

طهاة عالميون يقدمون حلولاً غذائية مستدامة للمستقبل في إكسبو 2020 دبي

ناهة السباعي: تجذبي التجارب المختلفة والصعبة



التغيرات الغذائية الستة لتقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية

دراسة: مخاطر كبيرة تطال النساء الحوامل بسبب كورونا

قال باحثون في اسكتلندا إن النساء الحوامل اللواتي لم يتلقين التطعيم ضد كورونا، يكن أكثر عرضة لفقدان الأجنة أو الأطفال بعد الولادة في حالة إصابتهن بكورونا. ويقول الباحثون في دراسة جديدة نشرت في مجلة "نيشتر ميدسن"، إن خطر ولادة جنين ميت أو حدوث وفاة للطفل خلال الشهر الأول، يكون أعلى بين النساء اللواتي وضعن أطفالهن في غضون أربعة أسابيع من ظهور عدوى كورونا. وقدر الباحثون متوسط عدد حالات الأجنة والرضع بـ 22.6 حالة وفاة لكل 1000 ولادة، ويمثل هذا الرقم الكبير 4 أضعاف المعدل المعتاد في اسكتلندا، البالغ 5.6 حالة وفاة من بين 1000 ولادة. واكتشف الباحثون أن معظم هذه الوفيات حدثت في حالات حمل بين نساء لم يتلقين لقاحات كورونا. كما بينت الدراسة أن ثمة معدلاً أعلى للولادة المبكرة بين النساء المصابات بكورونا، وهو معدل يرتفع إذا ولد الطفل في غضون شهر من إصابة الأم بكورونا؛ إذ أجبت أكثر من 16 بالمئة من هؤلاء النساء قبل انقضاء 37 أسبوعاً من الحمل، مقارنة بـ 8 بالمئة في الحالات الطبيعية. ووجد الباحثون أن الغالبية العظمى من الإصابات بين النساء الحوامل كانت بين اللواتي لم يتم تلقيحهن تماماً، أو تم تطعيمهن جزئياً فقط، حيث إن 11 بالمئة فقط من إجمالي الإصابات كانت بين النساء الحوامل اللواتي تلقين جرعات اللقاح بالكامل.

ماهلغا جاري بصور حديث النابطين

نشرت عارضة الأزياء الإيرانية ماهلغا جابري مجموعة صور جديدة لها عبر حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي عبر خاصية القصص القصيرة. وظهرت ماهلغا بالصور وهي ترتدي فستان طويل باللون الأزرق الداكن ومفتوح من جانب واحد وظهرت باطلالة مشيرة. تداول رواد مواقع التواصل صور ماهلغا عبر صفحاتهم الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي معبرين عن إعجابهم بإطلالتها المشيرة. يذكر أن ماهلغا نشرت مسبقاً صوراً لها وهي ترتدي مايوه سياحة من قطعة واحدة، واضعة على خصرها قطعة قماش بيضاء مشبكة، والتقطت ماهلغا هذه الصور من جلسة تصوير حديثة خضعت لها أثناء تواجدها في أحد الشواطئ في



لا تكفي أحياناً الوجبات الرئيسية المتعددة لدى كثيرين، فيشعرون بالجوع، وهو ما من شأنه يدفعهم نحو تناول طعام لا يكون دائماً صحياً، الأمر الذي يوقعهم في مشاكل الوزن الزائد والسمنة.

ويقول موقع "news18" الإخباري إن الوجبات الخفيفة تمتاز بأهمية كبيرة، خاصة للذين يمارسون التمارين الرياضية.

ولا توفر الوجبات الخفيفة "السناكس" الطاقة لجسمنا وتعزيزها فحسب، بل تمنحنا مغذيات صحية تقلل من تلف العضلات ورفع مستوى الأداء.

وفيما يلي أبرز أصناف هذه الوجبات الخفيفة والصحية:

10 وجبات خفيفة تسد جوعك.. لا توقعك في المحذور

الموز: من أكثر الوجبات الخفيفة شهرة واستهلاكاً، ونظراً لاحتوائه على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والطاقة والبيوتاسيوم، فهو يمنع تقلص العضلات.

الشوفان: يحافظ على مستويات الطاقة، نتيجة للإفراز المستمر للكربوهيدرات في الجسم، ويمكن تناول الشوفان مع الماء أو حتى مع الحليب، ويمكن إضافة ملعقة من مسحوق البروتين والمكسرات والزبيب.

سموسي: إن العناصر المصنوعة من الفاكهة مليئة بالعناصر الغذائية، ويفضل اختيار الزبادي اليوناني معها لأنه غني بالبروتين والقليل من الكربوهيدرات، ويمكن إعداد السموسي بسهولة.

البطاطا الحلوة: تحتوي البطاطا الحلوة على كربوهيدرات معقدة، يؤمن الطاقة تستمر لفترة أطول، وأثبتت نفسها وجبة خفيفة ومثالية قبل الشروع في التمارين.

