

ص 22

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي
تنظم سلسلة حفلات موسيقية حية
لبيت العود عبر الإنترنت



ص 27

نادين صعب:
لم أندم على شيء خلال
مسيرتي الفنية



5 سلطات متنوعة

ص 23 لإنقاص الوزن في رمضان

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

تكشف عن وصفة سحرية خلصتها من البثور

كشفت فتاة بريطانية تعاني من حب الشباب الكيسي كيف تحسنت بشرتها بفضل خلطة سحرية من منتجات العناية. وبدأت لوسي موريس (22 عاماً) المعاناة من حب الشباب الكيسي عندما كانت مراهقة، وكان لهذه المشكلة تأثير كبير على صحتها النفسية، مما جعلها غير قادرة على الخروج دون تغطية بشرتها ببطبقات سمكية من مساحيق التجميل. ووصف لها أحد الأطباء عقار روكوتان المثير للجدل، وهو عقار مضاد للالتهابات، لكنها عانت من آثار جانبية مروعة، بما في ذلك نزيف الأنف والاكنتاب الشديد. وتمكنت لوسي أخيراً من العثور على حل لمشكلتها، ووجدت ضالتها في علاج بقيمة 300 جنيه استرليني (390 دولاراً)، من ZO Skin Health وهي مجموعة منتجات طورها طبيب الأمراض الجلدية وخبير العناية بالبشرة زين أوباجي. وتم توجيه لوسي لاستخدام ثمانية منتجات مختلفة، بما في ذلك منتجات التحكم بالبثور، وطلاء التفسير الذي يحتوي على بلورات المغنيسيوم. والآن، بعد ثمانية أسابيع من العلاج، أصبحت بشرتها أفضل مما كانت عليه منذ سنوات، وقالت: "لقد أحدثت فرقاً كبيراً في حياتي من خلال منحنى المزيد من الثقة".

علاجات سهلة وفعالة لإمساك الرضيع

يمكن أن يسبب نوع الحليب الذي يتناوله الرضيع الإمساك، وقد يكون السبب تناول أدوية، أو إصابة بالتهاب، أو أكل أطعمة غنية بالدهون. وتعتبر العلاجات المنزلية هي الأفضل لتخفيف الإمساك عن الصغير، واستعادته حركة الأمعاء الطبيعية. إليك علاجات سهلة وفعالة للإمساك:

- × عصر الطماطم من المليات الطبيعية، وهو مناسب للأطفال في عمر 6 أشهر أو أكبر، ويساعد تناوله بانتظام مع الأطعمة على تجنب الإسهال.
- × عصير البرقوق علاج فعال لإمساك الطفل بعد بلوغه 6 أشهر.
- × الزبيب مصدر رائع للمغذيات والألياف، وهو مناسب لعلاج الإمساك للطفل بعد بلوغه 12 شهراً.
- × يمكنك استخدام زيت جوز الهند في تدليك بطن الصغير وفتح الشرج، وعمل مساج له لتسهيل حركة الأمعاء.
- × إذا كان الرضيع صغيراً، يعتبر تدليك البطن والجسم مناسباً له بداية من عمر 4 أسابيع، سواء باستخدام زيت جوز الهند أو أي زيت آخر للطفل، وينصح بتدليك البطن في اتجاه دائري مع تقارب الساعة.

بسبب كورونا.. التهاب نادر يهدد حياة الأطفال

قال حاكم ولاية نيويورك الأميركية، أندرو كومو، أن 3 أطفال من نيويورك توفوا بالتهاب نادر يعتقد أنه مرتبط بفيروس كورونا المستجد، في تطور قد يؤدي لخطر وبائي على الأطفال. وكشف كومو، الجمعة، عن أن وفاة طفل يبلغ من العمر 5 أعوام مرتبطة بأعراض مماثلة لأعراض مرض كاواساكي أو المتلازمة الدمية المماثلة للصدمة والمرتبطة بكوفيد-19. وهو المرض الرئوي الذي يسببه فيروس كورونا. وقال في إعادة صحفية يومية، السبت، إن المرض أودى بحياة 3 أطفال على الأقل في أنحاء الولاية، ولم يذكر تفاصيل عن أعمارهم أو ظروف وفاتهم. لكن كومو أكد أنه قلق بشكل متزايد من أن تشكل المتلازمة خطراً جديداً على الأطفال، الذين كان يعتقد في السابق أنهم محصنون إلى حد كبير من أمراض خطيرة مثل مرض كوفيد-19... وأضاف أن مسؤولي الصحة في الولاية يراجعون 73 حالة أظهر فيها الأطفال، الذين تعرضوا لكوفيد-19 - أعراض المتلازمة، التي قال إنها تتضمن التهاب الأوعية الدموية والتي بدورها يمكن أن تسبب مشاكل في القلب.

هكذا يمكن الحفاظ على جسم

سليم وقوام رشيق بعد الثلاثين

تزيد مسؤوليات ومشاكل الحياة بعد الثلاثين، كما تبدأ تغيرات داخل الجسم بشكل يجعل الحفاظ على الوزن المثالي مسألة أكثر صعوبة. ومن المهم تعديل طريقة التغذية وطريقة ممارسة الرياضة لتناسب مع المرحلة العمرية الجديدة وتحدياتها.

تتغير الكثير من الأمور في حياة الرجال والنساء عند الوصول للثلاثين تشمل آلية تراكم الدهون وكثافة العضلات. وتحدث تغيرات عديدة في الجسم في هذه المرحلة، ففي منتصف العشرينات يفرز الجسم بغزارة هورمون الميلتوتونين والسوماتوتروبين وهورمون السعادة "دي إتش إي إيه" وكلها هورمونات تساعد على ممارسة الرياضة وبناء العضلات بسرعة. وعند الوصول للثلاثين يبدأ البطء في عملية الأيض والتغيير في إفراز الهورمونات المختلفة.



قبل وأثناء الرجيم (الحمية الغذائية) المختلفة، أن لحظة بدء الرجيم وأيامه الأولى هي الأضعب على الإطلاق ويعرفوا أيضاً تلك اللحظة التي تنهار فيها قواهم أمام الطعام ليقروا التوقف عن الرجيم، ولتقليل خطورة الوصول لهذه المرحلة، ينصح الخبراء بالتفكير في بعض النقاط قبل البدء في الرجيم لتقوية العزيمة على المواصلة وفيما يلي أهم هذه الخطوات التي استعرضها موقع "بيلد دير فراو" الألماني:

من الأفضل أن تحدد الأهداف التي تناسب قدراتك مع مراعاة التدرج في الأمر، فلا تبدأ بممارسة الرياضة ثلاث ساعات يومياً لكن ابدأ بنصف ساعة واجعلها تزيد بالتدريج، ترتيب أدراج المطبخ: الحلوى والشوكولاتة وأكياس الشيبسي لم يعد لها أي مكان في مطبخك بعد اليوم، لذا يجب إلقاء نظرة على ما تحتويه أدراج مطبخك قبل البدء في الرجيم، والتخلص من كل ما يتنافى مع الحمية الغذائية التي تتبناها، وإفساح المكان للطعام الصحي. حدد أساليبك: هل سيجهلك وزنك الجديد أكثر ثقة في نفسك أم يهلك لممارسة رياضة تحبها؟ تختلف أهداف كل شخص يتبع حمية غذائية تهدف لخسارة الوزن. وينصح الخبراء بعمل قائمة تضع فيها الأسباب التي تدفعك للالتزام بالرجيم، وتساعدك هذه القائمة في اللحظات التي تشعر فيها بالضيق من الرجيم وتكون على وشك التخلي عنه.

تجنب الجوع: تناول الطعام بشكل منتظم مهم جداً خلال الأسبوع الأول للرجيم، إذ يفضل أن تحتوي كل وجبة على الخضروات لأنها تشبع رغم نقص عدد السعرات الحرارية فيها. ويمكن تناول كل الأطعمة حتى البطاطا والأرز والمكرونة على الغداء لكن بكميات قليلة. أما بالنسبة لما بين الوجبات فينصح بتناول الزبادي والمكسرات والفواكه، أما تقليل الطعام لدرجة الشعور بالجوع فيأتي غالباً بنتائج عكسية، وفقاً لموقع "بيلد دير فراو".

ومن السهل في العشرينات أن تظهر نتائج الأنظمة الغذائية وبالتالي يسهل فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق. أما في مرحلة الثلاثينات فيجب زيادة التمارين الرياضية إذ لا يجب أن يقل عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين 30 و 40 دقيقة، وفقاً لتقرير نشرته مجلة "بريفيتيه" الألمانية.

وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظراً لأن الحياة الاجتماعية لمعظم الناس تتغير إذ تزيد المسؤوليات كما أن بعض النساء يدخلن الثلاثينات بطفل أو أكثر، وهنا يصعب إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بالشكل المطلوب.

تشير دراسات إلى أن زيادة الوزن في الفترة بين العشرين والثلاثين تزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، فالأشخاص الذين يكتسبون 10 كيلوغرامات بين العشرين والثلاثين تزيد نسبة إصابتهم بالأمراض في سنوات العمر اللاحقة. ومع الوصول للثلاثين يجب تغيير نوعية التمارين الرياضية، إذ ينصح الخبراء بالجمع بين تمارين بناء العضلات وتمارين الجري أو السباحة، وفقاً لتقرير "بريفيتيه". ومن المهم الحرص على الإحماء قبل ممارسة أي تمارين رياضية. وبشكل عام لا يجب الإفراط في ممارسة أنواع الرجيم الصارمة، لكن الأهم في هذه المرحلة هو الحفاظ على التغذية المتوازنة الصحية.

كيف تواجه تحديات أسبوع الرجيم الأول؟ هل تجد صعوبة في الالتزام بالرجيم لفترة طويلة؟ يعتبر الأسبوع الأول للرجيم هو الأضعب على الإطلاق وهو الذي يحدد نجاحك فيه من عدمه، بعض الخطوات

خبيرة ديكور تكشف أسرار تنظيم غرف المنزل

كشفت خبيرة ديكور أسترالية عن أفضل نصائحها لتنظيم خزائن المطبخ والحمام وغرفة الألعاب بمساعدة أدوات بسيطة من أيكيا. وتتذكر سارة يوسف (25 عاماً) وهي أم لطفلين حديث والديها التي كانت تقول "كل شيء في منزلك له مكانه" وظلت هذه النصيحة عاقلة في بالها عندما أصبحت مسؤولة عن منزل أسرتها الصغيرة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

كيف تحافظ سارة على تنظيم منزلها؟ المطبخ: بالنسبة لخزانة المطبخ، تستخدم سارة أحواض أيكيا، وتضع عليها علامات حتى يعرف زوجها محتوى كل منها، ويسهل العثور على أدوات المطبخ. وقالت سارة "أحببت أحواض أيكيا التي استخدمتها تحت مجلي المطبخ لدرجة أنني قررت إعادة تنظيم غرفة التخزين بالكامل بهذه الأحواض". وأضافت "لقد ساعدت هذه الأحواض بشكل جيد لتخزين منتجات التنظيف، وكان من السهل العثور على كل عنصر". الحمام: استخدمت سارة بعض أحواض تخزين الخيزران من كي مارت، وقالت "هذه الأحواض مثالية لأنها قابلة للتكديس، وتوفر الكثير من المساحة مع الحفاظ على كل شيء مرتباً بشكل جيد". غرفة الألعاب: قسم الألعاب الذي ابتكرته سارة في غرفة ابنتها هو أحد أفضل التشكيلات المنظمة في المنزل، وقالت "قررت استخدام نظام أيكيا تروفاسيت لتنظيم جميع ألعاب جاي في غرفته".

هل تعمل من المنزل؟ استطلاع يكشف نتائج غير متوقعة

أجرى تقصي فيروس كورونا ملايين الموظفين في العالم على العمل من منازلهم، وسط قلق ينتاب أرباب العمل بشأن مستقبل شركاتهم، وخوف الموظفين كذلك من فقدان أعمالهم. وأظهر استطلاع حديث للرأي أن العمل من المنزل يؤدي إلى زيادة الإنتاجية، كما أن كثيراً من الموظفين يشعرون بأن أداءهم قد تحسن أثناء فترة العمل عن بعد، بسبب انتشار وباء كورونا. وسأل القائمون على الاستطلاع أكثر من 1600 شخص عن مدى تكييفهم مع العمل في المنزل، وكانت إجابات ثلثهم أنهم أصبحوا أكثر إنتاجية مقارنة مع العمل من المكتب.

دواء لحرقة المعدة يظهر نتائج مضادة لفيروس كورونا

أظهر مرضى كانوا يتناولون دواء شائعاً لحرقة المعدة وأصيبوا بفيروس كورونا المستجد، علامات تعالي من مرض كوفيد-19 - الذي يسببه الفيروس مقارنة بمصابين آخرين. ومن غير الواضح ما إذا كان تحسن المرضى مرتبطاً بدواء "فاموتيدين" لعلاج حرقة المعدة أم أنها مجرد مصادفة، حسبما ذكر موقع شبكة سي إن إن الأمريكي، نقلاً عن البحث المنشور في موقع Medrxiv المتخصص في الدراسات والأبحاث الطبية. وقال الدكتور جوزيف كونغيليارو، أحد مؤلفي الورقة البحثية والطبيب لدى شركة نورثويل هيلث، التي تدير 23 مستشفى في مدينة نيويورك: "بناءً على ما تعلمناه في هذه الدراسة، إنه أمر مشجع"، مشيراً إلى أنه اقتنع بالارتباط بين هذا الدواء والتعالي من كوفيد-19. ويوجد دواء "فاموتيدين" في السوق منذ ما يقرب من 40 عاماً، وهو مكون نشط في أقراص "بيبيسد" لعلاج حرقة المعدة. ومن بين 1536 مريضاً شملتهم الدراسة ولم يتناولوا فاموتيدين، فإن 332 منهم (22 في المئة) إما ماتوا أو وضعوا على جهاز التنفس الصناعي. ومن بين 84 مريضاً كانوا يتناولون فاموتيدين، فإن 8 (10 في المئة) توفوا أو وضعوا على جهاز التنفس الصناعي. ووفقاً لبيان صادر عن مؤلفي الدراسة في مركز جامعة إيرفينغ الطبي بجامعة كولومبيا، فإنه "مقارنةً بباقي المرضى، فإن أولئك الذين تلقوا فاموتيدين قل خطر تعرضهم للوفاة أو وضعهم على جهاز التنفس الصناعي". وفي أبريل الماضي، قدمت المستشفيات في ولاية نيويورك الأميركية علاج القرحات الهضمية للمصابين بفيروس كورونا المستجد لمعرفة ما إذا كانت تساعد في محاربة الفيروس، وأجرت تجارب سريرية لعلاج "فاموتيدين"، المادة الفعالة لدى أقراص "بيبيسد".

القهوة للوقاية من سرطان الثدي

باحثون من السويد يتوصلون إلى نتيجة مفادها أن القهوة تقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي، فيما يرفع الشاي نسبة الإصابة. ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك هو احتواء القهوة على مضادات للأكسدة. وخلص باحثون سويديون إلى أن القهوة يمكنها أن تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية "أن الباحثين حللوا بيانات دونتها أكثر من 40 ألف سيدة على مدار عقدين حول ما يتناولن يومياً من كميات القهوة والشاي. وخلص الباحثون إلى أن السيدات اللواتي تناولن خمسة أكواب من القهوة أو أكثر يومياً انخفضت لديهن فرصة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 19 % مقارنة بالنساء اللواتي تتناولن كوباً أو كوبين فقط.



بطانية تساعدك على حرق السعرات

أطلقت شركة أسترالية جديدة بطانية ساونا مبتكرة تعمل بالأشعة تحت الحمراء وتساعد على حرق السعرات الحرارية خلال فترة العزل. ويتيح منتج شركة MiHIGH للعملاء الاستمتاع بمزايا الساونا بالأشعة تحت الحمراء في منازلهم، حيث أطلق كل من إدوارد هودج وويت وستورلاند العلامة التجارية في وقت سابق من هذا العام في مارس (آذار)، واستغرق استكمال عملية تصميم المنتج ثمانية أشهر. وقالت مادلين كالفاش، وهي ممرضة متخصصة في مكافحة الشيخوخة تعمل لحساب الشركة "إن الساونا تساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين، وتجديد شباب البشرة، وإطلاق السموم من الجسم". وأضافت مادلين "حمامات البخار بالأشعة تحت الحمراء تستخدم العلاج بالضوء منخفض المستوى، مما يمنح الجسم فرصة لإصلاح نفسه، وتسمح للعقل بالراحة والاسترخاء". ويستخدم المنتج الضريد نضن تقنية الساونا بالأشعة تحت الحمراء، ولكن على شكل بطانية يمكن استخدامها حتى ثلاث ساعات في الأسبوع.



