعد عن سوق الكاسيت، فبسبب حالتي الصحية لم أستطع العمل لفترة نتيجة مشكلة في صوتي، وحرصت على الالتزام بتعليمات الأطباء، وهي فترة بالنسبة إلي كانت صعبة جداً، كذلك الخلافات التي حدثت لفترة قبل ذلك، وتحضير الألبوم استغرق نحو 18 شهراً من العمل، وأثناء هذه المدة تعرض منتج الألبوم ميبدو منيب لأزمة صحية جعلتنا نتوقف أيضاً لفترة، لكن الحمد لله أخيراً طرح الألبوم بالأسواق وتلقيت عنه ردود فعل جيدة جداً خلال الفترة الماضية.

• هل شعرت باحتياجك لإصدار ألبوم بدلاً من الاكتفاء بالأغاني المنفردة؟
- برأيي أن الإيقاع في الوقت الحالي بالموسيقى للأغاني المنفردة، وهذا الأمر سبب تركيزي عليها خلال الفترة الماضية، لكن ميبدو منيب تحدث معي عن مسألة الألبوم وضرورة أن أتواجد بشكل مختلف من خلاله، ويعملنا المشترك استغلنا لتقديم "اتنين في واحدة"، وتشاركت معه في إنتاج الألبوم لحرصني على خروجه بأفضل صورة للجمهور.

• لماذا قمت بتصوير كل أغنيات الألبوم؟
- اعتدت دائماً على النظر إلى الأمام والتعامل بشكل مختلف، وحرصت على تصوير جميع الأغنيات لتكون فكرة جديدة ومختلفة، خاصة أنها لم تقدم بهذه الطريقة من قبل.

• ما سبب حرصك على تقديم نوعية مختلفة من الأغنيات؟
- قررت الخروج عن المألوف والعمل على تقديم أغنيات بعيدة عن التيمة التي اعتاد الجمهور سماعها مني، خاصة أنني قدمت شكل الأغنيات الخاصة بالمراهقين منذ بداياتي إلى الآن، وقد أصبحت أكثر نضجاً وأكبر عمراً، ومن ثم خرج الألبوم بشكل مختلف عن باقي البوماتي السابقة، وهذا الأمر لم يكن في الكلمات فقط ولكن أيضاً بالألحان والتوزيع، فهناك تيمات جديدة ومختلفة بشكل كامل عني.

• ألم تقلقي من التغيير المفاجئ؟
- غيابي عن سوق الكاسيت مدة 4 سنوات، كما ذكرت في البداية، ومروري بأحداث كثيرة في حياتي جعلاني أغير كثيراً، وأصبحت اتخذ قراراتي وفق قناعاتي الشخصية، لأنني اتحمل النتائج دوماً بمفردتي، كما أنني أصبحت أكثر جرأة على المغامرة وتجريب أشياء مختلفة وجديدة.

• هل هذه الجرأة والسبب في كتابتك وتحريك أغنية "زي التمثال"؟
- أردت أن أقوم بتحدي نفسي في هذه الأغنية تحديداً، خاصة أن اللحن شرقي لم يعتده الجمهور مني، والحمد لله رد الفعل عنها جيداً جداً.

• وبالنسبة لتوقيت طرح الألبوم؟
- طرحنا الألبوم فور الانتهاء منه، وطبيعة أغنيات الألبوم شعرت بأنها مناسبة لموسم الشتاء، فالأجواء الموجودة في الأغنيات هي أجواء شتوية بامتياز، وأعتقد أن هذا الأمر ساعد في نجاحه بشكل كبير، وفق ما لمست من ردود أفعال حتى الآن.