زبدة الفول السوداني: تمنحك هذه الزبدة الدهون والبروتينات الصحية، ويمكن تناولها بطرق عديدة مثل وضعها في سندويش أو مزجها مع العصائر، ويفضل استهلاكها قبل 30 دقيقة من التمارين.

عصير الشمشندر: يحتوي على نترات طبيعية توسع الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى إمداد عضلاتنا بالأكسجين والمواد الغذائية بشكل أفضل.

مسحوق البروتين: أصبح وجبة خفيفة صحية يمكن الاعتماد عليه، كما أن مكملات البروتين غنية بالفيتامينات والمعادن.

خليط المكسرات: إن خليط المكسرات الذي يضم الجوز واللوز والتوت المجفف وغيرها يحتوي على دهون وبيروتينات مفيدة، فضلاً عن كمية وافرة من المعادن والفيتامينات.

البيض المسلوق: يعتبر مغذياً بشكل لا يصدق، إذ يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والبروتينات.

ألواح البروتين: تذكر أن ألواح البروتين التي تحب أكلها هي منتج مصنع، لذلك يفضل أن تعد هذه الأنواع في بيتك، إن أردت تناولها، ويمكن استخدام الحبوب والفواكه الجففة في صنعها، وتكمن أهميتها في زيادة قدرة الإنسان على التحمل.

دراسة مقلقة.. الوجبات السريعة تزيد أمراض المناعة

كشفت دراسة حديثة مفاجئة صادمة حول تناول الوجبات السريعة بما يشمل البرغر وقطع الدجاج المقلية، وعلاقتها بزيادة أمراض المناعة.

فقد رجح باحثون من معهد فرانيس كريك في لندن أن اللخل يحدث بسبب الوجبات السريعة التي تقتصر إلى مكونات مثل الألياف، والتي تؤثر على ميكروبيوم (البكتيريا المفيدة) في أمعاء الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن الوجبات السريعة تؤدي إلى تغيرات في الميكروبيومات في جسم الإنسان مما يتسبب في ظهور أمراض المناعة الذاتية، والتي تم اكتشاف أكثر

سلسلة مطاعم شهيرة عانت من قلة النادلين.. قدمت الحل السحري

في وسط جائحة كورونا التي اجتاحت العالم، واجهت سلسلة مطاعم صينية "شهيره" في شمال غرب إنجلترا مشكلة قلة النادلين، ولم يكن أمامها من حل سوى الروبوتات.

وبدأت مطاعم "The Chinese Buffet" في استخدام الروبوتات في فروعها المنتشرة في: ليبربول وسانت هيلينز وبولتون وويغان.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فقد أطلقت هذه المطاعم على الروبوتات اسم "BellaBot"، وشرعت الأخيرة في تقديم الطعام لرواد هذه المطاعم.

وعندما أعيد فتح أحد هذه المطاعم، بعيد أحد الإغلاقات التي شهدتها البلاد، قرر المالكون المتطامن على اللزائمت، بعد أن يكون هؤلاء قد طلبوا ما يريدون أكله عبر تطبيق إلكتروني.

لكن هذا الأمر أضاف ضغطاً إضافية على طاقم العمل الصغير أصلاً، فكان الحل في الروبوت.

كما أن هذه المطاعم، مثل غيرها، شهدت انخفاض عدد الموظفين لديها إثر الجائحة لأسباب عدة، مثل أخضع العديد من العاملين أخضع للعزل بسبب المتحورات المتتالية التي ظهرت في البلاد.

ويقول مالكو سلسلة المطاعم إن الروبوتات أثبتت شعبيتها لدى الرواد، وفضلًا عن ذلك، فإن تكلفتها أقل من أجر النادل.

ويبلغ ثمن الواحد منها 20 ألف دولار، وهو أقل من تكلفة توظيف نادل بأجر لمدة 40 ساعة في الأسبوع.

ويتكون الروبوت من شاشة تعملي قاتمئين وبينهما روفوف صغيرة توضع عليها الأطعمة المطلوبة وفي الأسفل عجلات تسير الإنسان الآلي.

فوائد تدفك لإدخال الكاجو في نظامك الغذائي

قال المركز الاتحادي للتغذية إن الكاجو يتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنه غني بالبروتين النباتي عالي القيمة الغذائية، حيث تحتوي 100 غرام من الكاجو على 18 غرام من البروتين.

وأضاف المركز الألماني أن الكاجو يزخر بالأحماض الدهنية المتعددة وغير المشبعة، والتي تمتاز بتأثير إيجابي على الجهاز القلبي الوعائي وتساعد في خفض مستوى الكوليسترول المرتفع.

