

فريق الوطن التطوعي ينظم
فعالية "شأؤنا عطاء" ضمن
مبادرة بصمة عطاء



كارول كميدي:
أدوار البطولة
لا تناسب الجميع



عصير الأناناس «يحد من الجوع»
ص 23 ويقلل من دهون البطن الصعبة

الصين.. بدء أيام تشون يون الأربعين قبل دخول عام الأرنب

بدأت في الصين أولى أيام "تشون يون"، وهي فترة سفر تمتد لأربعين يوماً قبل حلول رأس السنة القمرية الجديدة وهو عام الأرنب. وكانت توصف قبل الجائحة بأنها أكبر انتقالات سنوية للبشر في العالم، وتستعد فيها البلاد لزيادة هائلة في عدد المسافرين وكذلك لانتشار عدوى كوفيد-19.

ستكون عطلة رأس السنة القمرية الجديدة، التي تبدأ رسمياً في 21 يناير، الأولى منذ عام 2020 بدون قيود على السفر محلياً.

وعلى مدار الشهر الماضي، شهدت الصين تحولاً في نظام "صفر كوفيد" بعد احتجاجات غير مسبوقة ضد سياسة شملت اختبارات متكررة، وقيوداً على الحركة وعمليات إغلاق واسعة مما ألقى أضراراً جسيمة بثاني أكبر اقتصاد في العالم.

وأمل مستثمرون في أن تؤدي إعادة الفتح في نهاية المطاف إلى إنعاش اقتصاد تبلغ قيمته 17 تريليون دولار ويعاني من أدنى معدل نمو له منذ ما يقرب من نصف قرن.

لكن التغييرات المفاجئة جعلت العديد من السكان البالغ عددهم 1.4 مليار نسمة عرضة للفيروس لأول مرة، مما تسبب في موجة من العدوى ضغطت على بعض المستشفيات، وفضاد الأدوية في الصيدليات، وتكدس طوابير طويلة أمام محارق الجثث.

وتوجد مخاوف واسعة من أن الهجرة الكبيرة للعمال في المدن إلى مسقط رأسهم ستؤدي إلى انتشار العدوى في البلدات الصغيرة والمناطق الريفية الأقل تجهيزاً بالخدمات الطبية مثل الرعاية المركزة وأجهزة التنفس الصناعي.

للتخلص من الكرش 50 أطعمة تناولها و5 احذرها



مع الدخول في العام الجديد، يحرص الكثير من الناس على وضع أهداف يسعون لتحقيقها في 2023، ومن أبرزها الرشاقة، لذا قدم أخصائيو تغذية مجموعة من النصائح فيما يتعلق بالأطعمة التي يجب تناولها وأخرى ينبغي الابتعاد عنها، للتخلص من الكرش واليغني على "بطن مسطحة". وقالت أخصائية التغذية الأسترالية، سوزي بوريل، إنه "من الطبيعي تماماً أن تشعر بالانتفاخ قليلاً في هذا الوقت من العام، بعد كل الأكل والشرب خلال فترة عيد الميلاد". لكن بعض الأطعمة الأخرى، يمكنك تقليل الانتفاخ والتخلص من "مظهر الكرش".

أطعمة ابتعد عنها:

الخضراوات الصليبية
يجب الحد من الخضراوات الصليبية للحصول على معدة مسطحة، بما في ذلك القرنبيط والبروكلي والملفوف، وفق بوريل. الخضراوات الصليبية مغذية للغاية ولها خصائص مضادة للسرطان، لكن يمكنها أن تنتج أيضاً كميات كبيرة نسبياً من "الغازات"، بفضل نوع من الكربوهيدرات رافينوز، الذي يمكن أن يظل غير مهضوم جزئياً في الأمعاء مما يساهم في إنتاج الغازات. بوريل دعت إلى "استهلاك هذه المجموعة من الخضراوات بكميات صغيرة فقط".

المياه الغازية والمشروبات الغازية

النوع الثاني الذي يجب الحد منه، هو المياه الغازية والمشروبات الغازية، إذ كلما زاد استهلاكنا للغاز، زاد احتمال احتفاظنا به في الجهاز الهضمي، وفق ما ذكرت بوريل لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية. الأمر ذاته ينطبق على أي نوع من المياه الفقاعية أو المشروبات الغازية الخاصة بالحمية، وكذلك أنواع السكر الكحولي المستخدم عادة في الأطعمة منخفضة السكر أو الوجبات الخفيفة منخفضة الكربوهيدرات.

العلكة

بينما يعتقد الكثير من الناس أن مضغ العلكة عادة بريئة، لكنها في الواقع قد تتداخل مع محاولات الحصول على معدة مسطحة. العلكة الخالية من السكر قد لا تحتوي فقط على السكر الكحولي، مما قد يؤدي إلى الانتفاخ، لكن عملية المضغ ستؤدي أيضاً إلى امتصاص المزيد من الهواء، الذي يمكن أن يعلق في الجهاز الهضمي ويؤدي إلى الانتفاخ.

الوجبات الأسيوية السريعة

البطاطس المقلية والنودلز والشوربات الآسيوية مليئة بالصوديوم، التي قد تصل إلى 2000 ملغ من الصوديوم، وذلك بفضل إضافة صلصات الصويا والأسماك والمحار لهذه الوجبات. حتى القلي البسيط يمكن أن يحتوي على ما يصل إلى 1000-1500 ملغ من الصوديوم في وجبة واحدة.

صحة أمعاك في أفضل حالاتها.

شاي النعناع
شاي الأعشاب، بما في ذلك الشاي الأخضر وعرق السوس والهندباء، جميعها لها خصائص مدرة للبول، مما يعني أنها تمتص السوائل من الجسم، وتقلل من احتباس الماء، وتحافظ على بطنك مسطحة نسبياً. شاي النعناع على وجه الخصوص يساعد في تقليل انزعاج المعدة، ويسهل عملية الهضم.

الحبوب المعتمدة على النخالة

إذا كنت تبحث عن وجبة فطور تساعدك بالحصول على معدة مسطحة، فتناول أي خيار غني بالألياف وعرق السوس والهندباء، جميعها لها خصائص مدرة للبول، مما يعني أنها تمتص السوائل من الجسم، وتقلل من احتباس الماء، وتحافظ على بطنك مسطحة نسبياً. شاي النعناع على وجه الخصوص يساعد في تقليل انزعاج المعدة، ويسهل عملية الهضم.

الخيار والكرفس والفجل

في حين أن جميع خضراوات السلطة صحية، فإن المحتوى المائي العالي الموجود في الخيار والكرفس والفجل يعني أنها مليئة بالعناصر الغذائية، وليس بها الكثير من السعرات الحرارية. تناول وجبة خفيفة من هذه الخضار على مدار اليوم، يساعد في التخلص من السوائل والفضلات من الجسم.

البطيخ والتوت

البطيخ والتوت خياران رائعان للمعدة المسطحة، فبينما تحتوي بعض الفواكه على نسبة عالية من السكر، فإنها جيدة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، مع نسبة عالية جداً من الماء. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء تتحرك بسرعة عبر الجهاز الهضمي، مما يساعد على إبقاء البطن مسطحة.

بوريل

أوضحت أنه كلما زادت كمية الصوديوم التي تستهلكها، زادت السوائل التي تحتفظ بها، وبالتالي تشعر بالانتفاخ. بوريل دعت إلى "استهلاك هذه المجموعة من الخضراوات بكميات صغيرة فقط".

أخرى من

بكتيريا اختيار أشكال الوجبات الجاهزة. الأطعمة المألحة إذا كنت تريد معدة مسطحة في عام 2023، فستحتاج إلى الحد بشدة من تناول الأطعمة المألحة، وفقاً لبوريل. ابتعد عن اللحوم المصنعة، فهي لا تحتوي فقط على نسبة عالية من الدهون، لكنها تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الملح، مما يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم والانتفاخ.