منوعات الفكر 22

لث رسالة أمل في وقت التباعد الاجتماعي

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم سلسلة حفلات موسيقية حية لبيت العود عبر الإنترنت

إعطاء المشاهدين جرعة موسيقية مفعمة بالأمل. الجدير بالذكر أن نصير شمة مايسترو عراقي عالمي، وعازف عود متميز حاز على أكثر من 60 جائزة ووسام، وأصدر عدد من الألبومات الموسيقية في إيطاليا ومصر والجزائر والمملكة المتحدة، مع أكثر من 60 مقطوعة موسيقية. حصل على لقب "فنان اليونسكو من أجل السلام" و"سفير النوايا الحسنة" لدى جمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر الدولية، ويواصل شمة تسخير موهبته لنشر رسالة الأمل في المجتمع إلى جانب عدد من خريجي بيت العود الموهوبين ومعلميه بمن فيهم شيرين تهايمي، بسام عبد الستار، محمد ضحي، أحمد طه، علي الديردي وفطين كنعان.

العود ومعلميه المتميزين، من خلال تقديم تجربة موسيقية وغنائية استثنائية تكريماً للأصوات العربية العظيمة مثل أم كلثوم وفيروز وغيرهم. وقال نصير شمة: "إنه من المهم في مثل هذه الأوقات الصعبة التي يمر بها العالم، تعزيز الشعور بالمجتمع والعمل الجماعي ونشر الأمل، وإنني أرى بأن أفضل طريقة لبيت الأمل في المجتمع هي من خلال الموسيقى، ومن هنا رأينا تنظيم سلسلة "بيت العود في ضيافتك" والتي أتاحت الفرصة لي ولزملائي من الموسيقيين الوصول إلى الناس في بيوتهم حول العالم بأمان، مشاركة ونشر رسالة الأمل والتضامن عبر أحنان كلاسيكية وتجارب غنائية لا يمكن تفويتها

أبوظبي الكلاسيكية، ليتضمن حفلاً بعنوان "يونيفرسال موزارت" في 3 يونيو لتسليط الضوء على عبقرية فولفجانج أماديوس موزارت الموسيقية، يقدم الحفل كل من نصير شمة مع موسيقيين من بيت العود، إلى جانب عدد من العازفين الكلاسيكيين من أوروبا وآسيا، مع التركيز بشكل خاص على الإلفات المستوحاة من العالم العربي. سيكون للغناء العربي الكلاسيكي نصيب من برنامج الحفلات الافتراضية في 17 يونيو، كجزء من تكريم بيت العود للغناء العربي الكلاسيكي، بصفته مركزاً للهوية الثقافية والتراث الموسيقي في العالم العربي، حيث يحيي نصير شمة هذا التراث العربي الغني إلى جانب عدد من خريجي بيت

"نصير شمة والأصدقاء"، الذي قدم من خلاله موسيقي بيت العود من جميع دول العالم حفلاً متكاملًا من منازلهم بإشراف فني من نصير شمة. سيتم بث الجلسة الموسيقية عبر الإنترنت يوم الأربعاء 13 مايو الساعة 8:30 مساءً بتوقيت الإمارات، بعنوان "قصة العود" التي تحتفي بتنوع الآلات الموسيقية المستخدمة في الموسيقى العربية الكلاسيكية، حيث سيتم استعراض مجموعة كبيرة من الآلات التي يتم تدريسها في "بيت العود" مثل العود والكمان والقانون والتشيللو. تستمر دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في تقديم جلسات افتراضية قادمة لكل من "بيت العود" وموسم موسيقى

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن تنظيمها لسلسلة "بيت العود في ضيافتك" وهي جلسات موسيقية حية افتراضية يحييها نخبة من موسيقي بيت العود بمشاركة أسطورة العود نصير شمة، لث رسالة أمل في المجتمع خلال إجراءات التباعد الاجتماعي. تأتي هذه الجلسات الموسيقية استكمالاً للسلسلة الموسيقية التي تم إطلاقها عبر الإنترنت في أبريل الماضي، وشهدت إقامة عدد من الحفلات الموسيقية، بما في ذلك حفل "القانون الجديد"، و"غناء شهر رمضان المبارك"، وحفل



للتوعية بأضرار المؤثرات العقلية

مدارس الإمارات الوطنية والمركز الوطني للتأهيل يُطلقان مشروعاً مشتركاً



المخدرات"، الذي يُعقد سنوياً في العاصمة النمساوية فيينا. من جانبه، تحدث الدكتور حمد عبدالله الغافري، مدير عام المركز الوطني للتأهيل، عن المشروعات الطلابية التي تميّزت بالأفكار الإبداعية والأساليب المبتكرة في الطرح والتقديم وجودة الرسائل التثقيفية، على الرغم من قصر فترة إعداد المشروع؛ إثر اعتماد سياسة التعليم عن بعد بسبب جائحة كورونا. وأثنى على الأعمال الفنية الطلابية وتنظيم محاضرات وندوات تثقيفية، وإنشاء حسابات توعوية يُديرها الطلبة في مواقع التواصل الاجتماعي، ووضع لافتات على المدارس تحمل رسائل تحذيرية من المؤثرات العقلية، كما أشاد بإطلاق مسابقات ثقافية وفنية ورياضية بين الطلبة، وإنشاء عيادة طلابية للإقلاع عن التدخين، وذلك في أحد المجمعات المدرسية. وتُقدّم المشروع في المجمعات الخمسة لمدارس الإمارات الوطنية في إمارة أبوظبي والشارقة ورأس الخيمة، كما تمّ تفعيله عبر إشراك الطلبة ضمن مبادرة ومسابقة "سفرة التوعية الإيجابية"، والتي قدّموا أثناءها مشروعات قيمتها لجنة مشتركة بين "المركز الوطني للتأهيل" ومدارس الإمارات الوطنية، في شهر فبراير 2020.

تحمل المسؤولية بكفاءة وتمييز في المستقبل. من جهته، أعرب الدكتور كين فيدرا، مدير عام مدارس الإمارات الوطنية، عن سعادته بمستوى وعي وإدراك الطلبة بمشكلات الإدمان وأضرار المؤثرات العقلية، والذي تجلّى من خلال مشروعاتهم المبدعة، مؤكداً الحرص البالغ على تبني مثل هذه المبادرات التثقيفية لدورها في صقل سلوك الطلبة وترسيخ القيم المثلى لديهم. ومن جانبه، قال سعادة محمد سالم الظاهري، رئيس مجلس إدارة المركز الوطني للتأهيل، إن المشروع التوعوي جاء ضمن استراتيجية المركز المعتمدة لدعم الممارسات الصحية في مجال مكافحة الإدمان، وتجسيماً للمساعي المشتركة مع "مدارس الإمارات الوطنية"، بهدف رفع مستوى الوعي حول خطر المؤثرات العقلية والتدخين والسلوكيات السلبية، إضافة إلى تحفيز السلوكيات الإيجابية والقوة الحسنة بين الأقران. وأفاد بأن المشروع يشمل تدريب المرشدين الأكاديميين والأخصائيين على طرق الكشف المبكر والتعامل الإيجابي مع حالات التدخين وتعاطي المؤثرات العقلية، فضلاً عن مبادرة "التوعية الطلابية" التي تتضمن أعمالاً تشكيفية وفنية درامية، ومشروع "سفرة التوعية الإيجابية" الذي يختص بالتنبيه إلى مخاطر الإدمان، مشيراً إلى عرض هذه التجربة الناجحة خلال اجتماع "المؤتمرات الدولية لمكافحة

•• العين - الفجر

أطلقت "مدارس الإمارات الوطنية" بالتعاون مع "المركز الوطني للتأهيل" مشروعاً توعوياً مشتركاً، يهدف إلى تنمية وعي الطلاب والطالبات بأضرار المؤثرات العقلية، وذلك ابتداءً من السنة الدراسية 2020-2019. ويأتي تنفيذ المشروع المشترك التزاماً بتوجيهات القيادة الرشيدة، نحو تعزيز التعاون بين الجهات داخل الدولة لتطوير نموذج مبتكر في مجال الوقاية، وتوظيف القدرات الوطنية لترسيخ المسؤولية المجتمعية؛ إذ تهدف المبادرة إلى إشراك المدارس والمؤسسات التربوية ضمن العملية التوعوية التي يقودها المركز لمكافحة مرض الإدمان.

