

# منوعات العقل

ص 22

أبوظبي للزراعة والسلامة  
الغذائية تؤكد أهمية العناية  
بالتروة الحيوانية خلال الصيف



ص 27

إسلام إبراهيم:  
برنامج "أقوى أم في مصر"  
تجربة إنسانية جميلة



الطرق الصحيحة لتفريش الأسنان  
واختيار الفرشاة الانسب لك

ص 23

الخميس 30 يوليو 2020 م - العدد 13000  
Thursday 30 July 2020 - Issue No 13000

## مصل اللبن .. ينبوع الصحة والجمال

يعد مصّل اللبن بمثابة ينبوع الصحة والجمال؛ حيث إنه يحارب الشيخوخة، ويساعد على التمتع بالرشاقة، كما أنه يقوي جهاز المناعة ويسهم في الشعور بالسعادة.

وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن مصّل اللبن يسهم بجانب ممارسة الرياضة في التخلص من بضع الكيلوغرامات؛ حيث إنه قليل الدسم، إذ يتكون 94% منه من الماء. أما مكوناته الأخرى فهي البكتيريا البروبيوتيك والفيتامينات والمعادن مثل فيتامين "ب" و"ج" و"هـ" والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والحديد.

وبالإضافة إلى ذلك، يعزز مصّل اللبن عملية الأيض وحرق الدهون ويساعد على بناء كتلة العضلات بفضل احتوائه على نسبة عالية من الأحماض الأمينية.

ويسهم تناول كوب من مصّل اللبن يوميا قبل الإفطار بنصف ساعة في تنشيط عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بفضل احتوائه على فيتامين ب2، ما يساعد على طرد السموم ويحول دون تكون اللتهابات ويجزئ الجهاز المناعي. بالإضافة إلى أن بروتينات مصّل اللبن تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة، ما يحول دون تكون الأورام.

ويعمل مصّل اللبن على محاربة الشيخوخة؛ حيث تساعد الأحماض اللبينية على التخلص من خلايا الجلد الميتة، بينما تعمل مضادات الأكسدة على إبطاء ظهور التجاعيد. كما يساعد مصّل اللبن على تجديد الخلايا بفضل البيوتاسيوم، ومن ثم التمتع ببشرة نضرة ومشرقة وأظافر قوية وشعر لامع.

وإلى جانب فوائده الصحية والجمالية، يعد مصّل اللبن متناحلاً للسعادة، حيث يسهم تناول 3 جرامات من بروتين مصّل اللبن يوميا في خفض هرمونات التوتر في الجسم وتحفيز الجسم على إفراز هرمون "السيروتونين"، والذي يعرف باسم هرمون السعادة.

## شقي أم سعيد؟ .. علاقة السعادة بالجينات الوراثية!



بالاستجابات  
للضغط والتوتر.

طلب الباحثون من  
45 متطوعاً تنفيذ  
مهمة تنطوي على  
"تقديم الدعم" بطريقتين،  
ما. خلال هذه المهمة،  
كانت لديهم الفرصة  
لكسب مكافآت لشخص  
قريب منهم، للعمل الخيري  
أو لأنفسهم. شعر المشاركون  
بارتباط اجتماعي أفضل  
خصوصاً عندما يؤدي الدعم  
الذي يقدمونه إلى تلقي الشخص  
الأخر مكافأة.

بعد ذلك، طلب من المشاركين  
الخضوع لمهمة تقييم عاطفية  
عبر الرنين المغناطيسي، والذي  
يظهر مناطق الدماغ النشطة. وتبين من خلال المسح أن  
تقديم الدعم يؤدي حرفياً إلى تنشيط مناطق معينة من  
الدماغ، في حين ارتبط الدعم المباشر فقط بانخفاض  
النشاط في مركز الخوف من الدماغ.

وبين باحثون أن الاستعداد لمعاونة أناس من خارج الأسرة  
تعود بالنفع على من يقوم بها أيضاً، حيث أسفرت  
المقارنات بين البيانات أن نصف الكبار الذين يعيشون  
بلا أطفال ويعيشون الآخرين في حياتهم يعيشون بسمة  
أعوام أطول من أقرانهم ممن هم في نفس ظروفهم. بيد  
أن فريق البحث لم يتناول بيانات الأشخاص المرتبطين  
بواجب الرعاية كالوصي داخل الأسرة.

