



منوعات الفكر 22

«إحصاء الشارقة» تنظم إفطاراً جماعياً لتعزيز الروابط الاجتماعية والأسرية



المجتمعية في الشارقة، «تعبّر هذه المبادرة عن القيم الروحية وأجواء المودة والرحمة التي يعزها شهر رمضان المبارك بين أفراد المجتمع، كما تأتي المبادرة تجسيدا للمبادئ والخصال الحميدة التي يتصف بها الشعب الإماراتي، في احترامه وتقديره للمسنين وأهمية وجودهم في حياتنا وتمثين دورهم وخدماتهم لمجتمعهم».

وأضاف الشيخ محمد القاسمي: «كما نحرص كل عام على إسعاد العاملين لدى الدائرة، من خلال مبادرة الإفطار السنوي الجماعي ومبادرة «فلسعدهم»، بهدف تمثين الروابط الأخوية والتواصل بين أبناء الدائرة ضمن أجواء تنشر الفرح والمحبة بين العاملين وتحفزهم على المزيد من البذل والعطاء في أداء واجبهم الوظيفي».

يشار إلى أن الدائرة نظمت للعام الثالث مبادرة «عمرة رمضان» تحت شعار «فلسعدهم»، لتمكين الموظفين الذين لم يتسنى لهم أداء عمرة رمضان، القيام بهذه الرحلة في الشهر الفضيل.

•• الشارقة-الفجر:

نظمت دائرة الإحصاء والتنمية المجتمعية في الشارقة إفطاراً جماعياً لمنتسبي دار رعاية المسنين في الشارقة والعاملين في الدائرة الذين شاركوا ضمن مبادرة «فلسعدهم» (عمرة رمضان) التي نفذتها الدائرة للعام الثالث على التوالي وذلك في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات.

وتأتي هذه المبادرة، في إطار مساعي الدائرة لإدخال البهجة والسرور والفرح في نفوس الآباء والأمهات المسنين والعاملين في الدائرة، انطلاقاً من القيم النبيلة التي يتحلّى بها المجتمع الإماراتي وتقديره لفئة كبار السن على العطاءات التي قدموها لمجتمعهم خلال مسيرة حياتهم، وحرصاً من الدائرة على تعزيز الروابط الاجتماعية بين العاملين لديها وتكريس الأجواء الأسرية في بيئة العمل.

وقال الشيخ محمد بن حميد القاسمي رئيس دائرة الإحصاء والتنمية



شرطة أبوظبي توزع وجبات إفطار صائم بالعين بمشاركة أصحاب الهمم



وتقديره على مشاركة مركز العين لرعاية وتأهيل المعاقين في إنجاح هذه المبادرة الإنسانية.

والتي أبرزت روح العطاء الخير والتراحم في شهر الخير، إحياء لقيم العطاء والتكافل في شهر رمضان الكريم وتزامناً مع عام متمنين لهم دوام الأمن والسلامة.



وشارك 15 من أصحاب الهمم من مركز العين لرعاية وتأهيل المعاقين في الفوعة في المبادرة التي نفذتها إدارة ترخيص السائقين والمركبات بمنطقة العين بقطاع العمليات المركزية.

وأعرب العقيد محمد سعيد سعيد الشامسي مدير الإدارة عن امتنانه

•• أبوظبي-الفجر:

وزعت شرطة أبوظبي وجبات إفطار صائم على السائقين ومستخدمي الطريق في المناطق الحيوية في منطقة العين.

بلدية الحميرية تستقبل عيد الفطر السعيد بحزمة من الاستعدادات : تزيين المدينة وتجهيز مصلى العيد...



سيتم توزيع الحلوى عقب صلاة العيد، إلى جانب تنفيذ مبادرة مجتمعية تستهدف الأطفال والمرافقين للأهالي بالمصلى والتي سيجري فيها توزيع العيديات وبطاقات التهنية على الأبناء السعيد.

لأعلى المعايير وأرقاها في هذا المجال.

وبهذه المناسبة المباركة رفع الشامسي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة «حفظه الله»، وإلى سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي العهد نائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي «حفظه الله»، وإلى جمهور المواطنين والمقيمين، بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك.

وفي ذات السياق، تنفذ إدارة الاتصال المؤسسي في البلدية العديد من المبادرات المجتمعية الرامية إلى تعزيز أواصر الترابط بين أفراد المجتمع المحلي، حيث



من مختلف الإدارات والأقسام بالبلدية لتابعة كافة الأعمال أثناء فترة العيد، ورفع درجة الجاهزية والاستجابة لفرق البلدية، وذلك لتحقيق الريادة الخدمية المطلوبة للأهالي ومرطادي وزوار الحميرية، وفقاً

الزخارف الإسلامية والمجسمات المضيئة التي تتضمن عبارات التهنية والتبريك بالمناسبة السعيدة، لتعكس الأجواء الاحتفالية والكرنفالية والفرحة بقدوم العيد.

كما استكملت البلدية استعداداتها لاستقبال المصلين، من خلال تجهيز مصلى العيد بالحميرية، وذلك لإظهار المدينة بالمستوى المهود في الأعياد المباركة، حيث تكثفت جهود فرق البلدية على تهيئة مصلى العيد وتزويده بكافيات الإمكانيات خدمة لجمهور المصلين الذين يتوافدون لإداء صلاة العيد بالحميرية، وتوفير أفضل الأجواء المناسبة لهم.