كما يعد كثرًا من المغنسيوم، الذي يتمتع بأهمية كبيرة لصحة العضلات والأعصاب والقلب والأسنان والعظام، ويشتمل أيضاً على فيتامينات B، والذي يؤدي نقصها في الجسم إلى الشعور بالتعب والوخول وضعف التركيز.

ويحتوي الكاجو أيضاً على مادة "الترتيفان"، التي تحارب الاكتئاب وتساعد على تحسين المزاج والشعور بالاسترخاء والتمتع بنوم هانء.



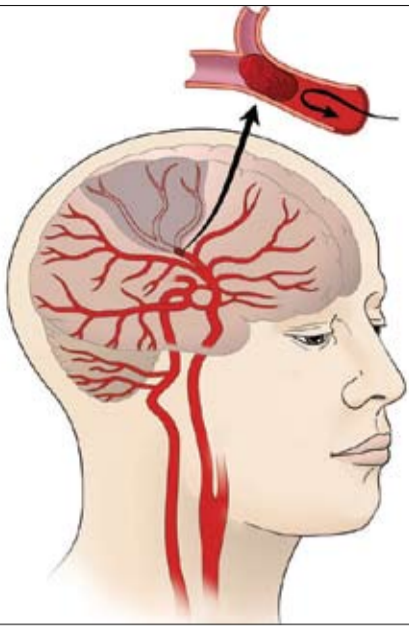
نتفليكس تفاجئ المشتركين بقرار جديد

رفعت نتفليكس خطط أسعار اشتراكها الشهري في الولايات المتحدة لتبدأ من 10 دولار في الشهر بدلاً من 9 دولار للخطة التي لا تتضمن HD، بينما ارتفع سعر خطة 4K إلى 20 دولار في الشهر من 18 دولار.

أما الخطة القياسية للشركة فارتفعت من 14 دولار إلى 15.5 دولار في الشهر، وتم تطبيق هذه الأسعار في كندا أيضاً.

وأوضحت المنصة أنه سيتم تطبيق الأسعار الجديدة على المشتركين الجدد فور اشتراكهم، بينما سيتم تطبيقها تدريجياً على المشتركين الحاليين، وسوف تنتهيهم الشركة قبلها بشهر عبر بريد إلكتروني.

يذكر أن أول اشتراك لنتفليكس كان دولار واحد شهرياً وأعلنت الشركة أول زيادة في أسعارها على الإطلاق في 2014، وحينها أعطت المستخدمين القدامى فرصة لمدة عامين قبل تطبيق الزيادة عليهم.



التغيرات الغذائية الستة لتقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية

يمكن أن يزيد النظام الغذائي غير الصحي من احتمال الإصابة بسكتة دماغية، لذلك من المهم إجراء بعض التغييرات الغذائية الرئيسية لمنع هذه الحالة التي تهدد الحياة.



Association: "إن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والسيطرة على مرض السكري".
ويجب ما يلي التغييرات الستة في النظام الغذائي التي يجب إجراؤها لتقليل المخاطر، وفقا لجمعية Stroke Association.

المزيد من الفاكهة والخضروات
لا يتعلق الأمر بتقليل الوجبات السريعة، فزيادة تناول الفاكهة والخضروات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأوضحت الجمعية: "الفاكهة والخضروات مصادر مهمة للفيتامينات والمعادن. ويجب أن تهدف إلى تناول خمس حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم".
ويوصى بعض الخبراء بالأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل البطاطا الحلوة والبيضاء والموز والطماطم والخوخ والبطيخ أو الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل السبانخ للوقاية من السكتة الدماغية.

المزيد من الألياف

لا تساعدك الألياف فقط على الشعور بالشبع لفترة أطول وتساعد على الهضم والوقاية من الإمساك، ولكنها أيضا يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية. وقالت الجمعية البريطانية: "الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف تساعد على تقليل كمية الكوليسترول في الدم. وعند اختيار الأطعمة النشوية، اختر الحبوب الكاملة أو الأرز البني أو الحبوب مثل كسكي القمح الكامل".

بروتين صحي

يلعب البروتين العديد من الأدوار الحاسمة في الجسم، مثل تعزيز عملية نقل الأكسجين حول الجسم في الدم. ويمكن أن يؤدي تناول الدهون المشبعة إلى رفع نسبة الكوليسترول لديك، لذا حاول تقليل كمية الدهون المشبعة التي تتناولها واختر البروتينات الصحية مثل قطع اللحم الخالية من الدهون والفاصوليا والعدس. وأضافت جمعية Stroke Association: "من الجيد تناول حصتين من الأسماك كل أسبوع، وخاصة الأسماك الزيتية مثل الماكريل والسردين أو السلمون، لأنها تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية والتي يمكن أن تمنع تجلط الدم وتخفض ضغط الدم". وتشمل بعض المصادر النباتية للبروتين التوفو، والفطر، والذرة، وبنور الشيا والصويا.