بدلاً من الأطعمة المألحة، اختر البروتينات الخفيفة، مثل

الفريديس والمحار والدجاج أو صدور الديك الرومي.

أطعمة احرص على تناولها

مثلما نصحت خبيرة التغذية بالابتعاد عن أطعمة معينة لتجنب الانتفاخ، فقد دعت إلى إضافة بعض العناصر لحميتك الغذائية، هي:

الزيادي

الزيادي قليل السكر الطبيعي أو اليوناني ليس فقط مغذياً للغاية، لكنه يحتوي على "بكتيريا جيدة" مضافة، تساعد على تجديد البكتيريا الجيدة الموجودة في الأمعاء بشكل طبيعي، مما يساعد على تقليل الغازات والانتفاخ والازدحام الهضمي.

البروبيوتيك

البروبيوتيك "البروبيوتيك" اختر واحداً يحتوي على حصة من "البروبيوتيك" للحصول على أفضل صحة، وللمساعدة في الحفاظ على

تونس.. مبان تراثية مهملة ومهددة بالانهيار

أعلنت وزارة الشؤون المحلية والبيئة في تونس أن ما يزيد عن ستة آلاف بناية في جميع ولايات البلاد مهددة بالسقوط، ثلاثون بالمائة منها تشكل خطراً حقيقياً على المواطنين. وتواجه العشرات من المباني بالمدينة العتيقة في العاصمة والصنفة ضمن التراث العالمي لليونسكو خطر الانهيار. يكفي أن تمر بين أزقة المدينة العتيقة بالعاصمة تونس أو بباب الخضراء و باب بحر وشارع باريس ولافايات، حتى تلاحظ تنوع الطابع المعماري لبنانيات سكنية تعود لمئات السنين. ولكن رغم خصوصية هذه المباني وتصنيفها تراثاً عالمياً، يعاني سكانها والمارة على حد سواء، من خطر انهيار هذه البنايات الآلية للسقوط. بصوت مقل بالهموم والتفكير في مستقبل أبنائهم وسكنها الوحيد، تقول إحدى القاطنات في هذه المباني: "هذه المساكن أصبحت خطراً على الصغار والكبار، أصبحت نهاب المرور بجائنها أو العيش فيها خوفاً من سقوط سقف أو حجارة على رؤوسنا، ولاأسف أيضاً لا أحد يستجيب لمطالبنا". ويوضح مواطن تونسي يقطن في المنطقة نفسها لـ "سكاي نيوز عربية" أهمية الحي ومبانيه العتيق قائلا: "يعكس هذا المكان صورة تونس وثقافتها، من المفروض ان يتم الاعتناء بهذه المساكن و بالمدينة العتيقة قبل الفناء، لأننا أصبحنا الآن خائفين حتى على أطفالنا". ويضيف: "إلى حد هذه اللحظة لا من محيب، مساكننا بصدد الانهيار و ليس هناك أي تحرك و لا استجابة لمطالبنا".



العلماء يحلون لغز سبب ركل الجنين لرحم أمه

يقول العلماء إنهم تمكنوا أخيراً من كشف اللغز وراء قيام الجنين بالركل في رحم أمه، حيث كشفوا بأن حركات الجنين العشوائية في الرحم تعزز تطوير النظام الحسي لديه، وتساعد على تعلم التحكم في جسده. قام فريق من العلماء اليابانيين بدمج عملية التقاط الحركة المفصل لحديثي الولادة والرضع، مع نموذج حاسوبي للعضلات الهيكلية، مكّنهم من تحليل التواصل بين العضلات والإحساس عبر الجسم كله. ووجد العلماء أنماطاً من التفاعل العضلي تتطور بناءً على السلوك الاستكشافي

اسم ميسي يهيمن على مواليد الأرجنتين

انعكس فوز منتخب "التانغو" بقيادة ليونيل ميسي بكأس العالم على شتى مناحي الحياة في الأرجنتين، وفي مقدمة ذلك أسماء المواليد الجدد. وذكرت صحيفة "ماركا" الرياضية الإسبانية أمس الأول السبت نقلاً عن دائرة السجل المدني في مقاطعة سانتا في، شمال شرقي الأرجنتين، أن واحداً من بين كل 70 مولوداً في المقاطعة خلال ديسمبر 2020، كان يحمل اسم ليونيل ميسي، أو ليونيل، تيما بقائد المنتخب الأرجنتيني. ويحتدر ميسي من هذه المقاطعة، إذ ولد عام 1987 في مدينة روساريو، كبرى مدن مقاطعة سانتا في. ويمثل هذا الرقم ارتفاعاً بنسبة 700 في المئة في اختيارات أسماء المواليد في الأرجنتين، إذا ما أخذ في الاعتبار أن 6 أطفال فقط كل شهر كانوا أبائهم يطلقون عليهم اسم ميسي حتى سبتمبر الماضي. وارتفع الرقم إلى 49 مولوداً بهذا الاسم خلال 30 يوماً فقط.



برعاية سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان

فريق الوطن التطوعي ينظم فعالية «شتاؤنا عطاء» ضمن مبادرة بصمة عطاء



•• العين-الفجر:
برعاية الشيخ سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان - الرئيس الفخري لفريق الوطن التطوعي، نظم الفريق فعالية «شتاؤنا عطاء» ضمن مبادرة بصمة عطاء، حيث قام متطوعو فريق الوطن التطوعي بتوزيع مجموعة من أجهزة التدفئة والأغطية على الأسر المتعففة في مدينة العين تزامناً مع فصل الشتاء وللخفيف من برودة أجواء المدينة، وتأتي هذه المبادرة انطلاقاً من اهتمام فريق الوطن بعمل مبادرات تخدم فئات المجتمع بكل أطيافه لتجسيد مقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان: «رئيس الدولة - حفظه الله ورعاه - البيت متوحد» والمسؤولية المجتمعية مسؤولية الجميع أفراداً ومؤسسات.
عبر المتطوعون المشاركون في المبادرة عن جل السعادة التي غمرت الأسر التي قدمت لهم الأجهزة والأغطية معبرين عن شكرهم وامتنانهم لهذه المبادرة الإنسانية في مثل هذا الوقت.
وقال المهندس جابر بطي الأحبابي رئيس فريق الوطن التطوعي بأن هذه المبادرة جاءت انطلاقاً من الأهداف التي بُني عليها فريق الوطن التطوعي من خلال تبني ودعم المبادرات التطوعية التي تعود بالنفع العام على مجتمع دولة الإمارات وتلبية لدعوة قادة الدولة بنشر العطاء والسعادة في المجتمع الوطني، وكذلك جاءت المبادرة لتوفير الاحتياجات الأساسية التي تعود بالنفع على الفئات المستهدفة في فصل الشتاء، وأشار بأن فريق الوطن التطوعي يعمل على استدامة المبادرات التي تستهدف فئات المجتمع مبنياً بأن هذه المبادرات تحقق التكافل والتراحم والتعاون بين فئات المجتمع.

بحضور محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان

حفل التكريم السنوي لجمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد



بالتقديم كافة أشكال الدعم للمرضى وذويهم للتخفيف من الألام على كامل مساحة الوطن، إلى جانب دورها في المبادرات الإنسانية وأعمال الخير والعطاء وتنفيذ برامج التوعية والوقاية من المرض بالتعاون مع كافة الجهات لتحقيق الأهداف المرجوة.