• تفضلين إبقاء حياتك الشخصية بعيداً عن الأضواء، لكنك استخدمتها في تصوير أغنية "على خشبة المسرح"، ألا تترين أن هذا تناقض واضح بين تصريحاتك وأفعالك؟
- هذه الأغنية بالنسبة لي استثناء، لأنني عندما قرأت كلماتها شعرت بأن كاتبها الشاعر أسامة محرر كتبها ليحبر عن فترة صعبة جداً بحياتي، خاصة عندما أعلن اعتزالي وهو القرار الذي لم اتخذه ولم أفكر فيه من الأساس، لذا وجدت أن عرض أجزاء من لقاءات سابقة لي في هذه الأغنية عند تصويرها سيضيف لها كثيراً، خاصة أنني اشعر بالانتصار بعد قدرتي على العودة والعمل مجدداً.

• هل تفكرين في العودة للتمثيل؟
- بالتأكيد، يمني العودة للتمثيل، وأنا محترفة بشكل أكبر من تجاربي السابقة، وهو ما يجعلني أحرص بشكل كبير على تطوير مهاراتي وقدراتي وتطوير نفسي، خاصة أنني أتعامل مع التمثيل، سواء في السينما أو التلفزيون باعتبارها مهنة تحتاج إلى تحدٍ كبير، لذا أتمنى أن تكون عودتي قوية.

• أثرت حالة من الجدل عبر مواقع التواصل بعد انتقاد زملانك لك، كيف تترين هذا الأمر؟
- كتبت على صفحتي بسبب حزني مما حدث، فقبل أن أكتبه لم أتلق سوى 4 تهان فقط من اصدقاء لي، والأمر بالنسبة كان مفاجئاً، لأن علاقتي مع الجميع جيدة، وليس لدي مشكلات مع زملائي، وهذا الأمر أيضاً ارتبط بالإعلام الذي شعرت بأنه يتجاهل وجودي ولا أعرف السبب، وهو أمر مستمر منذ سنوات، على الرغم من وجودي في الحفلات باستمرار وبشكل مكثف، بناء على طلبات الجمهور خاصة طلبة الجامعة، وهذه النقطة ليس لدي تفسير لها على الإطلاق، والجدل الذي حدث لا أعرف سببه أيضاً، لكن في كل الأحوال لن أقوم بتوجيه اللوم لأحد مرة أخرى.

• ما سبب



إيمان العاصي: البطولة المطلقة ليست في حساباتي

وجهت الفنانة إيمان العاصي التهنئة للشعب المصري، بمناسبة حلول شهر رمضان، متمنية أن يحفظ الله مصر وأهلها من فيروس كورونا، الذي أصاب شعوب العالم، وأن نلتزم بالتعليمات الصحية، والبقاء في المنازل). وأوضحت العاصي أنها اعتذرت عن أكثر من مسلسل خلال الفترة الماضية، مشيرة إلى أن موافقتها على أي عمل مرهونة بطبيعة الدور، وعملاً إذا كان مناسباً لها أم لا. وأضافت أنها تختار الأعمال التي تقدمها بناء على قصة العمل المميزة، والشخصية المؤثرة في الأحداث، وفريق العمل القوي، مؤكدة أنها لا تضع موضوع البطولة المطلقة في حساباتها، وأشارت إلى أن طريقتها في اختيارها لأعمالها تتم في إطار من التدقيق والبحث والدراسة.



أسيل عمران: وفاة طفلي أحدثت شرخاً في نفسي

تحدثت الفنانة السعودية الشابة أسيل عمران عن وفاة طفلها للمرة الأولى، وتأثير ذلك على علاقتها بزوجها قبل الطلاق، حيث أكدت أنه لم يتسبب بشرخ في علاقتها بزوجها، وإنما أحدث شرخاً داخلها، ولهذا طلبت المساعدة من طبيبة نفسية حتى تستعيد حالتها الطبيعية.

وقالت عمران: "أفتخر بنفسي بسبب الطريقة التي اعتمدتها في مواجهة هذا الحدث الأليم، واستعادة حياتي الطبيعية"، مضيفة: "في سبيل ذلك، لجأت إلى طبيبة نفسية لمساعدتي، متسلحة أيضاً بقرار داخلي، اتخذته بضرورة التصدي لهذا الواقع الصعب".