وأكد معالي أحمد محمد الحميري، الأمين العام لوزارة شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية، أن هذا البرنامج يعزز الجهود المتواصلة من قبل "مدارس الإمارات الوطنية" لإعداد جيل واعي وسليم، كما يعكس اهتمامها ببناء شخصية طلابية متوازنة من النواحي التربوية والعلمية والصحية والنفسية. وأضاف معاليه أن "مدارس الإمارات الوطنية" حرصت على إطلاق أفضل المبادرات والبرامج وفق أرقى المعايير العالمية، لتحقيق هدفها الاستراتيجي بالحفاظ على صحة الطلبة، وتأهيلهم ليكونوا أفراداً فاعلين في المجتمع، وقادرين على

والحدادي عشر، كما شاهدت الأعمال الفنية التوعوية لطلبة الصف الثامن مع تقييها استناداً إلى المعايير المعتمدة من

الجهتين، وقامت بتكريم الفائزين.

وزارة الصحة ووقاية المجتمع في اليوم العالمي للتمريض 2020؛

فيروس كورونا، أثبت أن التمريض مهنة استراتيجية وسند حقيقي للوطن في الأزمات الصحية

• وزارة الصحة ووقاية المجتمع أولت أهمية كبيرة لسلامة الكوادر الطبية والتمريضية في معركتها ضد الوباء العالمي

وانضمامها للحملة العالمية "التمريض الآن"، بعد إطلاقها المبادرة الوطنية لتعزيز جاذبية مهنة التمريض وربطها بمؤشرات الأجندة الوطنية 2021، يسلم الضوء على المكانة الهامة التي بلغها الكادر التمريضي على مستوى السياسات الصحية الوطنية، والاستثمار المتزايد للوزارة في تطوير قطاع التمريض، المستند إلى التدريب المستمر وتكنولوجيا المعلومات والأبحاث، واعتماد أفضل معايير الابتكار في الممارسات التمريضية، وبناء الشراكات الفاعلة لتعزيز مكانة مهنة التمريض على الصعيد المجتمعي، وتطوير البحث العلمي في مجال التمريض، والسعي إلى تطبيق الممارسات المبنية على الأدلة والبراهين، واستكشاف التطور المستقبلي لخدمات الرعاية التمريضية العامة

من أجل صحة وسلامة المرضى وتحسين المجتمع ضد الوباء، مقدمين نموذجاً إنسانياً ملهماً، في تلبية نداء الواجب في كافة الأوقات، كمصدر طمأنينة وثقة. حيث أثبتت كوادرا التمريضية كفاءتها وقدرتها على مواجهة هذه المحنة من قلب الحدث بقدر عالٍ من المهنية والإنسانية، من خلال تقديم أفضل الرعاية الصحية على مختلف مستويات التخطيط الاستراتيجي والقيادة الميدانية والرعاية السريرية. وقد وضعت الوزارة صحة وسلامة كافة كوادرها الطبية على رأس أولوياتها، من خلال تجهيز الطواقم الطبية على مستوى الدولة وتدريبها، وتوفير كافة متطلبات الحماية المهنية لهم ووفق أفضل الممارسات العالمية. إن احتفاء وزارة الصحة ووقاية المجتمع باليوم العالمي للتمريض

من أجل صحة وسلامة المرضى وتحسين المجتمع ضد الوباء، مقدمين نموذجاً إنسانياً ملهماً، في تلبية نداء الواجب في كافة الأوقات، كمصدر طمأنينة وثقة. حيث أثبتت كوادرا التمريضية كفاءتها وقدرتها على مواجهة هذه المحنة من قلب الحدث بقدر عالٍ من المهنية والإنسانية، من خلال تقديم أفضل الرعاية الصحية على مختلف مستويات التخطيط الاستراتيجي والقيادة الميدانية والرعاية السريرية. وقد وضعت الوزارة صحة وسلامة كافة كوادرها الطبية على رأس أولوياتها، من خلال تجهيز الطواقم الطبية على مستوى الدولة وتدريبها، وتوفير كافة متطلبات الحماية المهنية لهم ووفق أفضل الممارسات العالمية. إن احتفاء وزارة الصحة ووقاية المجتمع باليوم العالمي للتمريض

يُمثل اليوم العالمي للتمريض الذي يصادف 12 من مايو من كل عام مناسبة لتسليط الضوء على الدور البارز للكادر التمريضي في تقديم الرعاية الصحية، ولاسيما في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، والذي جسد الدور الكبير والحيوي للكوادر التمريضية والطبية ونال تقدير ودعم القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة وذلك لكونهم من خط الدفاع الأول لحماية صحة المجتمع. وتعرب وزارة الصحة ووقاية المجتمع بهذه المناسبة عن فخرها واعتزازها بجهود الكوادر الطبية والتمريضية بالدولة، وتقديراً لِعطائهم ومثابرتهم

•• دبي-الفجر

منوعات الفلفل

23

شهر رمضان المبارك مختلفاً هذا العام بسبب وجود فيروس كورونا التاجي الذي فرض على المئات الخضوع للحجر المنزلي مما أدى إلى تغيير أنماط الطعام وهذا يترتب عليه زيادة وزن البعض، ولذلك سيكون من الجيد الانتباه لنوعية الطعام المقدم في الإفطار والسحور، والحرص على تناول بعض الأشياء التي تقلل الوزن، مثل السلطات.



عليكم الانتباه لنوعية الطعام المقدم في الإفطار والسحور

5 سلطات متنوعة لإنقاص الوزن في رمضان



في التقليب إلى أن تتجانس في ما بينها.
3- ثم صبها في طبق التقديم وتركها في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً، ثم أخرجها وقدمها باردة.
تكفي هذه السلطة 4 أفراد وتحتاج إلى 35 دقيقة للتحضير.

سلطة الكول سلو

كوب ونصف من الجزر المبشور.
أربعة أكواب من الملفوف المقطع إلى شرائح.
ربع كوب من الزبادي.
ربع كوب من السكر.
ربع كوب من المايونيز.
ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
رشة فلفل حسب الرغبة.
ملعقة كبيرة من الخل.
ربع ملعقة من الملح.
بصلة واحدة صغيرة مفرومة.

تفاحة واحدة مقطعة إلى شرائح.
نصف كوب من الفجل المقطع إلى شرائح.
نصف كوب من عصير الليمون.
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
نصف ملعقة صغيرة من الملح.
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

طريقة التحضير:

1- وفي وعاء متوسط الحجم، امزجي كلاً من الجرجير وفليبي جيداً.
ضعي الملح وعصير الليمون وزيت الزيتون.



الصلصة

3 ملاعق طعام من الخل.
½ ملعقة صغيرة من الملح.
2 ملعقة صغيرة من النعناع.
3 ملاعق طعام من زيت الزيتون.

طريقة التحضير

1- يصفى العدس جيداً.
2- توضع جميع مقادير السلطة في وعاء التقديم.
3- وفي وعاء آخر صغير، تخلط مقادير الصلصة جيداً، وتضاف إلى السلطة قبل تناولها بقليل.
4- تقدم السلطة باردة.
تكفي هذه الكمية 4 أشخاص، وتحتاج إلى 20 دقيقة لتجهيزها.

سلطة الخيار بالزبادي

ربع كيلوغرام من الخيار المقطع.
ليتر من اللبن الزبادي.
فصان من الثوم.
ربع ملعقة صغيرة من الملح.
3 ملاعق كبيرة من النعناع المجفف المفروم.

طريقة التحضير:

1- يغسل الخيار جيداً، ثم يقطع إلى شرائح متساوية و يضعها في وعاء جانبي إلى حين استعمالها.
2- في هذه الأثناء، اهربي الثوم مع الملح بطريقة جيدة، ثم اضيفي إليها اللبن وحركها جيداً.
3- اضيفي بعده الخيار المقطع وتابعي التقليب، ثم ضعي النعناع المجفف واستمري في التحريك إلى أن تحصلي على مزيج متماسك.
4- ضعي السلطة في طبق التقديم، وقدميها باردة على المائدة.
يكفي هذا النوع من السلطة 3 أشخاص وتحتاج في تحضيرها إلى 30 دقائق.

سلطة جرجير بالتفاح
باقة صغيرة من الجرجير.

وحسبما ذكر مختصون فإن الخضروات التي تتكون منها أطباق السلطة يختلف أنواعها تساعد في حرق الدهون وبذلك يستطيع الإنسان فقدان الوزن بسهولة دون اتباع نظام غذائي صارم، وإذا كنت ترغب في استعادة رشاقته من خلال السلطة في رمضان، نقدم لك 5 سلطات متنوعة وسهلة التحضير.