وبين سعادة مبارك راشد الشامسي، مدير بلدية الحميرية بأنه تم تشكيل فرق عمل مختصة

•• الحميرية-الفجر

انتهت بلدية الحميرية من التجهيزات لاستقبال عيد الفطر السعيد، حيث باشرت فرق البلدية من مختلف الأقسام لوضع الخطط التنفيذية والتشغيلية وتزيين مدينة الحميرية والتجهيزات النهائية لمصلى العيد، بجانب إعداد حزمة من الإجراءات لاستقبال زوار ومرطادي شاطئ المدينة الخلاب.

وتضافرت جهود بلدية المنطقة عبر فرقها المختصة، بتزيين عدد من المباني الرئيسة كمبنى البلدية وقرية التراث بالحميرية إلى جانب تزيين الشوارع والسدود والميادين العامة والحدائق والتقاطعات الرئيسية بالأشكال الهندسية والأعمدة ذات

منوعات

الفكر

23

يحتاج الكثير من الأشخاص إلى دليل يخبرهم بما يجدر بهم أن يرتدوه من ملابس وكيفية التعامل مع أسئلة المُشغلين، وغيرها من النصائح العملية لإنجاح مقابلة العمل الخاصة بهم.

وفي مقال نشره موقع (بيزنس إنسايدر) الأميركي، قدمت شانا ليبوويتز الخبيرة الإستراتيجية والكتابة البارزة التي تعنى بريادة الأعمال والتطوير الوظيفي نصائح تقربنا خطوات إضافية من وظيفة أحلامنا.

البحث عن عمل

تدعو كاثرين مينسو وألكسندرا كافولاكوس مؤسستا موقع "ذي ميوز" لإرسال رسالة إلكترونية للأشخاص الذين تعرفهم لإعلامهم بأنك ستتخذ خطوة هامة بحياتك المهنية. واحرص على تضمينها سيرتك الذاتية ونوع الوظيفة التي تبحث عنها وشركة أحلامك.

كيف تتجاوز اختبار مقابلة العمل؟

نصائح تقربنا خطوات إضافية من وظيفة أحلامنا



اكتب رسالة احترافية
في حال وجهت رسالة بريد إلكتروني لشخص ما في شركة تتوق للعمل لديها، فضلا عن تضمين اسم شخص أو جهة اتصال مأثوفة لكليهما ليتسنى له التأكد أنك موظف جيد، ولا تطلب شيئا غير طبيعي مثل مكالة هاتفية لمدة ثلاثين دقيقة اليوم التالي لرسالتك.

تقدم لأكثر عدد من الوظائف
ينصح دانيال شيت المدير التنفيذي لشركة غرين هاوس للبرمجيات بعدم اتباع إستراتيجية التقائية لعروض العمل المتوفرة في الإنترنت. وفي حال كان 10% فقط من العروض تنجم عنها دعوات لإجراء مقابلات فعليك التقدم لحوالي خمسين وظيفة.

لا تتقدم لوظائف لست مؤهلاً لها
حسب رأي أماندا أوغستين خبيرة المشورة المهنية في موقع "توب ريزيمي" يجب عدم التقدم للوظيفة إذا كنت تفتقر للمؤهلات الرئيسية أو أنك لا تلائم ثقافة الشركة.

اكتب رسالة خاصة بشكل مناسب
مقدمة رسالتك يجب أن تكون احترافية وتتضمن اسم مدير الموارد البشرية أو الشخص المسؤول عن التوظيف الذي ذكر اسمه بإعلان الوظيفة.

تدرب على سؤال (حدثني عن نفسك)
هذا أصعب مما يبدو. وينصح خبير مهارات القيادة سايهون سينك بإجراء اختبار الأصدقاء والإجابة عن هذا السؤال برفقة أصدقائك، حيث يمكنك استخدام إجاباتهم لصياغة إجابة مثالية خلال المقابلة.
وفي حال قال لك أصدقاؤك إنهم يريدون إلهامك، أخبر الشخص الذي يطرح عليك الأسئلة بالمقابلة بأنك تريد إلهام عملاء الشركة.

اللباس المناسب
ارتداء ملابس رسمية لن يساعدك بالضرورة على الظفر

تشير أبحاث أجرتها جامعة هارفارد إلى أن التفاوض المتواضع من خلال قول "أنا أسعى لإتقان ما أفعله" يمكن أن يكون بمثابة منعطف في مقابلة عمل. بدلا من ذلك، وجدت الدراسة أن المرشحين الذين أجابوا عن الأسئلة المتعلقة بعبويهم بأمانة كانت فرصة نجاحهم بالظفر بالعمل أكبر.

وأفادت تريسي ويلك المديرية التنفيذية للموارد البشرية في شركة ستاربكس بأنها أعجبت بحديث أحد المرشحين عن "كيفية تأثير نقاط ضعفه النسبية على أدائه في الوظيفة التي يشغلها".

اعترف بما تعلمته من أخطائك
عندما يسألك المسؤول عن إجراء المقابلة عن أخطاء ارتكبتها بالماضي، فإنه يريد معرفة ما الذي تعلمته من تلك المشاكل، وذلك على حد تعبير توني تومسون المدير التنفيذي للموارد البشرية بشركة ميوز.