دهون وسكر أقل

ممنوع القلي
الطريقة التي تطبخ بها طعامك لا تقل أهمية عما تأكله. ويعد لتبخير الطماطم والخضروات والشواء أكثر صحة من القلي، لذا حاول استخدام هذه الطرق قدر الإمكان. والاستمتاع بالأطعمة المقلية كوجبات عرضية وليس كجزء منتظم من نظامك الغذائي.
راقب الملح
يمكن الكثير من الملح أن يرفع ضغط الدم ويجب ألا تتناول أكثر من 6g (أو ملعقة صغيرة) من الملح يوميا. وأوضحت جمعية Stroke Association: "إن الكثير من الملح الذي نتناوله مخفي في الأطعمة المصنعة مثل الوجبات الجاهزة ورقائق البطاطس والمكسرات والكعك والبسكويت واللحوم المصنعة. تجنب إضافة الملح إلى الطعام أثناء الطهي أو على المائدة. وجب استخدام الزنجبيل الطازج وعصير الليمون والخل الحار أو الأعشاب الجففة والتوابل لإضفاء نكهة على الطعام بدلا من ذلك".

وقد يحتاج المريض بعد الإصابة بسكتة دماغية، إلى جراحة وأدوية خاصة، ويمكن أن يُصاب بمشاكل دماغية طويلة الأمد. ولا يمكن دائما منع السكتة الدماغية، ولكن يمكن تقليل خطر الإصابة بهذه الحالة الصحية الخطيرة بشكل كبير عن طريق تغيير نمط الحياة، بما في ذلك اتباع نظام غذائي صحي.

ولا يتعين عليك اتباع نظام غذائي مثالي لتقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية، وما عليك سوى إجراء تعديلات صغيرة على نظامك الغذائي. وإلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وعدم التدخين وتقليل الكحول، يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي صحي إلى تقليل فرص الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل كبير. ويشير موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) إلى أنه إذا أصبت بسكتة دماغية في الماضي، فإن هذه الإجراءات لها أهمية مضاعفة لأنك معرض لخطر الإصابة مرة أخرى". وأوضحت جمعية Stroke



عصير الرمان يخفض مستويات السكر في الدم خلال 15 دقيقة من تناوله!

المشتركين، لم يغير تناول الماء من مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، لوحظ لدى الأشخاص الأصحاء الذين يعانون من انخفاض مستويات الأنسولين، انخفاض "ملحوظ" في مستوى الجلوكوز عند 15 دقيقة و30 دقيقة بعد تناول عصير الرمان مقارنة بكمية السكر في الماء. وعلاوة على ذلك، لوحظ ارتفاع ملحوظ في مستويات الأنسولين عند 15 و30 دقيقة بعد شرب عصير الرمان مقارنة بكمية السكر. وكشفت دراسة أجريت في إسرائيل أن عصير الرمان يمكن أن يوفر فوائد إضافية لمرضى السكري.

وفحصت دراسة نُشرت في مجلة Current Developments in Nutrition، تأثير تناول جرعة واحدة من عصير الرمان سعة ثمانية أونصات على مستويات السكر في الدم. ووجد واحد وعشرون شخصا يتمتعون بصحة جيدة وطبيعية، اختبروا عشوائيا لأخذ جرعة واحدة من الماء أو عصير الرمان أو الماء مع 18.6 غرام من الجلوكوز و18.3 غرام من الفركتوز، لتتناسب مع محتوى السكر في عصير الرمان. ولدى جميع

تتضمن إدارة مرض السكري النوع 2 الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. ويُعرف داء السكري النوع 2 بأنه النتيجة النهائية لضعف إنتاج الأنسولين في البنكرياس، وهو هرمون ينظم سكر الدم. وضمن آلية التنظيم هذه، ترتفع مستويات السكر في الدم، ما يؤدي بدوره إلى عدد كبير من المشاكل. ولحسن الحظ، يمكنك تعزيز إمدادك بالأنسولين - وبالتالي تنظيم نسبة السكر في الدم - من خلال اتخاذ قرارات نمط حياة صحي. ويبدو أن أحد التدخلات الواعدة هو شرب عصير الرمان.



وَجُرِبَ العصير على مجموعة دراسة بشرية صغيرة في معهد عائلة رابابورت لأبحاث العلوم الطبية، وبالأشتراك مع مركز راميان الطبي. وكان الاكتشاف الرئيسي هو أن السكريات الموجودة في عصير الرمان، على الرغم من تشابهها في خصائصها مع سكريات عصير الفاكهة الأخرى، لم تؤثر سلبا على مؤشرات مرض السكري. وتبين أن العصير يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين - وهي حالة خطيرة محتملة حيث تنسد الشرايين بمواد دهنية تسمى اللويحات أو تصلب الشرايين. وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:

- التبول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.
- الشعور بالعطش طوال الوقت.
- الشعور بالتعب الشديد.
- إنقاص الوزن دون محاولة.
- عدم وضوح الرؤية.