والتقضي مرضى التصلب وتبادل تجاربهم وخبراتهم الفردية في دولة الإمارات واطلاعهم على آخر المستجدات الطبية المتعلقة بالمرض وتعزيز وعي مقدمي الرعاية الصحية بالمرض وتشخيصه وعلاجه، وأكد بأن الجمعية تلتزم

التمنيات له بالتوفيق والسداد وقال الحسيني بأن الجمعية تهدف إلى تعريف المجتمع المحلي بالمرض وأعراضه، ورفع الوعي العام به لتسهيل الحياة اليومية للمرضى وعائلاتهم وتقديم كافة أنواع الدعم الاجتماعي والنفسي والمعنوي

وتضمنت الحفل عرض فقرة تراثية من تقديم طالبات مدرسة المنهل الدولية الخاصة بعدها تم دعوة راعي الحفل الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان - رئيس مجلس الشرف لجمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد يرافقه سعيد سالم الحسيني - رئيس مجلس إدارة الجمعية إلى المسرح لإطلاق الموقع الإلكتروني للجمعية.
وفي ختام الحفل كرّمت الجمعية الشركاء والرعاة والجهات الطبية الصحية وأعضاء مجلس إدارة الجمعية والمتطوعين وجميع المشاركين في فعالية يوم العلم ومعرض إكسبو الدولي لأصحاب الهمم تقديراً لجهودهم ومساهماتهم.



الأكاديمي أنس الحميري قام بالترحيب بضيوف الشرف والحضور والتحدث عن فكرة تأسيس جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد في عام 2009 م في مدينة العين وأهدافها الإنسانية والاجتماعية ومن بعدها

في مؤسسة زايد للأعمال الخيرية والإنسانية - أبوظبي، تحت رعاية وحضور الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان - رئيس مجلس الشرف في جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد وعائشة سيف المنصوري - مدير مركز أبوظبي للتوحد وسعيد سالم الحسيني - رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وعلي بابا مدير قسم التسويق في مركز ريل هيلث الطبي ومجموعة من مدراء ومسؤولين الجهات الداعمة والشركات والمراكز الطبية ونخبة من ممثلي وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي ومجموعة من أبطال أصحاب الهمم وأهاليهم ومتطوعين ومتطوعات من كشافات أبوظبي.

•• العين-الفجر:
عقدت جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد بدولة الإمارات العربية المتحدة حفل التكريم السنوي في قاعة الشيخ أحمد بن زايد في مؤسسة زايد للأعمال الخيرية والإنسانية - أبوظبي، تحت رعاية وحضور الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان - رئيس مجلس الشرف في جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد وعائشة سيف المنصوري - مدير مركز أبوظبي للتوحد وسعيد سالم الحسيني - رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وعلي بابا مدير قسم التسويق في مركز ريل هيلث الطبي ومجموعة من مدراء ومسؤولين الجهات الداعمة والشركات والمراكز الطبية ونخبة من ممثلي وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي ومجموعة من أبطال أصحاب الهمم وأهاليهم ومتطوعين ومتطوعات من كشافات أبوظبي.

تم تأسيسه وفق معايير الجودة العالمية

سالم بن ركاض يفتتح مختبراً طبياً جديداً بمدينة العين

بتصميمه العصري وإمكانياته التكنولوجية يبرز مدى التزام لايف دياجنوستكس بتطويع الابتكار من أجل صحة أفضل كما أن الفرع مجهز بكافة الاحتياجات اللازمة ويمتلك القدرة الاستيعابية لخدمة جميع أفراد الأسرة لتعزيز الصحة العامة ونشر ثقافة الفحص لتقنيات الفحص والتحليل.
وأضاف: "إن رؤية لايف دياجنوستكس لا تنحصر في التوسع الجغرافي فحسب، بل التوسع أيضاً بشكل يومي في دراسة وبحث كيفية تطبيق أعلى معايير الجودة والسلامة بالإضافة إلى تغطية باقات أشمل من الفحوصات الطبية لضمان توفير الدعم الشامل لمرضانا والفرق الطبية." وأشار أن لايف دياجنوستكس تسعى دائماً لعقد شراكات مع الهيئات والمؤسسات العلمية العالمية والإقليمية لمد سبل جديدة للتعاون والتبادل العلمي لوابكة التطورات والتحديات في مجال الطب المخبري.

افتتح الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان بمدينة العين فرعاً جديداً لمختبرات لايف دياجنوستكس الطبية، والذي تم تجهيزه بأحدث تقنيات الفحص والتحليل.
ويعد المختبر الجديد صرحاً مهماً يضيف إلى القطاع الصحي في مدينة العين حيث تم تأسيسه وفق أعلى معايير الجودة العالمية، من حيث التصميم والمساحة ومتطلبات السلامة والصحة العامة. ويضم الفرع الجديد فريق عمل طبي وإداري لديهم خبرات محلية وعالمية ومدربين على استخدام أحدث الأجهزة والتكنولوجيا المتطورة في مجال إدارة وتشغيل المختبرات الطبية.
وصرح حسام فؤاد المؤسس والرئيس التنفيذي لمختبرات لايف دياجنوستكس بأن الفرع الجديد



منوعات الغذاء

23



وجدت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من ساعتين في الليلة، يمكن أن يصبحوا مدمنين على القمار والسجائر والقهو والكحول عندما يكبرون.

وقد نظر الباحثون في نيوزيلندا في بيانات من 1000 مشارك من لما كانوا أطفالا إلى أن أصبح عمرهم أكثر من 40 عاما، بين عامي 1972 و1973، في ما يُعتقد أنه أول دراسة لفترة طويلة في العالم، حول استخدام التلفزيون والإدمان.

مهتدون بالإدمان على القمار والتدخين عند البلوغ!

دراسة تحذر الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من ساعتين في الليلة



الدراسات الاستقصائية التي تساءلت عما إذا كانوا يكافحون للسيطرة على استخدامهم، أو لديهم اعتماد جسدي، أو يواجهون مشاكل اجتماعية أو لديهم مخاطر استخدام المادة المعنوية.

ووجد الفريق أيضا أن 18% من المشاركين تم تشخيصهم بإدمان القمار.

وتم تحليل النتائج على أساس الجنس، ومشاهدة التلفزيون والحالة الاجتماعية والاقتصادية. وقال الباحثون إن مشاهدة التلفزيون عادة ما ترتبط بدوافع غير إشكالية مثل الاستمتاع والاسترخاء.

لكنهم حذروا من أن هذه الدوافع نفسها مرتبطة أيضا بالإدمان على أنشطة أخرى - مثل القمار أو الكحول.

وقالت الدكتورة هيلينا ماكنالي، خبيرة الطب الوقائي في جامعة أوتاغو التي قادت الدراسة: "تشير هذه الدراسة إلى أن مشاهدة التلفزيون، بالنسبة لبعض الأشخاص،

قد تكون تعبيرا مبكرا عن اضطراب إدمان أو قد تؤدي لاحقا إلى اضطراب تعاطي المخدرات واضطرابات الإدمان الأخرى".

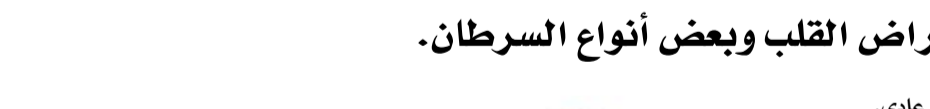
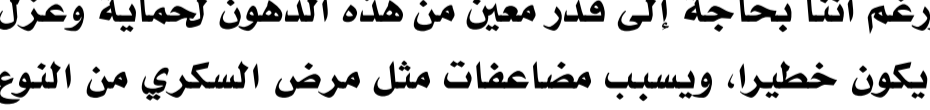
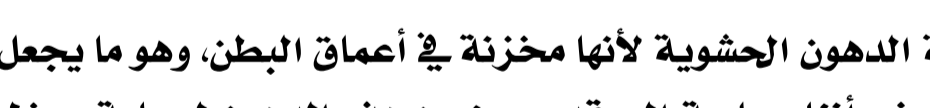
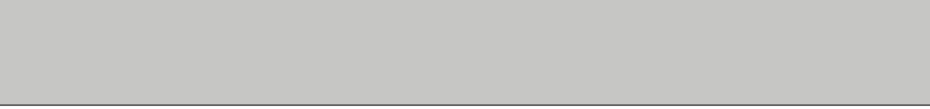
وكانت النتائج قائمة على الملاحظة، ما يعني أن العلماء لم يتمكنوا من إثبات أن التلفزيون يؤدي إلى مخاطر السلوكيات هذه في وقت لاحق من الحياة.