سلطة العدس

2 كوب من العدس المسلوق.
1 كوب من الفلفل الخضراء المفرومة.
1 ثمرة جزر متوسطة الحجم، مقطعة.
2 طماطم متوسطة الحجم مقطعة.
¼ حزمة بقونس مفروم.
3 قطع من البصل الأخضر مقطوع.

مقادير



ثلاث حبات من الفلفل الحلو الملون (أخضر، وأصفر، وأحمر).
200 غرام من المعكرونة المسلوقة.
عصير ليمونة.

خطوات التحضير:

1- نسلق المعكرونة بالماء المغلي ونتركها حتى تبرد بعد النضج مع وضع القليل من زيت الزيتون عليها حتى لا تلتصق ببعضها البعض.
2- تقطع البندورة، والفلفل الحلو (الليفلة) إلى مربعات صغيرة.
3- نخلط المايونيز مع زيت الزيتون، والسكر، والملح، مع الماء و الليمون بوعاء كبير.
4- نضيف الذرة إلى خليط المايونيز، والزيت، والسكر، والملح، والماء.
نضيف الخضروات، ونحرك المكونات جيداً.
5- نضيف المعكرونة المسلوقة بعد تصفيتها جيداً من الماء.
بعد ذلك نترك السلطة لمدة ربع ساعة مغطاة قبل التقديم، ونضعها في الثلاجة حتى يتجانس الطعم.
تكفي السلطة 4 أفراد، وتحتاج إلى 20 دقيقة تحضير.

طريقة التحضير:

1- اخلطي جميع المكونات، عدا الملفوف والجزر، جيداً، ثم غطي الخليط وتركه مدة ربع ساعة.
2- واضيفي الجزر والملفوف إلى الخليط بعدها.
3- غطي السلطة وضعيها في الثلاجة لمدة تقارب الساعات الثلاثة، بعد مرور المدة اللازمة قدمي طبق الكول سلو.
تحتاج إلى 20 دقيقة للتحضير، وتكفي 5 أشخاص.

سلطة الذرة بالمايونيز

300 غرام من الذرة (المعلبة أو الطازجة).
علبة مايونيز بحجم مئة وخمسين غراماً.
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
رشة من الملح.
ملعقتان كبيرتان من السكر.
نصف كوب من الماء البارد.
حبة من البندورة.

الزيتون
واستمري

6 فواكه سحرية تساعدك على التخلص من الكرش

فيتامين سي الموجود في البرتقال بتأثيره غير المباشر على الوزن، وهو المسؤول عن إنتاج جزيئات تعزز عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي حرق المزيد من الدهون أثناء ممارسة التمارين الرياضية، إذا سيقها تناول كمية كبيرة من فيتامين سي.



البرتقال

يمتاز

يحتوي الرمان على الكثير من المواد المضادة للأكسدة، التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وتساعد في حرق الدهون.
التفاح والكمثرى
يحتوي التفاح والكمثرى على البكتين، وهو عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، وتساعد على توقف تكوين الدهون وتخزينها في الجسم.

تساعد على منع الالتهابات وخفض الكوليسترول، وتعزز بشكل عام صحة الجسم.
التوت
يعد التوت من المصادر الغنية بالمواد الغذائية والألياف، ويساعد على الشعور بالامتلاء، وهو ما يمنع تناول المزيد من الطعام.



الأفوكادو

أوضح خبراء التغذية الألمان أن الأفوكادو من أفضل مصادر المواد الغذائية التي تساعد على إزالة دهون البطن، لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف، ومن الخصائص التي يتمتع بها الأفوكادو أيضاً أنه يحتوي على عناصر



أفادت الجمعية الألمانية للتغذية بأن هناك أنواعاً من الفاكهة تحتوي على عناصر غذائية مهمة تساعد على إزالة دهون البطن (الكرش)، التي تؤثر بشكل سلبي على الجسم، وتزيد خطورة الإصابة بالسكري وأمراض القلب والتمثيل الغذائي. وهي:

يصلح الخلايا التالفة ويتخلص من الجذور الحرة

فوائد ماسك العسل للوجه

استطاع العسل أن يثبت فاعليته في العديد من مجالات التجميل، وخصوصاً عند استخدامه ماسك للوجه بل وفوائدها المتعددة التي منحت كل مستخدميه ما يحتاجون من نضارة ونقاء للبشرة دون الحاجة للجوء للماسكات الصناعية والتي قد لا تكون على علم بمدى صلاحية المواد الداخلة في تركيبها وهل لها تأثير على المدى البعيد ولهذا سنقوم بالرد على سؤال ما هي فوائد ماسك العسل للوجه ؟ فتابعونا .



مثل الحزام الناري، وهو عبارة عن مجموعة من الحبوب الفيروسية التي تتجمع في الجلد وتسبب ألم شديد.

تكبير الشفاة
الحصول على شفاة ممتلئة وجذابة، يمكنك تطبيق العسل يومياً قبل النوم وتركه حتى الصباح ثم غسله بالماء البارد، ويمكنك فعل ذلك بواسطة قطعة من القطن وفرك الشفايف لبضعه دقائق، حيث يعمل العسل على التخلص من الجلد الميت ويجعل الشفاة تبدو ممتلئة.

ماسكات العسل للوجه
هناك الكثير من المواد والمكونات التي عند إضافتها لعسل تزيد من فائدته للوجه والبشرة، ولابد قبل استخدام أي ماسك من تنظيف الوجه وهذا من خلال غسلة بالماء جيداً ثم تقشيرها وبعد ذلك وضع الماسك ، وبعد ذلك يفضل غلق السام من خلال استخدام التونر أو مكعبات ماء الورد.

ماسك العسل والسكر
يمكن استخدام هذا الماسك لتقشير بشرة الوجه، والتخلص من الجلد الميت، وهذا من خلال مزج كميّتان متساويتان من السكر والعسل، ومن ثم وضعها البشرة وتحريك الماسك على الوجه من أسفل لأعلى في حركات دائرية، ثم تركه لمدة 15 دقيقة، وغسله بعد ذلك بالماء البارد.

ماسك العسل والليمون
يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة التي تقاوم الشيخوخة، ويجانب الجزور الحرة، ويعمل الليمون على تفتيح لون البشرة و التخلص من الاسمرار والبقع الداكنة. ولهذا امزجي نصف ملعقة من الليمون مع ملعقة من العسل، ثم طبقيه على الوجه، أو يمكنك قطع ليمونه إلى نصفين ووضع بعض القطرات على نصف الليمون وقومي ببعض الحركات الدائرية من أسفل لأعلى حتى يتم تنشيط الدورة الدموية في الوجه.

ماسك العسل والقهوة
قومي بخلط مقدار متساوي من كلاً من القهوة والعسل والسكر البني، وامزجهم جيداً ثم طبقي الخليط على وجهك لمدة 15 دقيقة، ومن ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر ثم البارد، وقومي بترطيب الوجه بعد ذلك.

قومي بتطبيقها على وجهك، وارتكبيها لمدة 20 دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء البارد. لايد من مراعاة استخدام ماسكات العسل بانتظام فهناك ماسكات يومية لتجديد خلايا البشرة والحفاظ على نضارتها. وهناك ماسكات تقوم بإصلاح عيوب البشرة ومقاومة الشيخوخة المبكرة وعلامات التقدم بالسن.

ماسك العسل والشوفان
يستطيع الشوفان بجانب العسل تقشير الجلد والتخلص من الجلد الميت وتفتيح البشرة أيضاً والتخلص من البقع الداكنة ويجعل البشرة تبدو نقية وصافية، ولهذا قومي بتحضير ملعقة من العسل، وملعقة من الشوفان، وماء، قومي بخلط العسل والشوفان أولاً ثم قومي بوضع الماء تدريجياً حتى يتكون لديك عجينة لينة، ومن ثم



مثل الحزام الناري، وهو عبارة عن مجموعة من الحبوب الفيروسية التي تتجمع في الجلد وتسبب ألم شديد.

تكبير الشفاة
الحصول على شفاة ممتلئة وجذابة، يمكنك تطبيق العسل يومياً قبل النوم وتركه حتى الصباح ثم غسله بالماء البارد، ويمكنك فعل ذلك بواسطة قطعة من القطن وفرك الشفايف لبضعه دقائق، حيث يعمل العسل على التخلص من الجلد الميت ويجعل الشفاة تبدو ممتلئة.

ماسكات العسل للوجه
هناك الكثير من المواد والمكونات التي عند إضافتها لعسل تزيد من فائدته للوجه والبشرة، ولابد قبل استخدام أي ماسك من تنظيف الوجه وهذا من خلال غسلة بالماء جيداً ثم تقشيرها وبعد ذلك وضع الماسك ، وبعد ذلك يفضل غلق السام من خلال استخدام التونر أو مكعبات ماء الورد.