منوعات

الفكر

27

"ماكو" تجربة تقدم للمرة الأولى في السينما المصرية والعربية

ناهد السباعي : تجذبي التجارب المختلفة والصعبة

تحدثت الفنانة ناهد السباعي عن تجربتها الجديدة في مسلسل "القاهرة منورة بأهلها"، والذي من المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة عبر إحدى المنصات الإلكترونية... وفي هذا الحوار

كشفت عن كواليس فيلمها الأخير "ماكو"، بالإضافة إلى سبب غيابها خلال الفترة الماضية، وحول

مشاركتها في الدراما الرمضانية أكدت أنها لم تحسم موقفها حتى الآن..

• غبت أكثر من عام على الوسط الفني، فما السبب؟
- بعدما انتهت من تصوير دوري في مسلسل "النهاية" العام الماضي فضلت أن أبتعد بسبب خوفي الشديد من فيروس "كورونا" وحالات الإصابة، وهذا الأمر جعلني أقيم مع والدي ولا أخرج من المنزل تقريباً، وسافرت معها للساحل الشمالي، حتى نتأكد من أننا لا نخالط أحد مطلقاً، شعوري بالخوف من الجائحة تسبب باعتكالي في المنزل فترة طويلة.

• لكن حتى مع العودة لم تدخل في حالة نشاط مكثف كما كنت في السابق؟
- أصبحت أكثر تركيزاً في اختياراتي وأدوري وانتقائي لها أمر يجعلني أفكر جيداً قبل خوض أي مشروع جديد، لمعرفة ما إذ كنت سأتمكن من تقديمها بشكل جيد أم لا وهل ستضيف لمسيرتي وللأدوار التي قدمتها أم إنها مجرد تجربة، فرغم أنني لم أشعر بالندم على أي عمل قدمته من قبل لكن أصبح لدي رغبة في أن أستمتع بكل دور أقدمه بكل تفاصيله، وحتى لا أكون مضغوطة في الأدوار بسبب ضيق الوقت.

• طهرت مع والدتك في مهرجان الجودة وكان واضحاً حديثها عن إصابتك بالقلق في الفترة الماضية، فما السبب؟

- الشعور بالقلق أمر طبيعي، فما عشناه في العاميين الماضيين - أمر لم يكن سهلاً، وأنا أعشق والدي، وارتبط بها بشدة، وأشعر بالقلق الدائم عليها، والشعور بالقلق أو التوتر لدي ليس مرضياً ولكنه أمر صحي، ويسبق أيضاً عرض أعمالها، فهناك مسؤولية كبيرة أشعر دائماً أنها ملقاة على عاتقي، ويجب أن أكون على قدرها باستمرار.

• تخوضين تجارب للبطولة الجماعية باستمرار، فما السبب؟

- دائماً يحكم اختياراتي الدور الذي أقدمه، والبطولة الجماعية عادة يكون بها مساحة كبيرة من الأدوار الجيدة التي تضفي للفنان بشكل رئيسي، وتجعله في مناسبة صحية فنياً مع زملائه، بحيث يقدم كل شخص أفضل ما لديه لتقديم تجربة مختلفة وناجحة، وهذا الأمر قدمته في أكثر من عمل سلفاً، وحقق نجاحاً كبيراً، لذا لا أتردد عندما تأتيني الفرصة بدور جيد، أيضاً لو هناك تجربة بطولة جيدة لن أرفضها، فالدور والنص هما البطلان الأساسيان في أي تجربة جديدة أخوضها.

• هل كواليس هذه الأعمال تكون جيدة بالنسبة للعلاقات بين الفنانين؟

- بالتأكيد، لأن الكواليس لو كانت غير جيدة فلن تكون أمام تجربة فنية تصل للجمهور بصدق، والتنافس يكون دائماً مصلحة العمل والافتخار به وباهميته، وعلاقتي مع زملائي جيدة، والجميع يدرك أن المشاركة في عمل ناجح أفضل بكثير من بطولة لا تحقق النجاح.

• هل هناك مشاريع درامية للوجود في شهر رمضان المقبل؟

- حتى الآن لا يوجد أمر مؤكد بشكل نهائي، فلا يزال الوقت مبكراً، وهناك أعمال لكن لم أتعاقد على أي تجربة بشكل نهائي، خصوصاً مع انشغالي بتصوير "منورة بأهلها" خلال الفترة الحالية.

• حديثنا عن مشاركتك في مسلسل "القاهرة منورة بأهلها"؟
- أباشر في الوقت الحالي تصوير دوري في المسلسل مع المخرج يسري نصرالله، وهو من الأعمال المهمة التي اعتز بها، وأشعر بسعادة كبيرة لأنني أشارك فيها، لكن في الوقت الحالي غير مسموح بالحديث عن دوري في العمل أو أي شيء خاص به بسبب الاتفاقات مع الشركة المنتجة، لكن ما يمكن أن أقوله إنني أشارك في تجربة مختلفة بشكل كامل تتعرض قريباً على إحدى المنصات الإلكترونية، وأوشكنا على الانتهاء من تصويره بشكل كامل خلال الأيام القليلة المقبلة.