لا يوجد شعب أكثر سعادة من الشعب الدنمركي، هكذا تقول استطلاعات الرأي، لكن هل يرجع ذلك إلى حياة الرفاهية والرعاية الاجتماعية والتناصح مع الذات لدى الدنمركيين، أم أن الأمر يعود لجينات محددة لديهم، كما يزعم باحثان بريطانيان؟

منذ منتصف السبعينات تقوم المفوضية الأوروبية بقياس مقدار سعادة الأوروبيين. ويتكرر في استطلاعات الرأي حصول الدنمركيين على المرتبة الأولى في قائمة الشعوب الأكثر سعادة ليس في أوروبا فحسب، بل وعلى المستوى العالمي. ففي عام 2011 قامت مؤسسة ألمانية بسؤال مواطنين من 13 دولة عن نظرتهم إلى المستقبل، فحل الدنمركيون في المرتبة الأولى بفارق كبير حيث قال 96 في المائة منهم إنهم سعداء بحياتهم.

وعندما نشرت الأمم المتحدة لأول مرة عام 2012 تقريرها عن السعادة في العالم جاء الناس في أفريقيا كأقل البشر سعادة، بينما كان الناس في شمال أوروبا الأكثر سعادة، أما الأسعد على الإطلاق في العالم فكان أيضاً الدنمركيون. و النتيجة نفسها تكررت عام 2013.

وحسب صحيفة "زود دويتشه تسايتونج" الألمانية هناك محاولات عديدة لمعرفة سر سعادة الدنمركيين. وجاءت التفسيرات بأن الأسباب تكمن في الرفاهية التي يتمتعون بها، والرعاية التي يلقتها من دولتهم، وكذلك تصالحهم مع أنفسهم وتسامحهم مع غيرهم. لكن اثنين من العلماء البريطانيين بجامعة وارويك هما أوفينيو بورتو وزميله أندرو أوسوالد أضافا إلى تلك التفسيرات نظرية جديدة تقول إن الدنمركيين يتمتعون بجينات مختلفة.

هل السعادة مسألة وراثية؟  
قام بورتو وأوسوالد بتأليف كتاب سجل فيه نتائج أبحاثاً أجريها على شعوب 143 دولة. ونظرا لعدم وجود معلومات كافية عن الخارطة الجينية لكل شعب من تلك الشعوب على حده، قام الباحثان البريطانيان بمقارنة جينات تلك الشعوب مع جينات الدنمركيين، وخرجوا بنتيجة أن البلد الذي لا يشعر شعبه بالسعادة يوجد فاق كبير في الجينات بينه وبين جينات الشعب الدنمركي، حسب زعم الباحثين.

أيهما يخلق السعادة: الحب أم من الصحة؟  
وقام الباحثان بدراسة فاحصة لما يعرف بهرمون السعادة، السيروتونين (-5هيدروكسي التريبتامين أو اختصارا 5-HT). وهذا الهرمون له شكلان مما يعرف بالحلل أو الأليل Allele (نسخة أو شكل بديل للجين وهي كلمة مصغرة من Allelomorph)، فإما أن يكون هذا الحلل طويلاً أو قصيراً. وتوجد

## فحص دم يمنع مرضى الزهايمر أملاً جديداً

اتسم فحص دم تجريبي بدقة كبيرة في تحديد الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر في عدد من الدراسات، ما يرفع الأمل في أن تكون هناك قريبا وسيلة بسيطة تساعد في تشخيص المصابين بأكثر شكل شائع من الخرف. تطوير مثل هذا الفحص كان هدفا سعي إليه طويلا، وحذر علماء من أن التوجه الجديد لا يزال يحتاج للتحقق بشكل أكبر وغير جاهز بعد للاستخدام الموسع.

لكن النتائج تشير إلى أنهم على الطريق الصحيح، فقد حدد الفحص الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الخرف أو أي أنواع أخرى من المرض بدقة تراوحت بين 89 إلى 98 بالمئة. وقالت كبيرة الباحثين في جمعية الزهايمر، ماريا كاريلو: "هذا جيد للغاية، لم نر من قبل مثل هذه الدقة في جهود سابقة"، واتفق معها رئيس علوم الأعصاب في المعهد الوطني الأمريكي لأمراض الشيخوخة، أليعازر ماسليا.