ولا يمكنهم بالتأكيد استبعاد عوامل أخرى مثل الوراثة أو التأثير الأبوي أو غياب الدعم الاجتماعي.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم مشاهدة الأطفال التلفزيون لأكثر من ساعتين كل ليلة.

وترتبط زيادة وقت التحديق في الشاشات أيضا بارتفاع احتمال الإصابة بالسمنة في سن مبكرة، ما يزيد من مخاطر مجموعة كاملة من الحالات الصحية في وقت لاحق من العمر.

وقد نُشرت الدراسة في مجلة Mental Health and Addiction.



عصير الأناناس «يحد من الجوع» ويقلل من دهون البطن الصعبة

على عكس الدهون تحت الجلد، لا يمكن رؤية الدهون الحشوية لأنها مخزنة في أعماق البطن، وهو ما يجعل التخلص منها أمرا في غاية الصعوبة. ورغم أننا بحاجة إلى قدر معين من هذه الدهون لحماية وعزل الأعضاء، إلا أن الكثير منها يمكن أن يكون خطيرا، ويسبب مضاعفات مثل مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.



والدهون أو نظام غذائي عادي. وتقول الدراسة: "في الختام، فإن عصير الأناناس يقلل من السمنة التي يسببها النظام الغذائي بسبب ارتفاع نسبة الدهون عن طريق تقليل دهون مصلي الجسم وزيادة الوزن وتراكم الدهون في الكبد. وأدى العصير أيضا إلى انخفاض عدد وحجم الخلايا الشحمية في الفئران التي تعاني من السمنة بسبب النظام الغذائي عالي الدهون". وأضافت: "يبدو أنه يمارس هذه التأثيرات عن طريق تعديل التمثيل الغذائي للدهون من خلال تقليل تنظيم تكوين الدهون وتنظيم أكسدة الأحماض الدهنية عند مستوى نسخ الجينات المرتبطة بعملية التمثيل الغذائي للدهون. وتشير هذه النتائج إلى أن عصير الأناناس يمكن أن يكون مرشحا فعليا لمكافحة السمنة من دون آثار ضارة واضحة". ووضحت كوموفا بتناول البيض لتقليل الدهون الحشوية، موضحة: "البيض مليء بالبروتين الذي يكبح الجوع والشهية". ونتيجة لذلك، تقل احتمالية تناول الكثير من السعرات الحرارية، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن في البطن. وتشير هذه النتائج إلى أن عصير الأناناس يمكن أن يكون مرشحا فعليا لمكافحة السمنة من دون آثار ضارة واضحة.

ورغم صعوبة إزالتها، إلا أن هناك طرقا يمكنها المساعدة في تقليل الدهون الحشوية، بما في ذلك النظام الغذائي. وتوصي أخصائية التغذية في JustCBD ناتالي كوموفا، بشرب عصير الأناناس كطريقة للقيام بذلك، قائلة: "يحتوي الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم محلل للبروتين يمكن أن يساعد في التعامل مع دهون البطن عن طريق الحد من الجوع. ويُعتقد أيضا أن الإنزيم يسرع عملية التمثيل الغذائي، ما يؤثر بشكل إيجابي على فقدان الوزن". وتم دعم ذلك من خلال بحث نُشر في مجلة Food Science and Biotechnology في عام 2018. وتناولت الدراسة، التي أجراها أكاديميون في مصر والمملكة العربية السعودية، التأثيرات "المضادة للسمنة" لعصير الأناناس. وكجزء من التجربة، تم تقسيم مجموعة من 24 فئرا إلى مجموعتين، واحدة تم إعطائها الفئران فيها بنظام غذائي "طبيعي" والأخرى تم إعطائها الفئران نظاما غذائيا عالي الدهون. وعندما تصاب الفئران في مجموعة النظام الغذائي عالي الدهون بالسمنة، تم إعطائهم عصير الأناناس مع نظام غذائي عالي



منوعات العقل

25

حذرت خبيرة من أن بعض هذه الخطوات المتبعة للحفاظ على الجمال، قد تكون في الواقع مضرّة بالصحة. وقالت الخبيرة وعالمة الأدوية، هانا إنغليش، إن هناك خمس إجراءات خطيرة يجب أن تكون على اطلاع عليها.



من استخدام الإسفنجة إلى رش العطر على الرقبة

إجراءات شائعة للحفاظ على الجمال تضر بالصحة



نظامك اليومي حتى يصبح أمرا روتينيا". وأضافت هانا أن هذا هو سبب أهمية عدم خلط عامل الحماية من الشمس مع أي منتجات أخرى قد تستخدمها. وتابعت: "ضعي المرطب الخاص بك، اتركيه يجف، ثم ضعي واقي الشمس الخاص بك ودعيه يجف، وبعدها يمكنك استخدام مساحيق التجميل".

4. المستحضرات الخالية من المواد الحافظة العديد من المنتجات الموجودة في السوق اليوم تعتبر نفسها "خالية من المواد الحافظة". لكن هانا قالت إن هذا ليس شيئا جيدا دائما. موضحة: "توجد مواد حافظة في منتجاتك لمنع العفن فيها. ومرة أخرى مع العفن، نحاول منعه حتى لا نتعرض لطفح جلدي، وحتى لا نحصل على الكثير من الأشياء الضارة الأخرى".

5. واقي الشمس في مكياجك أوضحت هانا أنه لا يجب الاعتماد على عامل الحماية من الشمس SPF المدمج في مستحضرات التجميل. وقالت: "قد يكون مكياجك مزودا بعامل الحماية من أشعة الشمس SPF30 أو SPF50، ولكن الكمية الصحيحة من واقي الشمس التي يجب وضعها على وجهك للحصول على هذه الحماية هي ربع ملعقة صغيرة، أي حوالي مئيلتر.

أن رش العطر على الرقبة أو الصدر، قد يكون خطيرا، لأن العطور غالبا ما تحتوي على مركبات. وأضافت: "إنها ليست بالضرورة سيئة بالنسبة لك لكنها تجعل بشرتك أكثر حساسية للضوء. لذلك أقوم دائما برش عطري على رقبتي من الخلف، على منبت شعري. إنه يدوم لفترة أطول بهذه الطريقة أيضا". وإذا كانت بشرتك أكثر حساسية للضوء، فقد تكون في خطر التعرض لرد فعل غير عادي أو متزايد للأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس أو من أسرة التسمير، وفقا لإرشادات مؤسسة سرطان الجلد.

3. كريم الشمس أوصى الخبراء سابقا بأنه يجب استخدام عامل الحماية من أشعة الشمس (SPF) كل يوم، وقالت طبيبة الأمراض الجلدية، الدكتورة هيفا فاسيحي سابقا إن خطر تلف الجلد يمثل مصدر قلق على مدار العام.