لا تتكلم بالسوء عن مديرِك الحالي
الشخص المسؤول عن إجراء المقابلة معك يرغب بمعرفة سبب تركك لعملك، وبهذا الشأن، أفاد تومسون "لا تخبرهم بأن رئيسك مجنون لأنه من المحتمل أن يظنوا أن المشكلة تكمن فيك أنت، يمكنك أن تقول إن وظيفتك الحالية لا تسمح لك باكتساب المهارات التي ترغب حقا بتطويرها، أو تحسن مسيرتك المهنية.

التباهي بقدراتك
من المؤكد أنك قمت بالكثير من الإنجازات. لكن من المحتمل أن يكون المسؤولون عن إجراء المقابلة معك أكثر انبهازا بشأن ما ستفعله لتطوير الشركة، حسبما تشير إليه الأبحاث التي أجرتها جامعتا ستانفورد وهارفارد.

اشرح كيف تسعى لتطوير الآخرين
يحاول مديرو التوظيف بشركة فيسبوك التخلص من المرشحين الأنانيين من خلال سؤالهم عن كيف يمكن تطوير وظائف الآخرين، لأن فيسبوك يريد أشخاصا يرضون شركتهم وفريقهم قبل أنفسهم.

في مجلة علم النفس التطبيقي أن الأشخاص الذين برعوا بالمحادثات الصغيرة حققوا نقاطا أكبر من أولئك الذين كانوا أقل خبرة على مستوى الحديث دون تكلف وإجراء المحادثات الجانبية.

التحدث بوتيرة ثابتة
أشارت عالة النفس الاجتماعي إيمي كودي بجامعة هارفارد الأميركية إلى أن "أحد الطرق التي يجب أن يتبعها الأشخاص الخجولون للنجاح بمقابلات العمل الحديث ببطء والتوقف أحيانا".

اتباع هذه الإستراتيجية يجعلك تبدو أكثر عمقا. لكن لا تتحدث ببطء شديد، لأنه يُنظر لذلك على أنه علامة تدل على أنك تشعر بالاضطراب.

تجنب التفاخر المتواضع

أو تجنب الاتصال البصري.
أظهر يديك
وفقا لمؤلفي كتاب (إجراء مقابلات عمل بطرق جيدة ومجنونة) جون موليدور وبربرا باروس، يعني إبعاد اليدين عن ناظري الشخص المكلف بإجراء المقابلة أنك تخفي شيئا ما، في حين يدل وضع راحة يدك على الطاولة أنك تتصرف بشكل مهين.

وبدلا من ذلك، يمكنك ببساطة جعل كف يدك في مرمى بصر مُحاورك أو لأمس أطراف أصابع يديك ببعضهما البعض للدلالة على ثققت بنفسك.

لا تقلل من أهمية الأحاديث الجانبية
يمكن للدرشة والأحاديث الجانبية زيادة فرصك بالحصول على العمل أو تعصف بها. ووجدت دراسة نشرت سنة 2016



كيف تكتشفي موهبة طفلك ؟

– يجب القراءة وإشباع فضوله بالمعلومات، هذه العلامة واضحة بشكل خاص عندما يثير شيء اهتمامهم.
– يحب الرياضة أو العلوم أو الفنون، تكاد تكون الواهب المتطرفة مؤشرا على وجود ذكاء موهوب.
– إنهم يحبون شراكة البالغين أو الأطفال الأكبر سناً؛ بسبب ذكائهم المتقدم، يجدون صعوبة في التواصل مع أقرانهم.

– لديهم تركيز ممتاز؛ يتمتع معظم الأطفال الموهوبين بقدرات استثنائية للتركيز على الأشياء التي تهتمهم.
– لديهم القدرة على حل المشاكل بنظرة للمستقبل؛ لا يقتصر دور هؤلاء الأطفال على التعامل مع المشكلات اليومية بشكل مختلف فحسب، بل قد يقدمون أيضا اقتراحات حول كيفية تحسين شيء ما.

– هم قادة؛ الأطفال الموهوبون يظهرون قدرة ملحوظة على القيادة. بالطبع، هذه المهارات أكثر وضوحاً عندما يكون الطفل في وضع مرغوب فيه.
– يقوم بطرح الأسئلة قبل المعلم؛ يقفز الأطفال الموهوبون إلى المعلم ويطرحون الأسئلة عليه؛ لأنهم ليس لديهم صبر لمعرفة الأجوبة.

– لديهم طاقة عالية تفوق أقرانهم؛ يميل إلى التحدث بسرعة كبيرة. للحاق بأفكاره.
– يحبون الطبيعة؛ الأطفال الموهوبون يحبون المشاهد وأصوات الطبيعة، قد يكون فضولهم ومواهبهم على الشاشة كاملة عند الخروج في الطبيعة.
– يستمتعون للغاية بالتعلم؛ الأطفال الموهوبون يحبون التعلم لدرجة أنه يصبح هواية؛ بسبب ذكائهم المتقدم وحبيهم للتعلم

نلاحظ على العديد من الأطفال أنهم موهوبون، ويتميزون عن غيرهم، وهؤلاء الأطفال يحتاجون إلى الكثير من الحوافز الداخلية والخارجية. وهناك بعض العلامات والملاحظات التي تميز الطفل الموهوب، فهو طفل يتحمل مسؤولية تعليمه، فعلى





الشعر الكثيف يعطي مظهر جذاب، ولكن في المقابل هناك بعض المشكلات التي تواجه صاحبة الشعر الكثيف، فما هي؟ وكيف يمكن التعامل معها؟

على الرغم من أن الشعر الكثيف يضيف للمرأة جمال وجاذبية، ولكنه قد يسبب بعض المشكلات المزعجة، على عكس الشعر الخفيف الذي يسهل تسريحه والعناية به.