وقال: "هذه البيانات تبدو مشجعة للغاية، مضيفا أن الفحص الجديد يبدو أكثر مصداقية وحساسية" من أساليب سابقة، لكنه يحتاج لتجربته على عدد أكبر وأكثر تنوعا من الأشخاص.

ولم يكن للمعهد دور في هذه الدراسات، لكنه مول بحثا أساسيا سابقا في تطوير فحوص الدم.

ونوقشت النتائج في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر، الذي عقد عبر الإنترنت بسبب جائحة فيروس كورونا، ونشرت بعض النتائج في دورية الجمعية الطبية الأمريكية.

ويعاني أكثر من 5 ملايين شخص في الولايات المتحدة وأكثر من ذلك العدد بكثير في أنحاء العالم من الزهايمر، فيما تخفف الأدوية الحالية فقط من الأعراض ولا تبطل التدهور العقلي.

## الرياضة تقلل ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة في مناطق تلوث الهواء تساعد في تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية سيركوليشن التابعة لجمعية القلب الأمريكية، وحللت حالة نحو 1.4 مليون شخص من البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم في تايوان على مدى 5 سنوات، وتم تصنيف كل شخص حسب النشاط البدني الأسبوعي على أنه: نشيط، أو متوسط النشاط، أو نشيط بشكل كبير.

وتم تصنيف التعرض للجسيمات الدقيقة الملوثة للهواء PM2.5 إلى: منخفض ومتوسط ومرتفع، في حين تم تحديد الضغط على أنه مرتفع عندما يتجاوز 90/140 ملم زئبقي.

وتم تحليل فائدة النشاط البدني فيما يتعلق بتلوث الهواء من قبل الباحثين في وقت سابق أيضا، وكان هذا التلوث مصدر قلق كبير لدى 91% بين الذين يعيشون في مناطق ذات تلوث شديد في جميع أنحاء العالم.

وقال مؤلف الدراسة شيانغ تشيان لائو الأستاذ مشارك في مدرسة جوكي كلوب للصحة العامة والرعاية الأولية في تايوان "النشاط الموسع في الهواء الطلق في المناطق الحضرية يزيد من التعرض للتلوثات الهوائية، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الآثار الصحية الضارة لتلوث الهواء".



## كورونا يشكك بشأن أرقام الإصابات

أفادت دراسة أجرتها مدينة مومباي الهندية ونشرت أمس الأول الثلاثاء بأن أكثر من نصف سكان الأحياء العشوائية في المدينة أصيبوا بفيروس كورونا المستجد، ما يثير الشكوك بشأن الأرقام الرسمية للإصابات في الهند.

وتعد الهند حاليا البلد الثالث الأكثر تضررا في العالم بالفيروس بعد الولايات المتحدة والبرازيل مع تسجيل 1.5 مليون إصابة، رغم أن الخبراء يعتبرون أن الحصيلة أعلى بكثير نتيجة النقص في إجراء الفحوص.

وأخضعت سلطات المدينة 6.936 شخصا اختبروا بطريقة عشوائية لتحليل دم تبين بنتيجتها أن 57 بالمئة من سكان الأحياء الفقيرة و16 بالمئة من غير السكان يحملون أجساما مضادة.

وتنشأ الأجسام المضادة بعد التعرض للعدوى بالفيروس، حيث تمنع من التسلل إلى داخل الخلايا البشرية، وفي حال ظهور الأجسام المضادة في عينة من الدم فإن ذلك يؤكد حدوث استجابة مناعية.

## تعلن عن إنشاء ناد للفلسفة

# شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تشيد بدور وزارة التربية والتعليم في طرح برنامجها لتعليم الفلسفة بالمدارس



جزءاً من الحضارة الإنسانية لتعزيز مكانة الإمارات على خارطة الحضارة الإنسانية الحديثة. وأسفرت النتائج الأولية لتطبيق مبادرة نادي الفلسفة بالمدرسة عن رصد العديد من الاستجابات ومواطني التفاعل الإيجابي مع استراتيجية المبادرة التي تضمنت العديد من الأنشطة الصفية واللاصفية حيث احتلت أسئلة التفكير النقدي مكانة واضحة في الخطط الدراسية للمعلمين في كافة المواد الدراسية



## حديقة الحيوانات بالعين تحافظ على النمر الأبيض البنغالي

واحتفاء باليوم العالمي للنمر الذي يصادف 29 يوليو تركز حديقة الحيوانات بالعين على توعية الجمهور بأهمية هذه الأنواع البرية ولا يمكن مشاهدتها اليوم خارج حدائق الحيوان.