• كيف تجدين التعاون مع يسري نصرالله درامياً؟

- يسري نصرالله مخرج كبير، والتعاون معه إضافة كبيرة لأي فنان، فهو لديه قدرة على إخراج أفضل ما لدى الفنان وما يمكن أن يقدمه، ويهتم بتفاصيل العمل بشدة، وهذا الأمر مهم بالنسبة لأي فنان، لذا أشعر بسعادة كبيرة في تكرار التعاون معه بعد أعمال سينمائية أصبحت علامات مهمة في مسيرتي الفنية.

• شاركت في تجربة فيلم "ماكو"، الذي عرض مؤخراً، كيف وجدت هذه التجربة؟

- "ماكو" من الأعمال المهمة بالنسبة لي، لأنه تجربة تقدم للمرة الأولى في السينما المصرية والعربية والتقنيات التي جرى استخدامها في تصويره وتنفيذه جرى استخدامها للمرة الأولى، وهو ما جعل هناك حالة من الترقب لرد الفعل من الجمهور، بالإضافة إلى أن تصوير جزء من الأحداث تحت الماء أمر لم يكن سهلاً على الإطلاق، واستغرق وقتاً طويلاً في التدريبات، وأضاف عبناً بالنسبة لي كممثلة في التعامل مع الكاميرا خلال التصوير.

• هل تجدين أفلام الإثارة للمشاركة فيها؟

- تجذبي التجارب المختلفة والصعبة، وهو ما يجعلني أتأني في اختياراتي بشكل كبير، وأحرص على تقديم الأدوار التي أشعر بانجذاب لها فقط، فمثلاً شخصية "غرام" في "ماكو" جذبتني من الوهلة الأولى، لأن غموضها لا ينكشف بشكل كامل إلا في نهاية الأحداث،

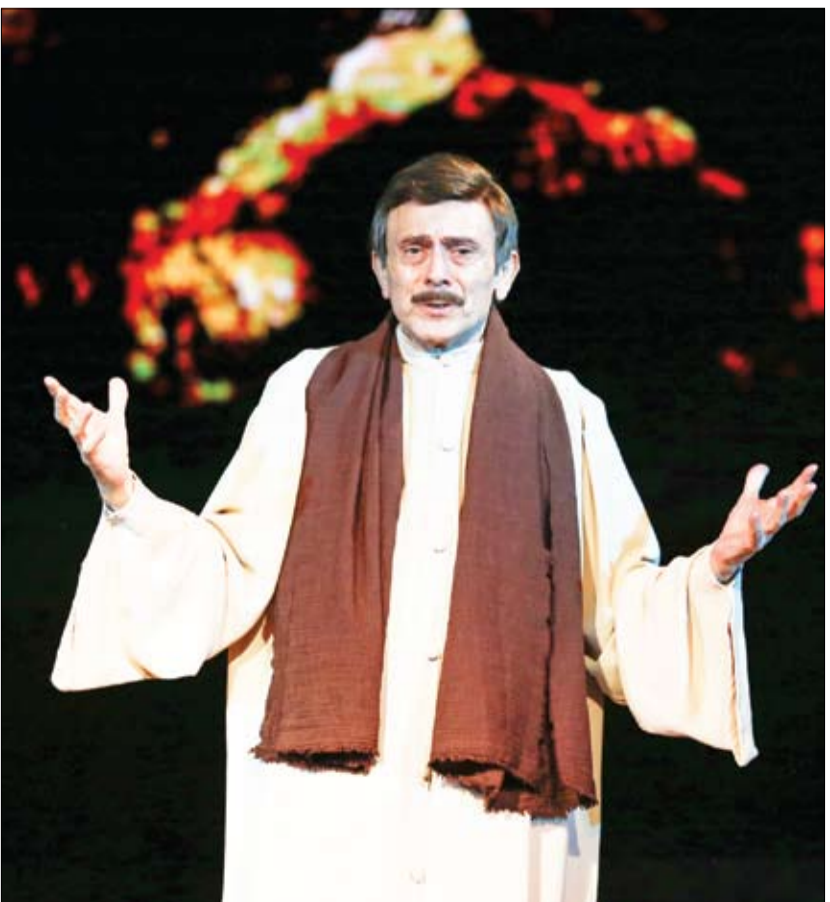
لذا تحمست للتجربة، وإذا كانت هناك مشاريع أخرى أستطيع تقديم دور مختلف فيها فلن أتردد في الموافقة عليها.