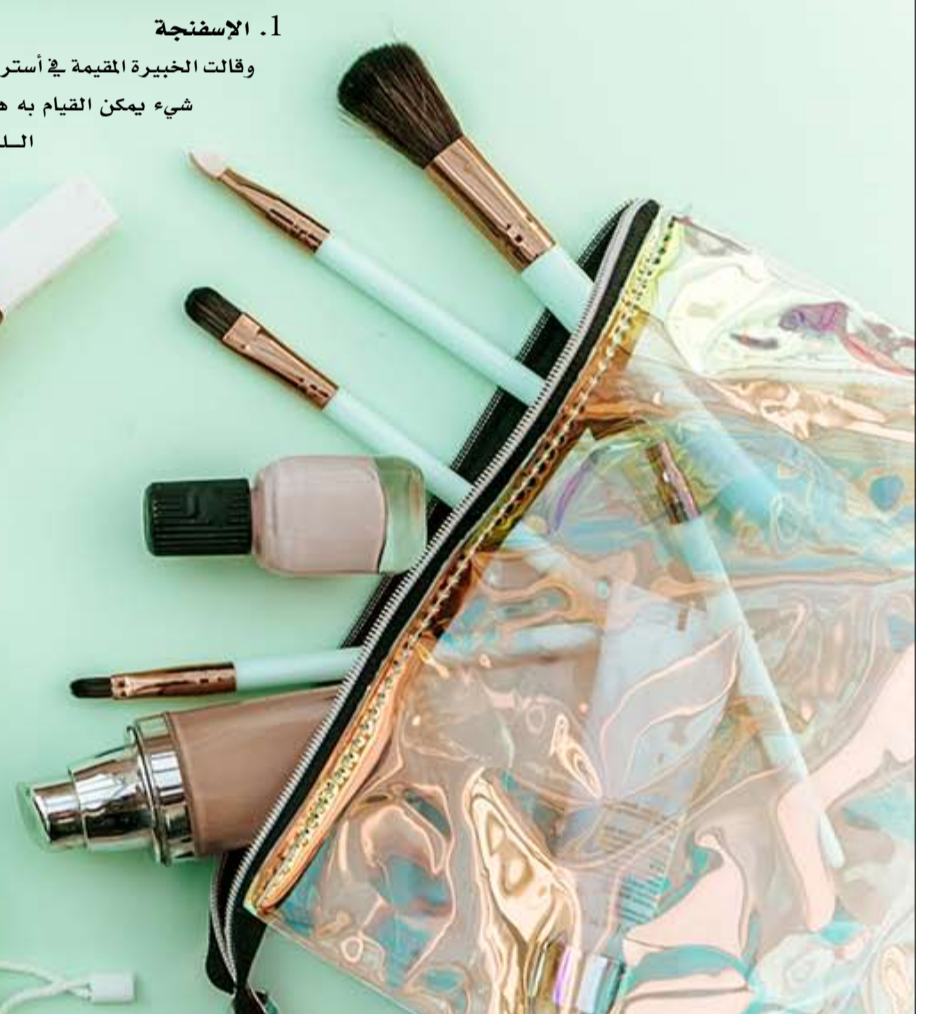
وأضافت: "من المهم حقا استخدام واقي الشمس يوميا، حتى في أشهر الشتاء، لأن الأشعة فوق البنفسجية، وهي إشعاع غير مرئي، موجودة على مدار السنة، حتى في أشهر الشتاء. ونظرا لأننا نعلم أن الأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تسبب مشاكل مع سرطان الجلد وشيخوخة الجلد، فمن المهم حقا دمج استخدام واقي الشمس في

الاسفنجة للغسيل، واصفة إياها بـ "المقززة" كونه غالبا ما لا يغسلها أحد "ومن المؤكد أنها تحتوي على عفن". وأضافت: "إذا كنت تصاب بطفح جلدي على جسمك، فمن المحتمل أن يكون هذا من الليفة الخاصة بك. تخلص منها، واستخدم يديك". وقالت الدكتورة ميليسا بيليانغ، من مستشفى "كليفلاند كلينيك" في الولايات المتحدة، إن الإسفنج هو "أرض خصبة للبكتيريا". وأضافت أنه يمكن أن تحتوي أيضا على كائنات فطرية تؤدي إلى التهابات الجلد.

2. رش العطر على الرقبة أو الصدر حذرت هانا من

1. الإسفنجة

وقالت الخبيرة المقيمة في أستراليا إن أسوأ شيء يمكن القيام به هو استخدام الليفة أو



باحثون يكتشفون أخيرا سبب «الضباب العقلي» الذي يصيب النساء خلال الحمل

أفاد باحثون أن "الضباب العقلي" أو ضباب الدماغ الذي يمكن أن يأتي مع الحمل ليس نتيجة عدم الراحة والتوتر والحرمان من النوم فقط، بل يبدو أن دماغ الأم يتغير فعلا لاستيعاب الوضع الجديد. ووجد الباحثون أدلة قوية على وجود علاقة بين الطفرات في هرمونات الحمل والتغيرات في البنية في مناطق الدماغ المرتبطة بالتأمل وأحلام اليقظة.



أن بنية ووظيفة الدماغ عادت إلى مستوياتها قبل الحمل بعد عام من الولادة. وبالإضافة إلى ذلك، تشير الدراسة إلى وجود ارتباط بين النشاط الوظيفي لشبكة الوضع الافتراضي أثناء الحمل وقياسات الترابط بين الأم والرضيع قرب نهاية عام بعد الولادة. ويقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الحمل مرتبط بتغيرات معينة في بنية الدماغ ووظيفته في شبكة الوضع الافتراضي. كما عثر على علاقة محتملة بين هذه الشبكة وسلوكيات الأمهات أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة. ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن العلاقة السببية بين تغيرات الدماغ والترابط لا يمكن استنتاجها. ويوضح الباحثون في مجلة Nature Communications: "تشير هذه النتائج إلى وجود تعديلات انتقائية مرتبطة بالحمل في بنية ووظيفة الدماغ، والتي قد تسهل عمليات الأمهات في الفترة المحيطة بالولادة ذات الصلة الرئيسية بالولادة الأم والرضيع".

وتوصلت دراسة جديدة إلى أن الحمل قد يسبب تغيرات في الدماغ مرتبطة بسلوك الأم، مثل الترابط بين الأم والطفل والتعشيش. ووفقا للدراسة، فإن الحمل قد يغير بنية ووظيفة الدماغ، وقد تساهم هذه التغيرات في سلوك الأم أثناء الحمل وولادة عام بعد الولادة. ويمكن أن تؤثر أيضا على الترابط بين الأم والجنين واستجابة الأم لإشارات طفلها. ويقول الباحثون إنه بينما يرتبط الحمل بتغيرات هرمونية قوية، لا يعرف الكثير عن آثاره على بنية ووظيفة الدماغ لدى البشر. وفحصت إلسلين هوكزيما، من المركز الطبي بجامعة أمستردام، وزملاؤها 40 امرأة قبل الحمل وأثناءه وبعده - وبعد عام من الولادة، في 28 من هؤلاء النساء. فوجدوا اتصالا متزايدا في شبكة الوضع الافتراضي (DMN)، التي تنشط عند تحولات التركيز من العالم الخارجي إلى الأفكار الداخلية، وهي مجموعة من مناطق الدماغ المترابطة، التي تكون أكثر نشاطا عندما تكون الأم في حالة راحة، والمرتبطة بالحمل. ووجدت الدراسة



قديمًا كان يعتمد الأثريون على الرسم في ترجمة الكتابة المصرية القديمة، ومنذ ٦٨ عاماً ظهرت تقنية "التعرف البصري على الأحرف"، أي أن الكمبيوتر أصبح بمقدوره قراءة النص الإنجليزي من صورة، وتحويل الصورة لنص.



الذكاء الاصطناعي والكتابة المصرية القديمة

كيف نترجم الهيروغليفية من خلال الهواتف المحمولة؟



الذكي باستخدام طريقة تفاعلية لقوة الذكاء الاصطناعي بناءً على تقنية الشبكة العصبية. وباستخدام هذا التطبيق لا تقاطع صورة النص الهيروغليفية يعطيك رقم العلامة في تصنيف جاردر، لكن الآن كل ما ستحصل عليه من تطبيق جوجل هو مجرد كود وليس كلمة ذات معنى. وهنا يأتي دور تطبيق كاتب القواميس، حيث ولأول مرة مساعدة الأثريين في الهاتف المحمول تيسر الترجمة وتقليص وقتها باستخدام تطبيقين معاً (أحدهما مصري) وكاميرا الموبايل.



قام كل من ريتشموند وايفرسون بتطبيق الكود العالمي الموحد على اللغة الهيروغليفية، وهو الأمر الذي جعلها لغة معيارية قياسية عالمية تفهمها جميع الحواسيب باختلاف أنظمة تشغيلها "ويندوز"، "ماك"، "لينكس". وكانت هذه هي النواة الأولى لأن يُصيح بالإمكان ولأول مرة كتابة النصوص الهيروغليفية بدون استخدام أي من برامج الكتابة القديمة، حيث تم تخصيص رقم خاص ومميز لكل علامة. بل والأهم أنه أصبح هناك إجماع عالمي على طريقة كتابة هذه اللغة القديمة مثلها مثل اللغات الحديثة تماماً.