استقبلت حديقة الحيوانات بالعين النمر البنغالي لأول مرة عام 1996 ليحظى بالرعاية وبرامج الحماية ويكون سفيرا للنمر البنغالي التي تبقى منها حوالي 3800 نمرة في البرية حسب أفضل

## جامعة دبي ومركز الابتكار العالي ينظمان برنامجاً للتدريب الصيفي «تدريب إلكتروني تفاعلي مباشر»

الالتحاق ببرامج تساهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية والمهارات الفردية والقدرات البدنية. من جهته قال الدكتور أنور حاميم بن سليم مدير عام مركز الابتكار العالي للتدريب والاستشارات إن برنامج "صيف سمع لتجلب مبدع" الصيفي يواصل مسيرة النجاح الكبيرة للعام "أولناين" بصفة استثنائية بسبب ظروف الجائحة. وأشار إلى أن البرنامج يأتي كجزء من دورات سابقة نظمتها المركز بالتعاون مع جامعة دبي لتنمية مهارات الطلبة وعلى مختلف المستويات بما فيها المستوى الرياضي والتقني والذهني والفني مما يساعد الجيل الجديد على تنمية المهارات ومواجهة تحديات المستقبل بثقة وإقتدار.



تقنيات الواقع الافتراضي، كيفية تجنب أصدقاء السوء، وثيقة الشرف، صحتي سر سعادت، أسرار الحاسب الآلي والفوتوشوب، قائد المستقبل، برامج الاستدامة والمهارات اليدوية والحياتية وأنشطة رياضية منها اللياقة البدنية وفنون ورقصات الزومبا وغيرها من الأنشطة. وأكد الدكتور عيسى البستكي رئيس جامعة دبي على دور المؤسسات التعليمية والجامعات في تعزيز الإبداع ومساعدة الأجيال القادمة على اكتشاف شغفهم المهني وتنميته. وقال إن جامعة دبي من منطلق رؤيتها لمهمتها وأهدافها التربوية والعلمية والإبداعية تحرص على دعم الأنشطة المختلفة وتنمية المهارات التي تساهم في تنمية النشء واعداهم للحياة العملية، ويأتي هذا في إطار دورها في خدمة المجتمع. وأضاف أن



تنظم جامعة دبي بالتعاون مع مركز الابتكار العالي برنامجاً للتدريب الصيفي الإلكتروني تفاعلي مباشر تحت رعاية وزارة التربية والتعليم للعام الرابع على التوالي وذلك خلال الفترة من 3 إلى 29 أغسطس من العام الحالي للدكتور والناثبات للغة العمرية من 6 إلى 18 سنة ومن المقرر أن يشارك فيه أكثر من 150 مشارك من الأطفال والناشئة. ويتضمن البرنامج عددا من الأنشطة وورش العمل تشمل مجالات ومهارات الذكاء الاصطناعي وتصميم وبرمجة الروبوت، الابتكار والتفكير الإبداعي، قراءة القرآن وتجويد، وأسرار الخط العربي، التمرن ألف والإلكتروني، أسرار



## أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تؤكد أهمية العناية بالثروة الحيوانية خلال الصيف

والعلمية والعملية لإدارة وتنمية الثروة الحيوانية وذلك من خلال الترويج للممارسات الجيدة التي تهدف إلى زيادة الإنتاج وتعظيم المردود المالي للمربين. ويتولى المختصون بالثروة الحيوانية من موظفي الهيئة التواصل بصورة دائمة مع المربين لتوعيتهم بأفضل الممارسات للعناية بالحلال وتوجيههم إلى طرق رفع الأداء الإنتاجي لقطعانهم من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من الاكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية المحلية وتقليل الفجوة بين المنتج والمستورد.