• هل كنت تمارسين رياضة الغوص قبل مشاركتك في "ماكو"؟

-تدربت وتعلمت الغوص بسبب الفيلم بشكل رئيسي، وهو نفس حال أغلبية الفنانين المشاركين، وسعدت بالتجربة بالرغم من الوقت الذي استغرقته في التدريبات التي سبقت التصوير، فعالم الطبيعة الموجود تحت البحار مليء بالأشياء الجميلة التي تحب مشاهدتها وتستمع بها.



محمد صبحي يبدأ موسمًا جديدًا لـ "نجوم الظهر"



بدأ النجم محمد صبحي بالأمس، موسمًا جديدًا لمسرحية "نجوم الظهر" التي افتتحها في أكتوبر الماضي، مسرحية "نجوم الظهر" رفعت لافتة كامل العدد بشكل يومي منذ بداية عرضها في الموسم الأول، وهي من تأليف محمد صبحي بمشاركة الكاتب أيمن فتيحة وديكور محمد الغرابوي، وموسيقى وأحان شريف حمدان وأشعار عبد الله حسن، وملابس ماريام عدلي وبطولة وإخراج النجم محمد صبحي.

تضم المسرحية نخبة من النجوم من أجيال مختلفة وهم : سميرة عبد العزيز، عبد الرحيم حسن، جيهان قمري، ندي ماهر، ميرنا زكري، رحاب الشناط، داليا حسن، رحاب حسين، بالإضافة لـمحمد سعيد ومنة طارق وأنجيليكا ويلي فوزي ومايكل وليام ومصطفى يوسف ومحمد شوقي طنطاوي ومحمد يوسف ووليد هاني ومحمود أبو هيبه. محمد صبحي قدم مؤخرًا ثلاث مسرحيات في موسم المسرح للجميع وهي : مسرحية "خيبتنا" ومسرحية "غزل البنات" ومسرحية "النحلة والديور" التي تناول خلالها قضايا مطروحة على الساحة بشكل كوميدي ومنها قضية المرأة والرجل في مسرحية "النحلة والديور".

هاني رمزي: "القاتل الذي أحبني" علامة مهمة في مشواري الفني



قال الفنان هاني رمزي، إنه تحمس للمشاركة بمسلسل "القاتل الذي أحبني"، وخاصة أنه يشهد عودة الفنانة سهير رمزي بعد غياب سنوات للدراما. وأضاف أنه يجسد شخصية نجل الفنانة سهير رمزي، تحدث العديد من المفاخرات بعد رحلة طويلة عاشتها وتحاول بعدها الرجوع لنفسها والاهتمام بها، ولكن تظهر غيرته عليها ويرفض من يتقدم للزواج منها في إطار كوميدي.

وأوضح أن المسلسل سيكون علامة مهمة بمشوارة الفن لأنه يجمعه مع المخرج عمرو عابدين للمرة الثالثة بالدراما بعد عدة نجاحات متتالية مثل مسلسل "عصابة بابا وماما"، و"مبروك جالك قلق"، مشددًا على أنه يتفائل بالتعاون معه بالأعمال التي تصبح محفورة في أذهان المشاهدين. "القاتل الذي أحبه"، تدور أحداثه في إطار كوميدي، وهو من بطولة هاني رمزي، سهير رمزي، لقاء سويدان، محمد أبو داود، دنيا ماهر، رانيا منصور، وفاء سالم، ومن تأليف أشرف سالم، وإخراج عمرو عابدين.

الفكر

أفضل الأطعمة لتحسين الحالة المزاجية السيئة!



المزاجية. ولكن، لا يعرف الكثيرون أن طعامهم يمكن أن يكون له مثل هذا التأثير الشديد على صحتهم العقلية. وقال الدكتور روبي: "أحد الأشياء هو أن الناس لا يعرفون الكثير عن محور الأمعاء والدماغ. وأظهرت بعض الأبحاث أن النصف تقريبا، حوالي 47% من الناس لا يعرفون أن هناك رابطا بين القناة الهضمية والدماغ. المهم أن يكون هناك طريق سريع للتواصل بين أمعائنا وأدمغتنا، وما نأكله يمكن أن يؤثر على شعورنا. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، فإن أفضل نصيحة هي اتباع نظام غذائي سليم، معظمه من البحر الأبيض المتوسط". وشرح بالتفصيل كيف ترتبط بعض الأطعمة بصحتنا العقلية، حيث قال: "الدهون والأطعمة المخمرة ذات النوعية الجيدة ستكون قرارا عمليا جيدا، من شأنه

تعد الصحة النفسية أحد أهم عناصر صحتنا العامة، ويساعد الاعتناء بجسمك في الاعتناء بعقلك. وتحدث الدكتور روبي أوجيلا مع موقع "كسبريس" عن محور الأمعاء والدماغ. لا يمكن أن يُنسب أي طعام بمفرده إلى تحسين الحالة المزاجية، ولكن الحفاظ على نظام غذائي جيد بشكل عام يمكن أن يساعد. وأظهرت دراسات مختلفة العلاقة بين أطعمة معينة وزيادة الحالة