فما هي أبرز مشكلات الشعر الكثيف؟ وكيف يمكن للمرأة أن تحافظ على كثافته ونعومته؟

تعلمي كيف تحافظي على كثافته ونعومته

أهم مشاكل الشعر الكثيف وطرق العناية به

- غسل الشعر مرتين أسبوعياً: فعند ترك الشعر الكثيف لفترة طويلة دون غسله، يصبح أكثر عرضة للإسباخ وتراكم الدهون وتزداد فرص تشابكه.
- ويفضل غسل الشعر بماء فاتر وليس ساخن لأنه يمكن أن يضر الشعر. ولكن لا ينصح بالإفراط في استخدام الشامبو والبلمس حتى لا يتخلص الشعر من الزيوت الأساسية التي تحافظ على مظهره الجذاب وصحته.
- تجفيف الشعر بطريقة طبيعية: وتجنب الحرارة التي تسبب مشكلات عديدة بالشعر، فينصح بتركه حراً ليجف من خلال الهواء، وإن كان هذا يتطلب وقتاً طويلاً.
- فك التشابك بالأصابع على مدار اليوم: فهذا يقلل من حدوث التشابك ويسهل عليك تمشيط الشعر. ويفضل عمل جديلة "ضفيرة" بالشعر قبل النوم، حتى لا تتداخل الخصلات أثناء النوم.
- تناول مكملات زيت السمك: لا لها من فوائد عديدة للشعر، حتى يبقى أملس وصحي، ويمنع تراكم الدهون وتكون القشرة.
- تطبيق الزيوت المفيدة للشعر: مثل زيت الأركان وزيت الأفوكادو وزيت الجوجوبا وزيت شجرة الشاي وزيت اللوز، وكذلك زيت الزيتون، فكل هذه الأنواع مفيدة للشعر وترطيبه ولعانه.
- ينصح بتطبيق الزيت مرة شهرياً، على أن يكون دافئاً، مع عمل تدليك لضررة الرأس أثناء تطبيقه.

طرق العناية بالشعر الكثيف

- وتنفادي كافة المشكلات السابقة بقدر المستطاع، ينصح باتباع الإرشادات التالية:
- قص أطراف الشعر بانتظام: حتى لا يتعرض والتلف ويصبح مظهره جافاً ومجعداً، فعادةً ما تكون الأطراف خفيفة ومتقصفة.
- تطبيق المستحضرات المناسبة لشعرك: واختيار أنواع جيدة، ويجب القيام بعمل حمام الكريم مرة أسبوعياً للحفاظ على صحة الشعر وفروة الرأس.
- استخدام مستحضر الحد من التشابك عند تمشيط الشعر: ويعتبر السيرم من المستحضرات المثالية لهذا الغرض، ويجب اختيار ما يناسب شعرك.
- تمشيط الشعر يومياً: فيجب تخصيص وقت لتمشيط الشعر يومياً، وذلك للحفاظ عليه وتقليل فرص حدوث التشابك.
- ويجب استخدام المشط الخشبي ذو الأسنان الواسعة، وتجنب الفرشاة القاسية التي تؤدي لتمزق الشعر وتساقطه.
- وتكون بداية التمشيط من الأطراف، ثم وسط الشعر، ثم الشعر من أعلى.
- تقليل استخدام الأدوات الساخنة: لأنها تسبب المزيد من التلف والمشكلات بالشعر، وكذلك تجنب استخدام الصبغة التي تؤثر على الشعر بالسلب.

3-هيشان الشعر

كلما كان الشعر كثيفاً، كلما زادت فرص تطايره ومظهره الهائش، وخاصة إذا كان الشعر جافاً وتالفاً. فيبعد تمشيط الشعر وجفافه، يصبح الشعر بحجم كبير ومظهر غير محبب، وتضطر المرأة لعمل تسريحة تخفي هذا الهيشان وتجنب تركه حراً، أو تلجأ لاستخدام مكواة الشعر، مما يزيد من تلفه.

4-عدم جفاف الشعر بسهولة

عندما يكون الشعر كثيفاً، فيسهل جفافه بمجرد الإنتهاء من الإستحمام، أما الشعر الكثيف فيطلب وقت كبير حتى يجف، وتضطر بعض النساء لاستخدام مجفف الشعر، وهو أيضاً من الأمور الخاطئة على صحته. ولذلك يفضل أن تقوم المرأة بغسل شعرها في المساء، لتمنحه وقت كاف حتى يجف وتكون مستعدة لأي مهام في اليوم التالي.

5-كثرة تساقط الشعر

تزداد فرص تساقط الشعر إذا كان كثيفاً، مما يضع المرأة في مواقف حرجة، فتجد كثير من الشعر على الملابس وفي المكان الذي تجلس فيه وكذلك على الفراش بعد الإستيقاظ. وبالتالي يحتاج الشعر الكثيف إلى عناية واهتمام للحد من تساقطه.