وشددت الهيئة على ضرورة مراعاة متطلبات النقل الآمن للحيوانات وتجنب نقلها من مكان لآخر خلال فترة الظهيرة حيث ذروة ارتفاع درجات الحرارة، مؤكدة أهمية التزام مربي الثروة الحيوانية في إمارة أبوظبي بمتطلبات الأمن الحيوي لتنمية قطاع الثروة الحيوانية بطريقة مستدامة وتعزيز متطلبات الصحة العامة والوقاية من الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان. وتقوم الهيئة بتوعية المربين بمختلف الطرق والوسائل الإرشادية حول الأسس

ونوهت إلى أهمية التأكد من توفر المياه في المشارب بشكل مستمر وإبقائها في أماكن مظلة لضمان استمرارية وجود المياه وعدم تعرضها للجفاف نتيجة التبخر أو ارتفاع درجة حرارتها. كما أوصت بأهمية تظليل خزانات المياه في حظائر التربية للمحافظة على اعتدال درجة حرارة المياه وإبقائها صالحة لشرب الحيوانات أطول فترة ممكنة كما يجب الاهتمام بإضافة الفيتامينات بصفة مستمرة إلى مياه الشرب خاصة فيتامين "C" وفيتامينات "A, D, E".

الحيوانات بأي وسيلة مناسبة وذلك لضمان حمايتها من التعرض لأشعة الشمس المباشرة والتي قد تؤثر على الإنتاجية أو تعرض الحيوانات للنفوق، موضحة أنه في حال الارتفاع الشديد في درجات الحرارة مع وجود رطوبة عالية ينصح برش الحظائر والحيوانات بالماء خاصة أثناء فترة الظهيرة لتقليل حدة الحرارة مع إبقاء الحيوانات في الظل طوال الوقت ومنع الحيوانات من شرب الماء الساخن أو الحار لما يسببه من مشاكل صحية عديدة.

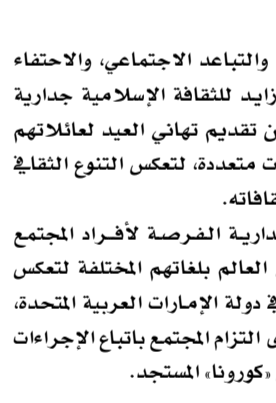
دعت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مربي الثروة الحيوانية إلى العناية بمنتجاتهم من المواشي خلال فصل الصيف واتباع الممارسات الصحية للرفق بالحيوان مع مراعاة التدابير الخاصة بحماية الثروة الحيوانية من التعرض للإجهاد الحراري الذي يتسبب في انخفاض الكفاءة الإنتاجية ونقص معدلات النمو. وأكدت الهيئة أهمية تظليل أماكن تربية

# منوعات الفكر 22



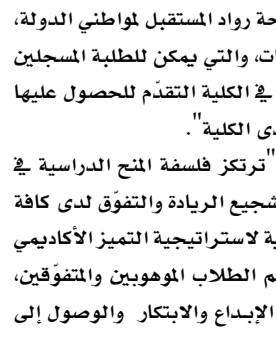
## رسائل العيد من الإمارات إلى العالم زايد للثقافة الإسلامية تطلق جدارية افتراضية

تزامناً مع اقتراب عيد الأضحى المبارك أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية منصة افتراضية لتعاني العيد حملت عنوان "رسائل العيد من الإمارات إلى العالم" لتتيح الفرصة للمجتمع لتقديم التهاني والتبريكات بلغات العالم المختلفة في هذه المناسبة المباركة. وتأتي هذه المبادرة لتبرز التنوع الثقافي والتلاحم المجتمعي الذي تمتاز به دولة الإمارات عن غيرها من دول العالم لاسيما وأنها تحتضن أكثر من 200 جنسية يعيشون في ونام وحب وتسامح، كما تعكس المبادرة أيضاً التزام المجتمع بالإجراءات الاحترازية للحد من تفشي وباء فيروس كورونا، المسجد وذلك من خلال استخدام المنصات الإلكترونية لمشاركة تهاني العيد. وقالت د. نضال محمد الطنجي المدير العام للدار: في هذه الظروف الاستثنائية، ومع توجيهات قيادات الريادة باتباع الإجراءات الاحترازية، والتباعد الاجتماعي، والاحتفاء بأجواء العيد داخل المنزل، أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية جدارية إلكترونية تمكن المواطنين والمقيمين من تقديم تهاني العيد لعائلاتهم وأصدقائهم في جميع أنحاء العالم بلغات متعددة، لتعكس التنوع الثقافي والتناغم الإنساني بين شعوب العالم وثقافته. وأضافت الطنجي: ستتيح هذه الجدارية الفرصة لأفراد المجتمع لتقديم تهاني العيد من الإمارات إلى العالم بلغاتهم المختلفة لتعكس التلاحم المجتمعي والتماسك الأسري في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتقرب التواصل بين الأفراد، لتؤكد مدى التزام المجتمع باتباع الإجراءات الاحترازية بهدف مواجهة وباء فيروس كورونا، المسجد.