ماسك العسل والسكر
يمكن استخدام هذا الماسك لتقشير بشرة الوجه، والتخلص من الجلد الميت، وهذا من خلال مزج كميّتان متساويتان من السكر والعسل، ومن ثم وضعها البشرة وتحريك الماسك على الوجه من أسفل لأعلى في حركات دائرية، ثم تركه لمدة 15 دقيقة، وغسله بعد ذلك بالماء البارد.

ماسك العسل والليمون
يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة التي تقاوم الشيخوخة، ويجانب الجزور الحرة، ويعمل الليمون على تفتيح لون البشرة و التخلص من الاسمرار والبقع الداكنة. ولهذا امزجي نصف ملعقة من الليمون مع ملعقة من العسل، ثم طبقيه على الوجه، أو يمكنك قطع ليمونه إلى نصفين ووضع بعض القطرات على نصف الليمون وقومي ببعض الحركات الدائرية من أسفل لأعلى حتى يتم تنشيط الدورة الدموية في الوجه.

ماسك العسل والقهوة
قومي بخلط مقدار متساوي من كلاً من القهوة والعسل والسكر البني، وامزجهم جيداً ثم طبقي الخليط على وجهك لمدة 15 دقيقة، ومن ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر ثم البارد، وقومي بترطيب الوجه بعد ذلك.



مظهر بالعجز وفقدان الإنسيابية ومنها:
- ترك الشعر مبللاً حتى يجف، حيث يعد الهواء الطبيعي من أكثر أسباب ظهور التموج في الشعر.
- غسل الشعر يومياً، فغسل الشعر بكثرة يعرضه إلى التلف والتموج.
- عدم قص أطراف الشعر بانتظام، وهذا يؤدي لإنتشار التجاعيد في الشعر.
- غسل الشعر بالماء الساخن مما يتسبب في ظهور التجاعيد، هذا بالإضافة إلى تسببه في ظهور القشرة.
- الإفراط في إستخدام مستحضرات الشعر، والتي تؤدي لإرهاق بصيلات الشعر وفروة الرأس، بالإضافة إلى إحتواء تلك المستحضرات على المواد الكيميائية الضارة التي تسبب تلف الشعر.
- تمشيط الشعر بإستخدام المشط الضيق، والذي يقوم بلف الشعرة حول نفسها مما يؤدي لظهور تموجات الشعر.
- نقص الغذاء اللازم للشعر، فعند تعرض الشعر لنقص الغذاء يبدأ بالتساقط وتكثر تجعدياته ويختفي لمعانه.

على النتيجة المرغوبة.
حليب جوز الهند
يحتوي حليب جوز الهند على العديد من العناصر المفيدة لصحة الشعر، كما أنه يمتلك خصائص تساعد على فرد،
طريقة التحضير
- تضاف كمية مناسبة من حليب جوز الهند إلى ملعقة واحدة من زيت الزيتون.
- تخلط المكونات جيداً وتوضع على الشعر دون أن تصل لفروة الرأس.
- يترك الخليط لمدة 10 دقائق، ثم يشطف الشعر بالماء البارد.
أسباب ظهور تموجات الشعر
وهناك العديد من الأسباب التي يجب تجنبها لكونها تؤدي لظهور التموجات والتجاعيد بالشعر، مما يعطي الشعر

طريقة لجعل الشعر مفروداً طبيعياً
هناك العديد من الطرق الطبيعية، التي تساعد على جعل الشعر مفروداً ولا معاً وسهل التصفيف ومنها:
الصبار أو الألويفيرا
يحتوي الألويفيرا على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الشعر، مما يمنحك شعراً لا معاً وسهل التصفيف.
طريقة التحضير
- خلط نصف كوب من جل الألويفيرا مع بضع قطرات من إحدى الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون أو زيت اللوز.
- تخلط المكونات جيداً، ثم توزع على الشعر وفروة الرأس بالتساوي.
- يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة.
- ثم تغسل الشعر جيداً بالماء الفاتر والشامبو، ويمكن تكرار تلك الوصفة مرة واحدة أسبوعياً لحين الحصول

التقشير
أستطاع حمض الغلوكونيك وهو نوع من أنواع الأحماض العضوية على القيام بخاصية التخلص من جلد الوجه والبشرة الميت، وبالإضافة إلى تجديد خلايا البشرة والحفاظ على رطوبتها، وعند الاستمرار على استخدام العسل عند الوصول لمرحلة متقدمة في العمر يمكن للعسل أن يحافظ على البشرة من ظهور العلامات والخطوط الرفيعة التي تظهر بالوجه.

الترطيب
من أهم الخصائص التي يقوم بها العسل هو ترطيب الوجه والبشرة، حيث يقوم العسل بامتصاص الرطوبة من المجال المحيط به ويحتفظ بها في بشرة الشخص الذي يستخدمه. ولكن يرجى الحذر انه في حالة جفاف المحيط الخارجي له فإنه يقوم بامتصاص رطوبة البشرة والاحتفاظ بها في داخله.

إصلاح الخلايا التالفة
يمكن للعسل أن يصلح خلايا البشرة التالفة والتخلص من الجذور الحرة التي تسببها أشعة الشمس فوق بنفسجية. وتتواجد الجذور الحرة بسبب العديد من العوامل فمنها قلة النوم، وعدم الراحة، والتعرض للأشعة والأوساخ ويجانب أشعة الشمس الضارة.

التخلص من فطريات الجلد
يحتوي العسل على مضادات البكتيريا والتي تقاوم ظهور بعض الأمراض مثل "القوباء الحلقية"، ولهذا فهو مضاد قوي ضد الفطريات.

التخلص من بعض الفيروسات
يتخلص العسل من بعض الأمراض الفيروسية

كان العسل هو الدواء الذي يتم استخدامه قديماً للاستشفاء من العديد من الأمراض. فقد استخدمه الكثير لعلاج الجروح وبعض أنواع الحروق الخفيفة، وفي عصرنا الحديث أصبح العسل من أساسيات اليوم. حيث تم استخدامه كبديل مفيد للسكر عند تحليه المشروبات وهذا لاحتواءه على الفركتوز بجانب الجلوكوز أيضاً. ولا ننسى دوره في المواد التجميلية حيث استخدمته العديد من الشركات العالمية للتجميل كمكون أساسي لغذاء البشرة والشعر. أستطاع العسل أن يكون صيدليه شاملة للعديد من الأمراض، ولحماية الجسم ضد بعض أنواع العدوى البكتيرية، حيث يحتوي العسل على مضادات البكتيريا والعديد من الفيتامينات والمعادن.

فوائد العسل للوجه
هناك الكثير من الفوائد التي يمنحها العسل للوجه، والتي تجعله يتصدر المراكز الأولى في عالم التجميل ومنها :.

محاربة الشيخوخة
يعمل العسل بمكوناته وخصائصه المضادة للأكسدة بمحاربة الشيخوخة وعلامات التقدم بالسن. واحتواءه على الأحماض الأمينية جعلت منه علاج قوي لتجديد خلايا البشرة من خلال إزالة الجلد الميت وتقشيرها.

إزالة الجيوب والبثور
خصائص العسل المضادة للبكتيريا دعمت قدرته على التخلص من حب الشباب والبثور وخصوصاً حمراء اللون الملتهية، ومن أكثر فوائده إمكانية استخدامه قبل النوم مباشرة ووضعه على البثور لتهدئتها والتخلص منها.

طريقة لجعل الشعر مفروداً

الشعر من مقومات الجمال للمرأة، وإيجاد طريقة لجعل الشعر مفروداً هو مطلب كل النساء، وهناك العديد من الوسائل الطبيعية بالإضافة إلى مستحضرات التجميل التي تقوم بفرد الشعر، ولكنها تتطلب كلفة عالية لتحصلين على النتيجة المرغوبة بشكل أسرع ولكنها لا تدوم طويلاً، نقدم لكم في هذا المقال أفضل الطرق لجعل الشعر مفروداً.