1-صعوبة تمشيط الشعر

تواجه كثير من النساء ذوات الشعر الكثيف مشكلة صعبة تمشيط الشعر، حيث تزداد فرص تشابكه، وتحتاج إلى وقت طويل للإنتهاء من تمشيطه. ويرجع هذا إلى نوع الشعر، فيمكن أن يكون كثيفاً ولكنه ليس إنسيابياً وناعماً. وبالتالي يسهل تدخل خصلات الشعر سريعاً. وأثناء تمشيط الشعر الكثيف والتشابك، تشعر المرأة بالام ويمكن أن تتساقط كثير من الخصلات. ولتقليل فرص التشابك، ينصح بفك الشعر من خلال الأصابع أولاً برفق، فهذا سيسهل تمشيطه فيما بعد.

2-صعوبة تنظيفه وترطيبه جيداً

يصعب على صاحبات الشعر الكثيف تنظيف شعرها جيداً وتطبيق البلمس أو حمام الكريم على كامل الشعر، فلا تضمن وصول هذه المستحضرات إلى كافة أنحاء وجذوره. كما أن هذا يحتاج إلى وقت طويل، وكذلك إلى كميات كبيرة من مستحضرات غسل وترطيب الشعر. ولكن على المرأة محاولة الوصول إلى كل الشعر أثناء غسله بقدر المستطاع.



غذاء نباتي يوقف تساقط الشعر لدى النساء

الغنية بما يعرف (بالإستروجين النباتي)، مثل منتجات الصويا وبيذر الكتان وبيذر القرع العسلي. ويلعب الإستروجين دوراً رئيساً في صحة المرأة العامة، ويؤثر اضطراب معدلات هرمون الإستروجين على سلباً على صحة المرأة العامة. يُعرف الإستروجين بالهرمون الأنثوي، إلا أنه يوجد في النساء والرجال على حد سواء، لكن في المتوسط تمتلك النساء مستويات أعلى منه، علمًا بأنه يساعد على بدء التطور الجنسي إلى جانب هرمون آخر للأنتى يعرف باسم البروجسترون، فهو ينظّم الدورة الشهرية للمرأة ويؤثر على نظامها الإنجابي بأكمله.

قال الطبيب الألماني كريستيان أبرينج، إن تساقط الشعر قد يرجع إلى الهرمون الأنثوي (الإستروجين)، وذلك في حال تعاطي حيوب منع الحمل أو التوقف المفاجئ عن تعاطيها أو في نهاية فترة الحمل أو بدء مرحلة انقطاع الطمث (سن اليأس). وطمأن طبيب أمراض النساء الألماني، بأن تساقط الشعر بسبب الهرمون الجنسي (إستروجين) يعد مشكلة مؤقتة؛ حيث غالباً ما يتوقف تساقط الشعر بعد استعادة الجسم للتوازن الهرموني، وهو ما قد يستغرق بضعة شهور. وتسهم التغذية السليمة في مواجهة نقص الإستروجين؛ حيث ينبغي تناول الأغذية

مأكولات طبيعية لتعزيز الكولاجين في بشرتك



الفلفل الأحمر غني بالفيتامين C

يساعد الفيتامين C على تنشيط عملية إنتاج الكولاجين في الجسم بشكل عام كما أنه عنصر مضاد للأكسدة وبالتالي فهو يحمي البشرة من التلف. ويعتبر الفلفل الأحمر من أكثر المأكولات الغنية بالفيتامين C بالإضافة إلى غيره من المصادر مثل الجريب فروت، الكيوي، الفلفل الأخضر، القرنبيط، البرتقال.

البطاطا الحلوة مصدر للفيتامين A

يمكن لحبة واحدة من البطاطا الحلوة أن تمنحك 6 أضعاف القيمة التي يحتاج إليها جسمك يومياً من الفيتامين A والذي يعمل على تعزيز صحة البشرة والمضائل. يعمل الفيتامين A على تنشيط الأحماض النووية التي تدخل في صناعة الكولاجين كما أنه يحارب التجاعيد وأعراض التقدم في السن.

الكولاجين هو بروتين موجود بشكل طبيعي في البشرة يمدد بالبرونة ويحميها من علامات الشيخوخة والترهل. ولكن مع التقدم في السن والتعرض للعوامل الخارجية المضرة، تبدأ نسبة الكولاجين بالتنازل وتفقد البشرة مرونتها ومظهرها الصحي والشاب. وبحسب الخبراء فإن أكثر الأسباب المؤدية إلى خسارة الكولاجين هي العوامل البيئية الملوثة وأشعة الشمس. في ما يأتي بعض المأكولات التي يُنصح بتناولها لتعزيز الكولاجين في البشرة.

السلمون مصدر للأحماض الدهنية

باتت فوائد سمك السلمون لصحة القلب معروفة، وما هو يثبت فعاليته في تغذية البشرة وحمايتها من أعراض الشيخوخة. يحتوي السلمون على نسبة عالية من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3 والتي تساعد في علاج الالتهابات وتحمز الكولاجين وتحميه من التلف الذي تسببه العوامل البيئية الملوثة. ويمكن أن تجدي الأحماض الدهنية أوميغا 3 كذلك في الزيوت النباتية والزيتون والأفوكادو والجوز وبنور شيا.