وعن الطلاق، قالت في حوارها مع الفنانة ميساء مغربي على قناة دبي، "زمان كنت أفكر في تفاصيل بعلاقتنا، أقول واو أسيل برافو! إنك احتملتها سواء من طرفه أو من طرفي، وخليني أكون واقعية إنه كان احتمل... دلوقتي نسيت كل التفاصيل ولا أتذكرها، يمكن لأن الموضوع خلاص بقى صفحة وانتهت، وهو ارتبط وأنا

كملت في حياتي وكل واحد راح للطريق اللي يتمناه، وما عاد الموضوع يعنيي ونسيت مواقف مرينا فيها".

وأفادت أسيل بأن الانفصال كان بالنسبة إليها طوق نجاة، وأن الطلاق لو كان سلبياً لما تم تحليله، مضيفة أنها غير مستعدة للحب حالياً، وأنها تشعر بالسعادة في حياتها، وتخشى أن يتغير ذلك.

وأشارت إلى أنها راضية عن ذاتها، لكنها قلقة من أن يحرمها شريك الحياة المحتمل من بعض الأمور النفسية التي تشعر بها حالياً بالارتياح والسعادة.

وكانت عمران خطفت الأنظار مؤخراً بظهورها بفستان الزفاف، حيث اشتعلت التساؤلات عما إذا كانت قد تزوجت سرا، ولكن تبين لاحقاً أن الصور كانت جزءاً من جلسة تصوير خاصة بمجلة "هاير" بازار أرابيا"، والتي تظهر فيها النجمة السعودية بإطلالة عرس راقية وفاعمة، كما بينت أيضاً أنها ظهرت بعدة إطلالات أخرى بفساتين السهرة.

حكمة

لا تذمه .. دام ما جا شئي منه

احترام الغير .. يصنع احترامك

لا تنقص من مقام انسان .. لئنه

عند ربي يمكن اعلى من مقامك

جابر علهش

عام - زايد



عام
زايد

يا طير وضبتك بتدريب
يا طارن الريد المهاريب
يا قف لهن عسك ماتخيب
يا قف لهن عسك ماتخيب
يا طير وضبتك بتدريب
يا طارن الريد المهاريب
يا قف لهن عسك ماتخيب
يا قف لهن عسك ماتخيب