طريقة لجعل الشعر مفروداً طبيعياً
هناك العديد من الطرق الطبيعية، التي تساعد على جعل الشعر مفروداً ولا معاً وسهل التصفيف ومنها:
الصبار أو الألويفيرا
يحتوي الألويفيرا على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الشعر، مما يمنحك شعراً لا معاً وسهل التصفيف.
طريقة التحضير
- خلط نصف كوب من جل الألويفيرا مع بضع قطرات من إحدى الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون أو زيت اللوز.
- تخلط المكونات جيداً، ثم توزع على الشعر وفروة الرأس بالتساوي.
- يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة.
- ثم تغسل الشعر جيداً بالماء الفاتر والشامبو، ويمكن تكرار تلك الوصفة مرة واحدة أسبوعياً لحين الحصول



منوعات

الفكر

27



روجينا .. اشادات بسبب حسها الكوميدي في (البرنس)

نالت الفنانة روجينا النصيب الأكبر من الإشادات بمسلسل «البرنس»، بطولة الفنان محمد رمضان وعدد كبير من النجوم. وجاءت الإشادات بسبب الحس الكوميدي المختلف الذي تقدمه روجينا هذا العام، مع طريقة الإلقاء الإيقاعية المضحكة مع بعض الجمل الحوارية غير المعتادة منها، بشكل يقرب الحوار الجاد إلى كوميديا خاصة في حوارها بمشاهدتها التي تجمعها بالفنان أحمد زاهر. ونالت مشاهدتها، التي تذكر فيها جملة «صاحب الفضل»، التعليقات الشديدة بالدور، خاصة مع حرصها على تغيير شكلها بشكل شعبي يناسب الدور، لتجمع فيه بين الشر وحرصها على تجارة المخدرات، وتحريضها لزوجها على قتل أسرة شقيقه، وحرصها على تقديم الكوميديا. كما قدم الفنان أحمد زاهر دورا مختلفا عن الأدوار التي قدمها؛ ورغم تقديمه عشرات الأدوار الشريفة فقد استطاع هذا العام الوصول إلى منطقة تمثيلية مختلفة تماما عن أدواره السابقة، وظهرت على الشاشة أكثر صدقا.



اختارت الفنانة اللبنانية المعترلة أمل حجازي أن تتحدى الفاسدين في لبنان من خلال تمارين رياضية قاسية على طريقتهما فنشرت فيديو وعلقت: «تمارين يومية لمحاربة الفاسدين في لبنان». وتواصل أمل حجازي التواصل مع محبيها وبعث الأمل في قلوبهم من خلال الأناشيد الدينية والصلاة، ونشرت فيديو تؤدي فيه أنشودتها الدينية «يا مريم عليك السلام» من كلمات الشاعر مصطفى حسن، وأحان وموسيقى حسام الصعبي، وسبق أن عبرت أمل حجازي عن وجهة نظرها من تأثير الحجر المنزلي على الكرة الأرضية بسبب كورونا، وقالت من خلال حسابها الرسمي: «الحياة التي نعيشها اليوم ترضي الله ابينونا نظيفة وطاهرة.. الطبيعة تنتفض من التلوث.. صرف المال باعتدال دون الإسراف».

أجمل ما في حياة الشهرة محبة الناس

نادين صعب: لم أندم على شيء خلال مسيرتي الفنية

دخلت عالم الفن عبر برنامج ستوديو الفن حيث تخرجت منه بعمر الـ 17 عاما بعد أن فازت بالميدالية الذهبية عن فئة الطرب الشعبي إضافة إلى منحها جائزة تقدير عن تميزها بأداء لون أم كلثوم. آخر أعمال نادين صعب كانت أغنية «إنت ما حصلتش»، وهي أغنية باللهجة المصرية من كلمات إيهاب عبده، ألحان محمد راجح وتوزيع رفيق عاكف.

تملك نادين صعب مقاييس النجومية الكاملة بداية من الصوت الطربي العذب والأداء الجميل والإحساس الراقى والشكل المميز فهي تواظب على دراسة الموسيقى والسولفاج بشكل يومي وتعيش وفقاً لبرنامج تدريبي مكثف بإدارة زميلها ومدير أعمالها الموسيقي روجيه مجبر الذي اهتم بأدق تفاصيل عملها.

- عندما تقفين أمام المرأة من ترين أولاً، الفنانة أم الطفلة التي كبرت وأصبحت ما عليه الآن؟
- أرى نادين الطفلة المدللة الناضجة التي شقت طريقاً لا رجوع عنه.
- عادة، عماذا تتحدثين مع نفسك؟
- عن نادين العصبية صاحبة القلب الطيب والإحساس المرهف إلى أبعد حدود، والمزاجية.
- على ماذا ندمت في مسيرتك الفنية؟
- لم أندم على شيء، ولكنني أتمنى لو أنني عشت في أيام زمن الفن الجميل وليس في هذا الزمن الفني الرديء، ورغم ذلك سأحاول أن أترك بصمة كبيرة للجيل الحالي والجيل المقبل.
- عندما تلتقين بأصدقاء الطفولة، هل تنسين معهم أنك فنانة مشهورة؟
- طبعاً، لأنهم الأساس والطفولة والبراءة والوفاء الذي أصبح مفقوداً في هذه الأيام.
- كل إنسان أخطأ في حياته خلال مرحلة الطفولة أو الشباب وفعل أموراً طائشة. هل تخافين أن يتحدث بها أحد ما اليوم أمام الآخرين؟
- أبدأ بأخاف لأنها ليست مخرجة. أظن أن كل شخص منا عاش قصصاً في طفولته، وهي مرحلة لا بد وأن يمرّ فيها. كل عمر له حكمه.
- ما الشيء الذي تحبين القيام به، لكن لكونك فنانة لا تستطيعين ذلك؟
- أحب أن أكون صاحبة شركة ديكور داخلي ومالكة مطعم، شرط أن أكون أنا الشيف، لأنني بفضل الله وتعليم والدتي، أؤكد أن مطبخي بمستوى صوتي وفني.
- أي حياة تشعرين بأنها أفضل... ما قبل الشهرة أم ما بعدها؟
- كل حياة منهما لها رونقها وجمالها. قبل الشهرة كنت حرة أكثر، وبعد الشهرة لا أجد وقتاً لنفسني بل أكرسه كله لفني الذي طمحت إليه، ويبقى أجمل ما في حياة الشهرة محبة الناس.
- متى قلت (ليتي لم أدخل المجال الفني)؟
- عندما يعطي بعض الإعلام قيمة لأشياء الفنانين، وعندما أعصب أو أزعج، لأن حياة الفنان ليست سهلة بل فيها تضحيات وعذاب وورود وأشواق، ولكن عندما أهدأ أشعر بالندم لأنني قلت لي تي لم أدخل المجال الفني، لأن الفن هو الحياة بالنسبة إلي.
- متى شعرت بأن الفن أقتدك من شيء سيئ؟
- لا يمكنني أن أقول إن الفن أقتدني أم لا، بل أقول إنني عندما أكون في حالة نفسية سيئة، لا يمكن لأي شيء أن يخلصني منها إلا الغناء ووقفي على المسرح.
- ما موقفك في حال كنت في مكان ما، ولم يتعرف عليك أحد؟
- أشعر بالفرح، لأنني أكون بعيدة عن الأضواء وأتصرف بحرية.
- في العادة، كيف تكافئين نفسك؟
- لا أجد مكافأة نفسي، بل الناس هم الذين يكافئونني عندما يعبرون عن إعجابهم بفناني وأنا أغني (لايف) على المسرح.
- وفي المقابل، كيف توبخين نفسك إن أخطأت؟
- أعتزف بالخطأ وأتعلّم منه وأحاول عدم تكراره. كل خطأ في هذه الحياة له ثمن وهذا يُعدّ توبيخاً في ذاته.
- ما الذي تغيّر في شخصيتك مع من هم حولك بعد دخول الفن؟
- لم تتغير شخصيتي، ولكنني أصبحت أقوى وتعلّمت كيف أكون قريبة من الناس أكثر، وأن أسمع وأفكر مرة قبل أن أجيب.
- متى تنسين أنك فنانة؟
- عندما أكون مع أصدقائي وأعود نادين الطفلة والانسائة العادية، وأيضاً عندما أعدّ الطعام في المطبخ.
- هل تشعرين أحياناً بانفصام في الشخصية بين شخصيتك الحقيقية والفنية؟
- أبداً، لأنني أتصرف على طبيعتي دائماً سواء في حياتي العادية أو في حياتي الفنية، وهذا سبب محبة الناس لي.