منوعات

الفكر

31



إيمان أيوب سعيدة بمشاركتها في (علامة استفهام)

قالت الفنانة المصرية الشابة إيمان أيوب إنها سعيدة بمشاركتها كضيفة شرف في مسلسل (علامة استفهام)، الذي يُعرض ضمن باقة الدراما الرمضانية، منوهة إلى أنه عمل جميل ومختلف ومكتوب بشكل جيد. مُعبرة عن فرحتها بـ(ردود الأفعال الإيجابية التي وصلتها من الجمهور، فضلاً عن طرحهم لتساؤلات عدة حول مضمون العمل، حتى يفهموا ما داخل الحدوتة).

أيوب، تحدثت عن تفاصيل دورها، قائلة: (أقوم بتجسيد شخصية دكتورة داخل الصحة النفسية، التي يعالج فيها الفنان محمد رجب، وهو دور مفاجأة و متميز، ولهذا الجمهور يراني بشكل مختلف عن الأدوار السابقة).

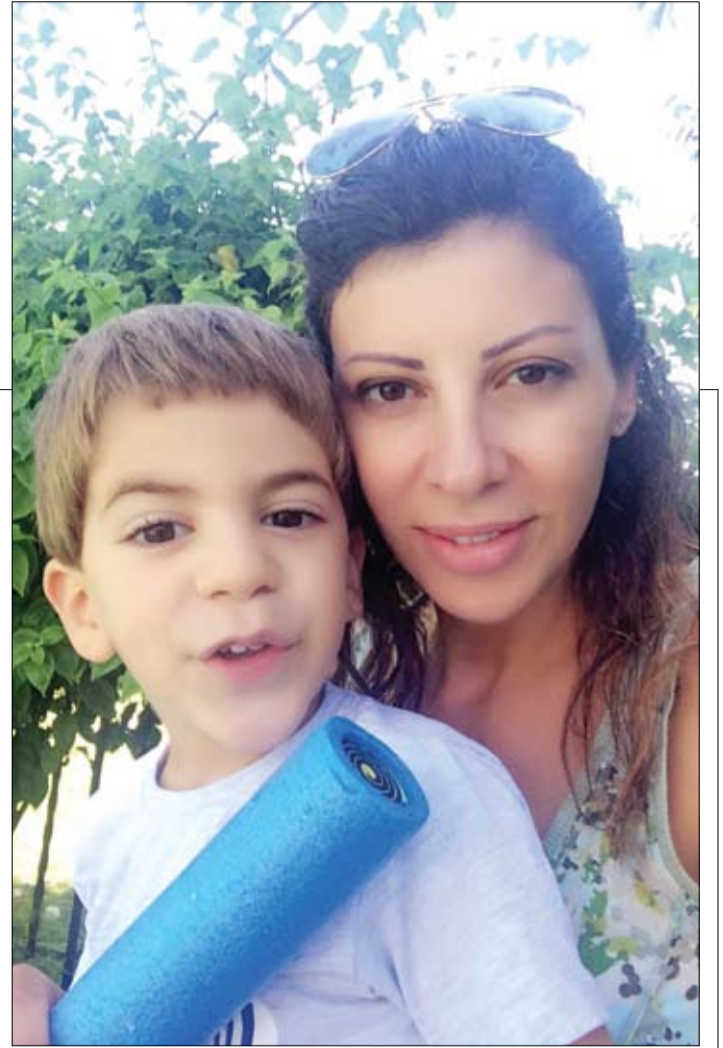
يُذكر أن (علامة استفهام) من بطولة محمد رجب وهيثم زكي ونورهان وميريهان حسين وإدوارد وعبد الرحمن أبو زهرة، بينما تولى تأليفه إسلام حافظ، وهو من إخراج سميح النقاش، وإنتاج شركة (سينرجي).

اختارت عائلتها وأولادها على حساب فنها

ريتا برصونا: اعتزلت بسبب ابتعادي عن أولادي

أعلنت الممثلة اللبنانية ريتا برصونا اعتزالها التمثيل نهائياً بسبب ظروف سكنها خارج لبنان، واختارت عائلتها وأولادها على حساب فنها، لأن كل شيء يمكن أن يُعوّض في الحياة ما عدا العائلة.

برصونا التي كانت قدّمت آخر أعمالها (أصحاب ثلاثة)، أكدت أنها تعبت نفسياً بسبب ابتعادها عن أولادها، خصوصاً أن التصوير استغرق 5 أشهر وكانت تتواصل معهم عبر (سكايب)، في وقت يعمل زوجها في مهنة تفرض عليه الانتقال إلى بلد جديد كل عامين، الأمر الذي انعكس سلباً على الأولاد، فكان قرارها بالانسحاب مع أنها في عزّ عطائها وتألقها.