ويوضح هاني ظريف أنه منذ 4 سنوات قام 3 دكاترة 2 من الجامعة الألمانية بالقاهرة كلية هندسة تكنولوجيا الإعلام وآخر من جامعة عين شمس كلية الحاسبات والمعلومات بنشر مقالة أكاديمية عن التعرف على الهيروغليفية عن طريق الصور (فكرة تصور بالويب) وهو يترجم، لكن لم يحالفهم الحظ في ترجمة النص الهيروغليفية على الإطلاق.

منذ أكثر من عامين جاء مشروع جوجل المعلق فابريسيوس على الإنترنت للمساعدة بواسطة ما يعرف باسم "تعليم الآلة" أو بالذكاء الاصطناعي لكي يسهل التعرف على العلامات الهيروغليفية فيما يعرف اصطلاحاً بقائمة علامات "جاردر"، والتي تعد المعيار القياسي والمرجعية في تصنيف العلامات مثل: أشكال الرجل، المرأة، الآلهة، الآلهات، الحيوانات، النباتات، المباني، الأثاث، التيجان، الملابس، الأدوات... الخ، وهو الأمر الشاق والعسير المشكلة الأساسية لكل من الكمبيوتر والإنسان معاً. وسط أكثر من 8,000 علامة مصنفة حسب ماهيتها.

"ويؤكد هاني ظريف أن رؤية الكمبيوتر" مصطلح استخدمه في هذا المجال فيما يعرف بخوارزميات "تعليم الآلة" أو بالذكاء الاصطناعي ويقصد به ما يفهمه الكمبيوتر كآلة صماء عن الصورة المعروضة أمامه. ولتقريب المفهوم توجد الآن في الموبايل الذكي الحديث تقنية "التعرف على الأوجه" عند التصوير وكذلك عند الابتسام لا تقاطع أجمل صورة لك وأنت تبتسم. فمن الذي أخبر الموبايل بأن هذا وجهك وبأن هذه ابتسامتك؟ بنفس هذا المنطق كان يجب على برنامج فابريسيوس أن يستطيع التعرف على كينونة العلامة وماهيتها لتحديد هويتها من بين أكثر من ثمانين ألف علامة في اللغة المصرية القديمة. والذي اعتمد على العنصر البشري لإدخال أكبر كم من النصوص المصرية القديمة ثم قام المستخدمون بعد ذلك باستخدام البرنامج لتحديد العلامات يدوياً بطريقة صحيحة. وما قد تم إنجازها كان عبارة عن عمل مجموعة

(مفتاح الحياة) وكلمة رع (قرص شمس). كما أن هناك أكثر من علامة لها نفس النطق الصوتي مثل علامة (سا) مثلاً، فلها 7 أشكال مختلفة في المعنى. ويعد تجاوز كل تلك المعاناة في الكتابة في هذه البرامج، ناتى لأسوأ ما في الموضوع، ألا وهو أن ما تم كتابته لا يتم إدخاله في برنامج الكتابة "ورد" كنص بل يتم تصديده كصورة من برنامج اللغة، وكما هو معروف فإن الصورة لا يمكن تنسيقها كنص، فمثلاً من الصعب جداً التحكم بحجم الصورة (الهيروغليفية) لتتناسب وتتوافق مع حجم النص حيث لا يمكن تنسيق الصورة (الهيروغليفية) بنفس الطريقة، لهذه الأسباب كان يتحاشى كاتبو الكتب الأكاديمية والرسائل العلمية من ماجستير ودكتوراه مزج النص الهيروغليفية بأي لغة أخرى سواء عربي أو إنجليزي في نفس السطر.

ويضيف هاني "ظريف" أنه في 10 إبريل من عام 2007

ويقول الأثري هاني ظريف صاحب قاموس على الهاتف للترجمة الهيروغليفية (بوابة الأهرام)، إن هذه التقنية لم تُجرب على اللغة المصرية القديمة بخطها الهيروغليفية (بمعنى المقدس) إلا منذ 9 سنوات فقط في جامعة أمستردام بهولندا، لكن نسبة النجاح في التعرف على العلامات لم تكن مرضية على الإطلاق، ناهيك عن الوقت الطويل لإتمام عملية التعرف على أكواد العلامات. وتكررت المحاولة في مصر.

ويؤكد الأثريون أن صعوبة كتابة اللغة المصرية القديمة على أجهزة الكمبيوتر تكمن في عدة أمور، منها أنه لا بد من معرفة ماذا تمثل العلامة للبحث عنها في التصنيف الصحيح. فمثلاً علامة الرجل الجالس هي أول علامة في علامات أشكال الرجال AI. ثم يتم إدخال كود العلامة (AI) لكتابتها كما أنه يوجد بعض العلامات المشهورة التي يمكن كتابتها حسب نطقها الصوتي مثل كلمة عنخ



الحضارة السومرية . تاريخ أقدم حضارة في بلاد ما بين النهرين



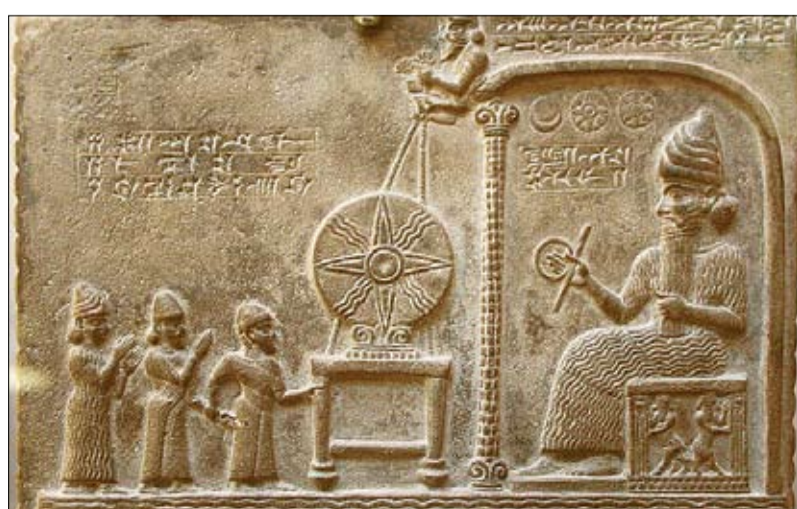
من سومر، مما يشير إلى أن أقدم مرحلة في الحضارة المصرية القديمة ظهرت في نفس الوقت تقريباً مثل المرحلة الأولى من السومرية منذ حوالي 4000 قبل الميلاد. ولا يزال هناك احتمال آخر يتمثل في حضارة وادي السند، التي نشأت في أجزاء مما يعرف الآن



"أقدم حضارة"، وفقاً لموقع لايف ساينس. ولكن بشكل عام يجب أن تحقق الثقافة العديد من السمات المميزة، لا سيما التمدين - أي المدن - الري والكتابة؛ وأيضا ممارسة الشعائر الدينية، يجادل بعض العلماء بأن الحضارات الأخرى قد تكون قديمة أو أقدم من حضارة السومريين. قال

لقد نشأت حضارات لا حصر لها وسقطت على مدى آلاف السنين، ولكن أيهما هو الأقدم المسجل؟ منذ حوالي ٣٠ عاماً، كان لهذا السؤال إجابة مباشرة سوف نستعرضها خلال السطور التالية.

من حوالي 4000 قبل الميلاد، نشأت المرحلة الأولى من الثقافة السومرية كأقدم حضارة في منطقة بلاد ما بين النهرين، في ما يعرف الآن بالعراق، سمي السومريون على اسم مدينة سومر القديمة التي كانت على بعد أميال قليلة جنوب مدينة الكوت الحديثة شرقي العراق،



منوعات

الفكر

27

تحوض كارول كميدي تجربتها التمثيلية الثالثة من خلال مسلسل (الزيتونة)، وهي تفكر في تكثيف نشاطها كممثلة، خصوصاً أنها تحمل شهادة جامعية في الإخراج والتمثيل، ولكنها ركزت نشاطها المهني كـ (ستايلست) حيث تقوم باختيار ملابس الممثلين والمطربين في الأعمال الدرامية.