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

شهر الصيام

شعر: عتيق خلفان الكعبي

هل شهر الصوم واتبسم نهاره

والليلي بالذكر والحمد حيه

برمضان الله لنا زف البشاره

ودلنا عالخير عن درب الخطيه

في حديث المصطفى اصدق عباره

الصيام ايام للمسلم هديه

من سجد لله يرفع له وقاره

ويحرسه في روحته وبكل جيه

تنبض قلوب المحبه بالطهاره

وبالحياه تعيش في عيشه هنيه

طاب كل من طاع ربه في مساره

واتبع في دنياه سنة نبيه

شوف شرع الدين للمسلم مناره

وفي عيون المؤمنين انوار ضيه

اجتهد به وخل في روحك جساره

واجعل القرآن لأجلك منهجيه

رتل الآيات تاره بعد تاره

تسمي حروفه على لسانك طريه

وفي المساجد كون في صف الصداره

قبلة المحراب لك رمز وهويه

وما تكفيه الحروف الأبجديه

في السنه شهر لنا ياتي زياره

من يصومه طاب في صبح وعشيه

واخره عتق ولا تمسك ناره

والله يظلك نعم في ظل فيه

لو حسبت الصوم في الوقت ومداره

يختلف عن كل الأيام البقيه

من كثر فضله نعم صعب اختصاره

وما تكفيه الحروف الأبجديه

في السنه شهر لنا ياتي زياره

من يصومه طاب في صبح وعشيه

واخره عتق ولا تمسك ناره

والله يظلك نعم في ظل فيه

لو حسبت الصوم في الوقت ومداره

يختلف عن كل الأيام البقيه

من كثر فضله نعم صعب اختصاره

وما تكفيه الحروف الأبجديه

في السنه شهر لنا ياتي زياره

من يصومه طاب في صبح وعشيه

واخره عتق ولا تمسك ناره

والله يظلك نعم في ظل فيه

لو حسبت الصوم في الوقت ومداره

يختلف عن كل الأيام البقيه

من كثر فضله نعم صعب اختصاره

وما تكفيه الحروف الأبجديه



كلنا خليفة

ضحكة خليفة ربيع الشعب و محمد
ضحكته مثل السحاب .. اللي يساقها
شبه الجزيره على الاثنين .. تتحمّد
هامات مجد .. مواقفهم // كراسيها
فيصل بن ديار

ريتويت



Following

فهد بن شويمي
@bn_Shuwaimi

شاعر .

215 Following 33.2K Followers

Followed by وليد حمدان, خالد الوشاحي
and 48 others you follow

كنت أعاني من غيبابك ولا زلت أعاني

ليت الأيام كانت مثل وجهك جميله



Following

خلف الضيف
@KhalafALdheaf

انا شاعر عاشقين اتفارقوا !

415 Following 234.9K Followers

Followed by حميد بن صروخ الدرعى,
and 55 others you follow

و الليلة اللي ما بها للقمر ضو

كنت اتحرى وجهك بطل فيها !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer



تحرر من زواياك وتسلل خارج الصندوق
تأمل فـكـرك .. وفكر تغير حجم تفكيره
وخايل في سماك بروق لو مافي سماك بروق
الين الصبح يتنفس وتغنى عصفيره
طريق العمر مايوقف على المطرود والملحوق
يعيش اعمار واجد من ترك في رحلته سيره
جمونك يشبه لطير تحت رحمة وكر وسبق
انذا غيرت من طبعك .. ولا غيرت تغييره
على جال النفي لايجزتك موت الحطب مخسروق
تبين الخيره احياناً وري اشياء شريسه
كلام الناس لو وثق شكوك وشكك الموثوق
ولا تتأثر الا في كلام الصادق المصدق
هو اللي لو يمرك ، لا يمر بدون تأثيره
ملذات الحياه كثار .. لكن مستحيل تذوق
انذ من الحياه اللي على الهدى ومعاييره
ياحظ اللي يعيش لعاشوق ولا معشوق
ولا يشكي من الوجود ومن الصد ومن الغيره
يجب الله وانذا بعد عن الله زاد فيه الشقوق
ورجع يستغفر الله عن غيابهاته و تقصيره
ترا هالحد هو طوق النجاه وهو نجاه الطوق
السي نور اليقين بياخذك من ظلمة الحيره
مثل مالك على نفسك حقوق الها عليك حقوق
تغافلها قبل لا تلفظ الانفاس الاخيره
تخالجك الشكوك انك من احلامك مراح تفسوق
تدورك الحياه الناييره من ديره ل ديره
بل الانسان مع ريب المنسون مسير ومسيوق
بقت نفسه بصيره فيه .. لو القى معاذيره
انذا راح الجسد تحت التراب راحت فسوق
هنا تطلع من العالم و تدخل عالم غيره
هناك الموعد الموعود للخالق مع المخلوق
ياقرب الموعد اللي كلنا نحتاج تأخيره
تضيق أنفس وترقب عيون وتشرب حلووق
ويظهر كسل ما يخفى وتكشف كل اساريره
يمر الكل فسوق النار ذا هالك وذا معتوق
وتتحدد على حد السراط آخر مشاويره
يارحمن ارحم ارواح على لحظة لقاء تتسوق
اليك الامر كله يرجع وببيدك تدبيره
عسانا من اهل ناك المقام الخالد المرموق
وتلقى مع رسول الله و ضجه ضجه و جيره
فيصل العطاوي



شعر قرام! -- Sh3r-gram!

الحظ .. ماهو حظ تاجر ومشهور يعجب كثير الناس .. ويتابعونه

الحظ حظ اللي من الناس مغمور لكن ملايين البشر .. يغبطونه

عبد الله الطلمي