• من الطبيعي أن أشعر بالفصّة، خصوصاً أنني في عزّ صحتي وعطائي، ولكن في النهاية يصل الإنسان أحياناً إلى نقطة حيث لا بد أن يختار.
• قرارك تزامن مع انتعاش الدراما اللبنانية؟
• هذا صحيح. الدراما اللبنانية تقدّمت كثيراً وصار نجومها مطلوبين عربياً.
• تسحبين في وقت تحتاج الساحة الفنية إلى نجومات صف أول، خصوصاً أن عدد الموجودات حالياً محدود جداً؟
• بل أجد أن هناك الكثير من الممثلات الجيدات، ولكن تنقصهن الفرص المناسبة. وفي رأيي أنه كما أعطيت الفرصة لنجمات الصف الأول اللواتي

• ما الأسباب التي دفعتك إلى الاعتزال؟
• تجرّبت الأخيرة في مسلسل (أصحاب ثلاثة) كانت مُتعبّة جداً. التصوير استغرق 5 أشهر. كنت أتواجد في لبنان لمدة شهرين من أجل التصوير، ثم أسافر لمدة أسبوعين أو أسبوعين من أجل الأولاد لأنني أعيش في الخارج. وهذا الأمر أتعّبتني نفسياً، وكنت أتابع الأولاد عبر (سكايب) حتى في مرضهم. وقد أفر هذا الوضع على نفسيّتهم، خصوصاً أن مهنة زوجي تفرض عليه الانتقال كثيراً، وكل عامين ننتقل إلى بلد جديد، وهذا الأمر حال دون شعور الأولاد بالاستقرار. الآن أنا في لبنان وزوجي في تونس، ولذلك اتخذنا قراراً بأن تكون هذه السنة هي الأخيرة التي نفرقت فيها كائناً.



• من هي النجمة الأبرز في لبنان؟
• أتابع الجميع وكل فنانة لديها جمهورها. نادين نجيم تملك جماهيرية عريضة، وسيرين عبدالنور عادت بقوة وكارين رزق الله (طاحشة) بقوة وماغي بوعصن لديها جمهورها، وورد الخال والدايد خليل تقدمان عملاً جيداً في مسلسل (أسود) مع باسم مغنية.
• إلى التمثيل أنت كاتبّة أيضاً. ما رأيك بمستوى النصوص في الدراما اللبنانية؟
• هناك أعمال مقبّسة ونصوص لبنانية. النصوص المقبّسة التي تتم لبنتها جيدة، كما هي الحال بالنسبة إلى مسلسل (خمسة ونص) الذي يتناول قصة الليدي ديانا، وقد أعجبتني طريقة المعالجة كثيراً. وفكرة مسلسل (إنّتي مين) لكارين رزق الله مهضومة وفيها حوار حقيقي، ولكنه ربما لا يفهم عربياً، لأنها تستعمل مفردات عامية لبنانية في حوارها، حتى إنها يمكن ألا تفهم في كل المناطق اللبنانية.
• ما النصيحة التي تقدّمينها للممثلات اللبنانيات؟
• هنّ لا يحتجن إلى نصيحتي لأنهن يعرفن من أين توكّل الكتف. الكل شاطرات ويسوقن لأنفسهن بطريقة جيدة. النصيحة الوحيدة هي أن تعمّ المحبة بين الجميع وأن تكون المنافسة من أجل تقديم الأفضل، وليس بدافع الغيرة والحسد والحقد لأن الساحة تتسع للجميع.

رشيد عساف: (الباشا) دور رائد ترسخ في أذهان المشاهدين



في حوار للإعلام أعلن الممثل السوري رشيد عساف الذي يجسد شخصية الباشا في مسلسل (الباشا)، أنه على عتبة الستين من العمر أخذ وأعطى. أخذ من المنتج مروان حداد بطولة محورية ونجاحاً كبيراً، وأعطى بدوره شركة مروى غروب والدراما اللبنانية دوراً رائداً ترسخ في أذهان المشاهدين بنبرة وطبقة صوته ولغته وهويته، فكم من الناس يرددون (أنا الباشا ولك)، أو تغزلاً ببياض البشرة.

وقال عساف إنه تأخّر في خوضه التجربة الدرامية اللبنانية، وهو كان سيخوض العمل التمثيلي اللبناني أكثر من مرة، ومثلاً عندما تعاون مع الفنان مروان الرحباني في المسرح فهدم إليه عرضاً، ليكون على مسرح الفنان منصور الرحباني في مسرحية المتنبئ بدور سيف الدولة، إلا أن انشغالاته بأعمال تمثيلية متعدّدة حالت دون وقوفه على هذا المسرح الذي يطمح للوقوف على خشبته كل ممثل. رشيد عساف الذي غاب عن الدراما السورية سنوات بعد مسلسل "رجال العز"، عاد إليها بزخم كبير، وهو يعتبر البطولات الثنائية والثلاثية والمتعددة الأسماء فرصة للتفاعل، ويعطي مثلاً مسلسل "الخربة" الذي جمعه بالممثل الكبير دريد لحام.



الفكر

5 نصائح لينام الرضيع بأمان

في سرير خاص به، وليس بين الأم والأب، على أن يكون السرير في غرفة نوم الوالدين.
3- كيس النوم، ويعد أكثر أماناً من الأغطية، مع مراعاة ألا تكون فتحة الرقبة بكيس النوم أكبر من رأس الطفل.
4- بدون إضافات، حيث ينبغي أن يخلو سرير الطفل من أي إضافات مثل الوسائد والدمى القماشية.
5- درجة الحرارة، حيث ينبغي أن ينام الرضيع في درجة حرارة غرفة تتراوح بين 16 و18 مئوية، لذا لا يجوز أن يتعرض سرير له ضوء الشمس المباشر.