آمال ماهر: (اللي قادرة) تنتصر لأحلام المرأة

تصدّرت الفنانة آمال ماهر العديد من المواقع والمنصات بعد طرحها إحدى أغنياتها بعنوان «اللي قادرة» وهي أغنية مسلسل (ليه) كذلك أصبحت الأغنية حديث رواد الانترنت خاصة النساء اللواتي علقن على قوة كلمات الأغنية ومدى قوة صوت آمال ماهر التي قالت: «اللي قادرة أغنية تنتصر لأحلام المرأة وتحفزها على النجاح وسعيدة منذ انطلاقي الأغنية بردود الفعل التي وصلت لي من تعليقات الجمهور». أغنية «اللي قادرة» من كلمات نادر عبد الله، ألحان وتوزيع خالد عز وهي أغنية تتر مسلسل «ليه» من تأليف مريم نعوم وإخراج مريم أبو عوف وبطولة أمينة خليلية ومن إنتاج شركة EProducers.

وتعيش آمال ماهر حالة من النشاط الفني منذ بداية عام 2020، حيث طرحت أغنية منفردة في يوم الحب بعنوان «ما تسينش» وصورتها فيديو كليب في العاصمة الفرنسية باريس مع المخرج العالمي «نيهات اوداباسي»، كما قدمت حفلاً غنائياً كامل العدد في يوم الحب، ثم طرح أغنية بعنوان «أنت وحدك» من كلمات تركي آل الشيخ وأحان رايح صقر ولاقت الأغنية تفاعلاً كبيراً منذ طرحها بسبب لونها الطربي المفضل لدى جمهور ومتابعي الفنانة آمال ماهر.



أمل حجازي تتحدى الفاسدين على طريقتهما الرياضية

الفكر

كيف تستفيد من الخضروات لأقصى درجة؟



وضعها أولاً في مياه مغلية لفترة قصيرة. ويمكن إذابة الثلج عن البقايا في أي وقت، قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة ومزجها مع الأعشاب مثل البقدونس أو الزعتر أو المريمية. ثم يتم مزج هذا الخليط باستخدام الخلاط أو ما يشابهه من أجهزة الطبخ حتى يصبح معجوناً ناعماً. ضف 10 جرامات من الملح لكل مئة جرام من الخضروات وكذلك القليل من زيت الخضروات. وتساعد إضافة الملح في حفظ المعجون لما يصل إلى عام عندما يحفظ في المجمد. وفي المرة القادمة التي تعد فيها مرق الخضروات القليل، قم بغلي المعجون فقط في المياه. ويمكن أيضاً وضعه في مكعبات ثلج في المجمد وهو ما يسمح باستخدام الكمية المحددة التي تحتاجها لإعداد حساء.

عند تقطيع الخضروات، يتخلص الكثيرون من الأجزاء غير القابلة للأكل بدون إعادة التفكير. غير أن الأطراف والقشرة يجب ألا تذهب إلى المخلفات حيث أنها تمثل أساساً رائعا لمرق الخضروات المنزلية الصنع. وتوضح إحدى مبادرات توفير الطعام الألمانية أن جذور الأعشاب والفطر وقشر البصل وأطراف الكرفس والكراث ذات رائحة عطرية كبيرة وتضيف نكهة إلى المرق. وإذا كانت بقايا الخضروات هذه من وجبة واحدة غير كافية يمكن جمعها في المجمد حتى يتم تجميع ما يكفي لإعداد أساس حسائك. غير أنه قبل تجميد الخضروات يجب

5 أطعمة يجب عليك إضافتها إلى حمية طفلك

في هذا العام الدراسي، لماذا لا تقومين بتمكين أطفالك وتشجيعهم على الاعتناء بصحتهم؟ إن غرس عادات الأكل الصحية مهم للغاية وأفضل بكثير عندما يتم في سن مبكر. ومع أخذ هذا في عين الاعتبار، فإن معظم الآباء والأمهات في هذه الأيام يفهمون ويحاولون بذل قصارى جهدهم لضمان تمتع طفلهم بنظام غذائي متوازن منتظم. ستجدين نفسك تجبرين طفلك على تناول بعض الأطعمة وهو يبكي. للتأكد من حصوله على حصته من الفيتامينات والمواد الغذائية الأساسية، في نهاية المطاف سينتهي بك الأمر مرهقة مع طفل مُعكر المزاج والكثير من بقايا الطعام! إن النظام الغذائي لطفلك له تأثير كبير على ذكائه وتطوره، فيمكن للأطعمة الصحية أن تزيد من وظائف المخ والذاكرة والتركيز. وعلى الرغم من وجود الكثير من الأطعمة التي يمكن أن تحسن صحة الدماغ، فقد حدد خبراء التغذية بعضاً من أفضلها، والتي يمكن أن تعزز قوة دماغ طفلك اليوم والمستقبل.

اللوز: اللوز يعتبر من الأطعمة الفائقة الغذائية. فهو غني بالفيتامينات والمعادن مثل الزنك والبروتين وفيتامين E - مما يساعد في إصلاح خلايا الدماغ، وبالتالي تعزيز صحة الدماغ وتحسين الذاكرة. قومي بنقع اللوز في الماء في الليل، وقدميه لأطفالك في الصباح الباكر، أو يمكنك إضافته إلى الوصفات المختلفة مثل السلطات وحفظه بكل سهولة في الأوعية المقاومة للحرارة ليبيض طازجاً.

الكينوا: يحتوي هذا الطعام الفائق الغني بالبروتين على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، خاصة الليسين، الذي يلعب دوراً رئيسياً في تنظيم التوتر والقلق. كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة وكمية جيدة من الأحماض الدهنية أوميغا 3.

التوت: يعتبر التوت البري في مرتبة الأطعمة الأكثر فائدة وصحية جنباً إلى جنب مع العديد من أنواع التوت الأخرى بما في ذلك الفراولة والتوت الأحمر والأسود، فهي مليئة بالعناصر الغذائية مثل فيتامين C والمنغنيز وتساعد على الحفاظ على وظائف المخ وتقليل الأضرار التأكسدية لخلايا المخ وتحسين ذاكرة أطفالك.

بذور الشيا: غنية بالألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية والكربوهيدرات والكالسيوم ومضادات الأكسدة والكالسيوم. في حين أن الكربوهيدرات والألياف والكالسيوم لا تساعد أو تعرقل الذاكرة، فإن مضادات الأكسدة وأوميغا 3 بالتاكيد تزيد من قوة الدماغ. من المعروف أن مضادات الأكسدة تزيد من تدفق الدم إلى المخ مما يحسن الذاكرة. الأحماض الدهنية أوميغا 3 تبقى عقلك خالياً من البلاك وتساعد خلايا الدماغ على التواصل مع بعضها البعض.

بذور الكتان: مثل بذور الشيا، بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية أيضاً. على وجه التحديد، فيحتوي على كمية عالية من أحد أهم أنواع الأوميغا 3 يسمى حمض ألفا لينولينيك (ALA)، والذي يرتبط بقوة بصحة الدماغ.



لاعبة تنس الريشة البريطانية البارالمبية ماري ويلسون تتدرب بصحن الطهي حتى داخل مطبخ منزلها في إدنبره، اسكتلندا أثناء الإغلاق لتفشي فيروس كورونا. " أ ف ب "

قرأت لك

فيتامين (د) والسرطان



كشفت دراسة علمية حديثة صادرة عن معهد أليغيني هيلث توتورك للسرطان في بيتسبيرغ بالولايات المتحدة، أن زيادة مستويات فيتامين (د) في الغذاء يمكن أن تقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 13%. وشملت الدراسة 79 ألف شخص بالغ يتمتعون بصحة جيدة. وارتبط تناول مكمل غذائي للفيتامين على مدى ثلاث سنوات على الأقل، بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 13%.

ووجد الباحث بالمعهد الدكتور شيفتغ ماو أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس، وكان لديهم أيضاً خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويتم إنتاج فيتامين (د) عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس، ويمكن الحصول عليه أيضاً عبر تناول الكبد والبيض واللحم الحمراء والأسماك الزيتية. أما الذين لا يتناولون ما يكفي من هذه الأطعمة، أو يفضلون في التعرض لأشعة شمس كافية، وخاصة في أشهر الشتاء القاتمة، فيجب أن يأخذوا المكملات الغذائية.

سؤال وجواب

هل علم حساب المثلثات علم حديث؟

لا.. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

من صاحب اول صفر في الحساب؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لنهوض الرقم.

متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.

قصة سباق الخيل

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيل واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربيات العربيات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئاً لنحاول انه يجبننا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانتهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احياناً يقسوان عليه لكنه لم يكن يتدمر خرجه به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتى يحنائه على السرعة جاء بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الفيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندشش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتاضاحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم حصانه يحس بالفيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الفيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام أصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندشش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم حصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق في حلبة بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في ذول نفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتى وصلوا لامان.

مساحة للتلوين