أن يملأ ميكروباتك ويساعدها على رعايتها بطريقة تسمح لها بالقيام بعملها الأفضل. وأميل إلى الحديث عن فئات الطعام التي اعتقد أنه يجب على الناس تناولها، مثل الحمص والعدس وكذلك الخضروات مثل الكرنب والبروكلي واللفت. وتحتوي هذه على مجموعة من المواد الكيميائية المضادة للالتهابات، والتي تعلم أنها يمكن أن تؤثر على شعورنا لأن الالتهاب له علاقة بالأمراض". وأضاف روبي: "هناك أطعمة غنية بالبوليفينول، مثل الطماطم الملونة والتفاح والقرع، وأي شيء في الموسم. ويوجد بالفعل دهون جيدة النوعية وأوميغا 3 تحصل عليها من الأسماك الصغيرة، وكذلك المكسرات وبيذور البندق".

نوعان من الأطعمة ينبغي تجنبهما للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

يُلمزك العيش حياة صحية أن تكون مدركا للأطعمة التي تتناولها، ويشتهر المصنعون بضخ العديد من منتجاتهم بالسكريات والملونات والترويجية الضارة، ما يؤثر بشكل كبير في صحتك على المدى الطويل. ومع وضع هذا في الاعتبار، ما هما المكونان الإضافيان اللذان يجب عليك تجنبهما من أجل المساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وتعزيز طول العمر؟

تعد صبغات الطعام الاصطناعية مسؤولة عن الألوان الزاهية للحلوى والمشروبات الرياضية والمخبوزات. وزاد استهلاكها بنسبة 500% في الخمسين عاما الماضية، وكان الأطفال هم أكبر المستهلكين. وتُعرف أصباغ الطعام بأنها مواد كيميائية طُوِّرت لتحسين مظهر الطعام من خلال إعطائه لونا شبيها.

وعلى مر السنين، جرى تطوير مئات من صبغات الطعام الاصطناعية، ولكن عُثر على معظمها منذ ذلك الحين لتكون سامة ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على طول العمر.

وقد تحتوي أصباغ الطعام، الأحمر 40 والأصفر 5 والأصفر 6، على ملونات معروفة بأنها مواد مسببة للسرطان.

ويتبع بنزديين و-4ميثيلبرينيل و-4ميثيلبنزين، مواد مسرطنة محتملة عُثر عليها في أصباغ الطعام.

وحسبت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في عام 1985، أن تناول بنزديين الحر يزيد من خطر الإصابة بالسرطان إلى ما دون حد "القلق".

وفي دراسة نشرت في جون هوبكنز، جرى التحقيق في لون الكراميل في المشروبات الغازية، وربطه بخطر الإصابة بسرطان 4 ميثيلبرينيل.

وأوضحت الدراسة "تُستهلك المشروبات الغازية على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، والمكون الشائع في العديد منها هو لون الكراميل المنتج من مركبات الأمونيوم".

وتابعت: "إن استخدام هذه المركبات لتصنيع لون الكراميل يمكن أن يؤدي إلى تكوين 4-ميثيلبرينيل (4-MEI). ويضاف لون الكراميل إلى العديد من المشروبات كملون. ويمكن أن يتعرض مستهلك هذه المشروبات لـ 4-MEI، وهي مادة مسرطنة محتملة تكوّن أثناء تصنيعها. وقيمت الدراسة التعرض لـ 4-MEI ومخاطر السرطان الناتجة المنسوبة إلى استهلاك المشروبات".

وخلصت إلى أن لون الكراميل المستخدم في إعطاء الكولا والمشروبات الغازية الأخرى لونها الغامق، يمكن أن يؤدي مادة مسرطنة معروفة.

كما أن النظم الغذائية الغنية بالسكر لها تأثير سلبي على الصحة بغض النظر عن السمنة.

وترتبط الأنظمة الغذائية عالية السكر ارتباطا إيجابيا بالأمراض المرتبطة بالعمر، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب، لذا فإن تقليل السكر في النظام الغذائي قد يؤثر الشبخوخة عند البشر عن طريق منع أمراض التمثيل الغذائي وتحسين الصحة العامة.



مجموعة كبيرة من طيور النحام في بركة في نايي مومباي. ا ف ب

قرأت لك

فوائد البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن أية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الألية.

فقد توصل فريق من العلماء

بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كثافة الأليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية.

وكتفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة.

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصباحات المطالبة بضرورة زيادة

الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اشناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان فوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

• ما هو البرق الخلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تغم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق قافتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فبكى الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت ألوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندشم الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فحالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فابن الطلوقه والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت ..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،لا نستطيع الحركة فمن سحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة ويات كل شئ يبكي ندما همسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصداقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