وتعول كميدي على دورها في مسلسل (الزيتونة) (من كتابة طوني شمعون وإخراج ايلي حبيب وهو منتج العمل أيضاً)، وهي تخطط، بحسب ما قالت في هذا الحوار، لأن تفرض نفسها أكثر كممثلة ناجحة، خصوصاً أن الدراما تعاني نقصاً في عدد الممثلات اللواتي هنّ في مثل عمرها، لافتة إلى أن (بعض الممثلات تشعر بأنهن مشروع نجومات بمجرد النظر إليهن، وأخريات لا يمكن أن يصلن إلى أدوار النجومية حتى لو شاركن في مئة مسلسل).

أحبّ التمثيل، ولكن مهنتي هي (ستايلست)

كارول كميدي: أدوار البطولة لا تناسب الجميع

- طبعاً. لستُ أنا وحدي، بل كلنا نطمح للعب أدوار البطولة الأولى.
• وهل تترين أن هناك فرصاً متاحة أمام الجيل الجديد كي يلعب هذه الأدوار، خصوصاً أن المنتجين يحرصون على إسنادها للنجمات المعروفات؟
- لا يمكن القول إن أدوار البطولة تناسب الجميع! بعض الممثلات تشعر بأنهن مشروع نجومات بمجرد النظر إليهن، وأخريات لا يمكن أن يصلن إلى أدوار النجومية حتى لو شاركن في مئة مسلسل.
وأقول هذا الكلام من خلال نظرتي إلى الممثلات في مواقع التصوير، وأتمنى أن تشهد الفترة المقبلة بروز نجومات من الوجوه الجديدة، لأن هناك من يستحق، ولكن الفرصة غير متاحة لهن وهن للأسف قابعات في بيوتهن.
الكل يحتاج إلى فرصة كي يثبت نفسه، ولكنها للأسف لا تصل أحياناً إلى من يستحقها.
• من الواضح جداً أن هناك تكراراً بالوجوه في أدوار البطولة الأولى؟
- هذا صحيح، ويوجد نقص في مكان ما. ربما لأنهن لا يعرفن أن هناك (كاستينغ) ولا يتقدمن للمشاركة فيه، أو ربما لأنهن يحتجن إلى سند من مخرج أو منتج كي يدخلن المجال.
في هذا المجال، لا بد من وجود سند من جهة ما. إلى ذلك، فإن الميزات تفرض نفسها، وأنا أشتغل في أعمال محلية وعربية وألاحظ الشارق الشاسع في الميزات التي تُرصد لكل منهما، وكثيرون يرفضون المشاركة في الأعمال المحلية بسبب ضالة الميزات ويفضلون عليها الأعمال المشتركة لأنهم يتقاضون أجورهم بالدولار.



المسلمات.
في الأساس، درستُ الإخراج والتمثيل في الجامعة، وبعد التخرج عملت في مجال الأزياء لسنوات طويلة، وعندما كنت أقول إنني أريد أن أتفرغ للتمثيل كنتُ أترجع ولا أفتد ما أصبو إليه بسبب الطلب الكبير عليّ في مجال الأزياء.
وهذا الأمر شجعني على المتابعة في المجال الثاني وألا أتخلى عنه لأنني أحبه كما أنني أحب التمثيل.
لا أجد أن هناك عوائق تحول دون العمل في كلا المجالين لأنهما مختلفان تماماً.
• ولكن في نهاية المطاف قد تجدنين نفسك مجبرة على الاختيار بينهما؟
- هذا صحيح، ولكنني لن أكرز تجربة الجمع بين كوني ممثلة وبين كوني (ستايلست) في وقت واحد لأنه أمر مرهق جداً، وسأفضل بينهما عندما أرتبط في مسلسل ما، أي إما أشارك فيه كممثلة فقط أو كـ (ستايلست) فقط، وهذا ما سأفعله في مسلسل (الزيتونة) الذي تقتصر مشاركتي فيه على التمثيل.
• ما أبرز ما لفتك في مسلسل (الزيتونة) على مستوى النص والدور، خصوصاً أنك تعملين من أجل إحياء نفسك في مجال التمثيل من خلال مشاركتك بنص جميل ودور جيد؟
- عندما قرأتُ النص أحببتُ كثيراً الخطأ الدرامي الخاص بالدور، لأنني أقدم من خلاله شخصية فتاة تعاني أزمة كبيرة، عدا عن أن العمل يعود إلى حقبة تاريخية معينة، أنا أحب هذا النوع من الأعمال.
بصراحة، أغرمت به وهو ليس بالدور السهل، بل يحتاج إلى الكثير من البحث والتحضير.
كما أنه دور واقعي، والقصة التي أعيشها في المسلسل يمكن أن تعيشها أي فتاة وتقلب حياتها رأساً على عقب، لأنني أعب دور الضحية التي تتعرض للاغتصاب وتنقلها الظروف إلى مكان آخر.
• وهل وصلتك عروض خارج إطار مسلسل (الزيتونة)؟
- طبعاً، ولكنها لم تُرضني واعتدتُ عنها، خصوصاً أن عدد مشاهدي كان محدوداً جداً.
وبعد تجاربي التمثيلية السابقة، كان لا بد من اختيار الدور الذي يدفعني إلى الأمام وليس الدور الذي يعيدني إلى الوراء.
• هل يقتصر عملك على اختيار ملابس الممثلين والممثلات فقط؟
- بل أتعامل مع بعض المطربين وبينهم فارس كرم وأمير بزيك وغيرهما، كما أنني الـ (ستايلست) الخاصة بالفنانة ماريانا الحلاني وكارولينا دي أوليفيرا وغيرهما.
• هل تطمحين لأدوار البطولة؟

• بعد مشاركتك كممثلة في ثلاثة أعمال إلى جانب عملك كـ (ستايلست)، هل ستكملين في كلا المجالين، إذ على ما يبدو أنك أحببت التمثيل؟
- نعم أحبّ التمثيل، ولكن مهنتي هي (ستايلست) وأقوم باختيار ملابس الممثلين والممثلات في



أروى تتعاون مع طلال وأحمد علوى في أغنية "هنيالو"

خالد الصاوي يشارك طارق لطفى بطولة "مذكرات زوج" رمضان المقبل



تتعاون المطربة أروى في أغنية جديدة تحمل اسم "هنيالو" مع الموسيقار طلال والشاعر أحمد علوى والموزع حسام كامل، والتي ستكون مفاجأة لجمهورها.
وكانت آخر أعمال المطربة أروى، أغنية "قلبي"، وطرحتها في بداية العام الماضي 2022، وحقق ما يقرب من 3 ملايين مشاهدة عبر موقع يوتيوب.
يذكر أن الفنان يوسف المهنا هو من اكتشف موهبة أروى وهي ما زالت طالبة، وبدأت بالظهور لأول مرة كنجمة عام 1999 في مهرجان أوربت، حيث قدمت مجموعة من الأغنيات، ووصلت أروى إلى للنجومية وذاع صيتها في الدول العربية، حيث حصدت الكثير من الجوائز والألقاب الفنية.
وطرحت المطربة أروى عدداً من الألبومات الغنائية خلال مشوارها وصلت لأكثر من 4 ألبومات، والعديد من الأغاني الفردية خاصة في المناسبات مثل، عيد الأم والأعياد الوطنية وعدد من المهرجانات الغنائية.
اشتهرت أروى بأدائها أغنياتها بالطابع والخليجي كما غنت بلهجات عربية أخرى كالمصرية واللبنانية، وقدمت أروى فننا بأسلوب متطور وحديث فكانت أول أغنياتها "كما الريشة" وهي أغنية سبق وغناها الفنان أبو بكر سالم وأغنية «طبول المكلا»، وتسمى أروى دوماً للبحث في كنوز الغناء الحضري لاستخراج ما يناسب لونها وجمهورها.