تعد متلازمة الموت المفاجئ للرضيع (Sudden Infant Death Syndrome) من أكبر المخاطر التي تهدد حياته، خاصة أثناء النوم بسبب الاختناق.
ولتجنب حدوث هذه المتلازمة يقدم المركز الألماني الاتحادي للتوعية الصحية النصائح التالية كي ينام الرضيع بشكل آمن:
1- النوم على الظهر، وهو يمثل النوم الأكثر أماناً، في حين لا يجوز للرضيع أن ينام على بطنه أو على جانبه.
2- سرير خاص، حيث ينبغي أن ينام الرضيع



قرأت لك

القهوة



كشفت دراسة حديثة، أن القهوة لها دور فعال في الحماية من مخاطر الوفاة المبكرة؛ وذلك بالإضافة إلى فوائدها الطبية المعروفة.

وأجابت الدراسة التي نشرتها دورية الجمعية الأمريكية الطبية، عن تساؤل انتشر بين محبي تناول القهوة؛ وهو "هل القهوة تسبب الوفاة المبكرة؟"، وجاءت النتائج عكس ما هو معروف.

وتبين أن القهوة القوية وتلك الخالية من الكافيين لا تسببان الوفاة، وهما أقل ضرراً للجسم مقارنة بحيوب البن، بالإضافة إلى دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة.

وأشارت الدراسة، إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم. وقام الباحثون القائمون على الدراسة، بتحليل بيانات متعلقة بالعادات الصحية لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً. على الرغم من أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسات كثيرة أجريت مؤخراً، إلا أنها تصطدم مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، التي أقرت فيها بأن عبوات القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذير من السرطان؛ لكونها تحتوي على مادة كيميائية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟
- الروح الفاضله وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.
- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام لفه العربية؟
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القم.



طلاب المدارس الثانوية يلعبون في نافورة أثناء احتفالهم باليوم الأخير من المدرسة في وسط العاصمة الأوكرانية كييف. رويترز

الإفراط في تناول الكالسيوم يؤدي لوفاة

حذرت الجمعية الألمانية لعلم الغدد الصماء من تناول كميات إضافية من عنصر الكالسيوم في صورة مكملات غذائية، حيث يُمكن أن يتسبب ذلك في الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية وقد يصل الأمر إلى حد الوفاة.

وتستند الجمعية الألمانية -التي تتخذ من مدينة دوسلدورف مقراً لها- في ذلك إلى نتائج دراسات علمية حديثة، مؤكدة أن اتباع نظام غذائي متوازن يُسهم في إمداد الجسم بكميات كافية من هذا العنصر، ومن ثم لا يوجد أي حاجة لتناول كميات إضافية منه في صورة مكملات غذائية.

وللحصول على كميات كافية من الكالسيوم عن طريق الأطعمة فقط، أوصت الجمعية الألمانية بتناول منتجات الألبان والخضراوات كالبروكلي والكرات والكرفس والشمر إلى جانب المياه المعدنية، لافتة إلى أن هذا العنصر يتمتع بأهمية كبيرة في بناء العظام والأسنان في جسم الإنسان

رائحة الفم الشبيهة برائحة الفاكهة تنذر بالسكري

قال الدكتور هيلمار جودزيول إن رائحة الفم الكريهة رغم العناية الجيدة بالأسنان تنق نافوس الخطر، حيث إنها تنذر بالإصابة بأمراض خطيرة كأمراض الرئة والكبد والكلى.

وأوضح طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني أن سبب رائحة الفم الكريهة يرجع في الأغلب إلى التهابات اللثة والالتهابات في نطاق الفم والبلعوم واللوزتين والجيوب الأنفية.

وأضاف جودزيول أن رائحة الفم الحمضية تشير إلى مشاكل المعدة، في حين تنذر رائحة الفم الشبيهة برائحة الفاكهة بالإصابة بالسكري.

وإذا كانت رائحة الفم تشبه رائحة القيح فإن يشير ذلك إلى الإصابة بأمراض الرئة، أما رائحة الفم

القريبة من رائحة الأمونيا

(غاز النشادر) أو البول

فتنذر بالإصابة بأمراض

الكلى والكبد.

لذا ينبغي استشارة

الطبيب لتحديد

السبب الحقيقي

الكامن وراء انبعاث

رائحة كريهة من الفم.



هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والإكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة. يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سرعان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسيج لالتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لزجة، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليفي.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.

قصة الرجل المبارك!

تساجرت مجموعه من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا تردين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا.. فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدني احداكن، وقرنتهن وانصرفت باكيه. في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابداً.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتنى شياً قديماً كان والده يملكها وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهلهما وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب؟ وماذا تريد؟ فقال جئت من بلاد الحجاز عابراً قريتمكم واريد ان ارتاح قليلاً. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكه كيف حالك؟ فقال الرجل: وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكه؟ فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال. وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليوودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غالية منحها له احد الموثرين في القرية. فذهب إلى القرية المجاورة وبيع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتقمت لك. ومنحها ما ممة من نفوذ كثيرة جداً اشترت بها ذهب وملايس جديدة وحضرت بهم احدي الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمتع جحا قبيلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!.