في بطولته كل من عمرو سعد، غادة عبد الرزاق، زينة، ماجد المصري، وعدد كبير من الفنانين.
وكان طارق لطفى قد قدم مسلسل "جزيرة غمام" العام الماضي، والذي فاز بأفضل مسلسل في مهرجان القاهرة للدراما في نسخته الأولى التي أقيمت الشهر الماضي، وشارك في بطولة المسلسل فتحي عبد الوهاب، ميس عز الدين، أحمد أمين، رياض الخولي، وعدد كبير من الفنانين، إخراج حسين المنباوي، وتأليف عبد الرحيم كمال.

يشكل رسمى على المشاركة في بطولة مسلسل "سر السلطان" للمخرج خالد يوسف، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إنتاج شركة سينرجي، حيث يقدم الصاوي شخصية مهمة للغاية في أحداث المسلسل، الذي يعد التجربة الدرامية الأولى للمخرج خالد يوسف في الدراما التلفزيونية.
ويعود الصاوي للتعاون مع المخرج خالد يوسف بعد غياب 4 أعوام، حيث قدما سوياً فيلم "كارما" والذي عرض في السينما عام 2018، وشارك

يجمع المسلسل الرمضاني "مذكرات زوج" النجمين خالد الصاوي وطارق لطفى ليتشاركوا بطولته، وهو مسلسل مكون من 15 حلقة، وسيتم عرضه في رمضان المقبل.
المسلسل مأخوذ عن رواية للكاتب الراحل الكبير أحمد بهجت وأعد المعالجة الدرامية لها والسيناريو والحوار الكاتب محمد سليمان عبد الملك، ويخرجه تامر نادى، وجار التعاقد مع بقية أبطال المسلسل.
من ناحية أخرى، تعاقد النجم خالد الصاوي



أفضل أنواع اللحوم لكبار السن

أعلنت الدكتورة أنجيليكا دوفال، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم الأرانب والديك الرومي هو أفضل أنواع اللحوم لكبار السن.

وتشير الخبيرة، إلى أن لحم الأرانب والديك الرومي هي أكثر اللحوم فائدة، بالإضافة إلى أنها تتميز عن اللحوم الحمراء بسهولة هضمها.

وتقول: "الأرنب والديك الرومي لا يتحملان الإضافات الغذائية الكيميائية والأدوية في نظامهم الغذائي. لذلك لحمها أنظف للحوم. ولهذا السبب تستخدم في أغذية الأطفال. وهذا يعني، أن من الأفضل استخدامها في النظام الغذائي لكبار السن أيضا كما في مرحلة الطفولة، لأنها منتجات صديقة للبيئة".

وتضيف أنه يمكن فرم لحم الأرانب والديك الرومي، وفي هذه الحالة يصبح امتصاصه أكثر سهولة في الجسم.

وتقول: "يمكن أن تخلط لحم الأرانب والديك الرومي المفروم مع البيض ويمكن إضافة الكريمة أيضا وطهيه في الفرن. لأن تحضير البروتين بهذه الطريقة يجعله سهل الهضم والامتصاص. أي لن ينقل كاهل الجهاز الهضمي ولن يسبب شعورا بالتعب بعد تناول الطعام".

وتنصح الخبيرة بتناول اللحوم 4-5 مرات في الأسبوع، وفي بقية الأيام، يمكن استبدال البروتين الحيواني ببروتين نباتي وتناول الخضروات أو الحبوب.



الفكر

أفضل الأغذية لتنشيط الذاكرة

أوصى الأخصائي الروسي الطبيب ميخائيل ليبيديف، بأن تضاف إلى النظام الغذائي الخضار الورقية التي تساعد على تحسين الذاكرة، ومن ضمنها تلك التي تحتوي على أوميغا 3 وأحماض دهنية أساسية.

وقال الطبيب الخبير في مركز التشخيص الجزيئي التابع لمعهد الأبحاث المركزي لعلم الأوبئة، إنه يمكن من خلال إضافة خمسة أطعمة إلى النظام الغذائي تحسين الذاكرة والتركيز والصحة العامة.

وحدد الطبيب المتخصص خمسة منتجات من شأنها زيادة كفاءة النشاط الفكري: "أول ما يجب إضافته إلى النظام الغذائي هو الخضار الورقية الخضراء: الخس، السبانخ، النعناع وغيرها. بحيث تحتوي هذه الخضروات على فيتامينات ب وفيتامين ك وبروفيتامين أ وحمض الفوليك، وذكر أن التغذية المنتظمة للجسم بهذه الفيتامينات ستعمل على تحسين الذاكرة وتقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري".

وتحتوي الخضروات الورقية على كمية من الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية المقاومة للأمراض كما أنها أحد المسببات الهامة لفقدان الوزن لأنها تمنح الشعور بالشبع وتساعد على التحكم في الجوع، كما يمكن للألياف خفض نسبة الكوليسترول وضغط الدم والمساعدة على تخفيف تقلبات السكر في الدم عن طريق إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في مجرى الدم بعد الوجبات. وهذا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وأضاف الخبير أن "من الضروري ضم الأسماك الدهنية إلى النظام الغذائي بحيث تحتوي على دهون أوميغا 3 وأحماض دهنية أساسية تمنع تطور تصلب الشرايين، إذ تساعد كمية معتدلة من الأسماك، مثل السلمون أو السلمون الوردي في النظام الغذائي، على إبطاء التدهور العقلي المرتبط بالعمر".

وذكر الطبيب أيضا ثمرة التوت وقال: "التوت غني بالأصباغ النباتية الطبيعية التي تساعد على تحسين نشاط الدماغ وتعمل على تحسين الأداء الفكري عن طريق حفز الدورة الدموية وتسريع توصيل الأكسجين إلى الدماغ وحماية الأوعية الدموية. ونتيجة لهذه العمليات، تزداد القدرات الفكرية والقدرة على استيعاب المعلومات. وأوضح الطبيب أن الأصباغ تساعد في تحسين الذاكرة".

وأشار الأخصائي إلى أن "من المهم أيضا تضمين النظام الغذائي الشاي والقهوة إذ يمكن أن تزيد هذه المشروبات من قدرة الشخص على تحسين النشاط الذهني".

ونبه الطبيب إلى المكسرات فقال إن "المكسرات مصدر للبروتين والدهون والألياف والعديد من المعادن الضرورية لعمل المخ بشكل كامل".



امرأة تمشي وسط الورود بينما يتسوق الناس لشراء الحلي والأطعمة الصينية في جاكرتا، قبل رأس السنة الصينية الجديدة في 22 يناير - ا ف ب

قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقراد والذباب وبق الفراش. وبحسب ما ذكرت وكالة "سيوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعا في المواد الطاردة للحشرات.

وقالت الدراسة: إن في الأونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقا متزايدا للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل حمض اللوريك والكابريك، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.

وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو" أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

سؤال وجواب

• ماذا يعني اسم خوله؟

- الطبية السريعة

• ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟

- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.

• ما المقصود بالواقعية في الأدب؟

- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.

• ماذا تعني كلمة سيبويه؟

- راحة التفاح

هل تعلم؟

- عين النعامة أكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط اكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء (تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التذوق لدى الفراشات في قدميها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط الثملة دائما على جانبها الايمن عندما تتسمم

قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم ما يبقوا به .. فمر على احدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة أليس كذلك؟

فقال نعم والحمد لله .

فقال الصياد: حسنا وانا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكني الحمد لله اعول عيالي ..

هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس - استحي من خالكف.

كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.

في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق... فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فتأده من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت. فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويفلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعبهِ وعرقهِ.

واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتتطمعه وتطمع اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لشترتي به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فتأده وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

مساحة للتلوين