## كلية الإمارات للتكنولوجيا تقدم منح دراسية كاملة

أعلنت كلية الإمارات للتكنولوجيا عن تقديم منح دراسية كاملة للطلاب الجدد تناماً مع رؤية الدولة في دعم الريادة والابتكار، وتنفيذاً لاستراتيجيتها في تهيئة بيئة تعليم متميزة للطلبة المتفوقين وغيرهم، ممن تنطبق عليهم المعايير التي حدتها الجامعة للتمتع بالمنحة الدراسية. وقال البروفيسور الدكتور عبد الرحيم صابوني، رئيس كلية الإمارات للتكنولوجيا: "يسعدنا الإعلان عن تقديم منح دراسية كاملة للطلبة الخريجين الجدد تعزيزاً لرسالة كلية الإمارات للتكنولوجيا وأهدافها، في بناء كوادر شبابية متعلمة وفقاً لأرقى المعايير المتوافرة في الجامعات العربية في العالم، والتي ستسهم عبر خبرات ريادية مخصصة في دعم ورفد مسيرة التنمية والتطوير في الإمارات". وأضاف: "تناماً مع رؤية حكومة الإمارات في دعم الريادة والابتكار قمنا بالإعلان عن المنحيتين الدراسيتين الكاملتين، منحة رواد المستقبل لمواطني الدولة، ومنحة التسامح المتاحة لجميع الجنسيات، والتي يمكن للطلبة المسجلين الجدد (خريجي الثانوية لعام 2020) في الكلية التقدم للحصول عليها بالإضافة لكافة المنح الأخرى المتوفرة لدى الكلية". واختتم د. صابوني تصريحه بالقول: "ترتكز فلسفة المنح الدراسية في كلية الإمارات للتكنولوجيا على دعم وتشجيع الريادة والتفوق لدى كافة الطلاب. وتعد المنح إحدى الركائز القوية لاستراتيجية التميز الأكاديمي في الكلية، والتي تقوم من خلالها بدعم الطلاب الموهوبين والمتفوقين، وإيجاد جو دراسي يحفز الجميع على الإبداع والابتكار والوصول إلى الريادة في كافة المجالات".











منوعات

العمل

27



ديما قندلفت تمارس التمارين الرياضية بشكل مختلف

نشرت الفنانة ديماء قندلفت، فيديو عبر حسابها الرسمي خلال ممارستها التمارين الرياضية داخل إحدى صالات الألعاب الرياضية. وظهرت ديماء قندلفت، في هذا الفيديو وهي تحمل فتاة وتؤدي بها التمارين الرياضية، وأرفقت المقطع بالتعليق: "أنا بعمل رياضة كل يوم.. بس بعد الحجر تحمست زيادة". وعلى الصعيد الفني تشارك ديماء قندلفت، في بطولة الجزء الرابع من مسلسل "الهيبة"، إلى جانب الفنان السوري تيم حسن، والفنانة منى واصف.



من خلال شخصية حمادة في مسلسل "ب.وش"، شارك الفنان الشاب إسلام إبراهيم في الدراما الرمضانية السابقة مكتفياً بإطلالة وحيدة. وفي هذا الحوار يتحدث إسلام عن المسلسل وكواليسه، بالإضافة إلى تفاصيل التحضير للعمل الجديد..

أتمنى أن أقدم أدواراً جديدة تضيف لي وتقدمني للجمهور بشكل مختلف

إسلام إبراهيم: برنامج "أقوى أم في مصر" تجربة إنسانية جميلة

بالتفاصيل البسيطة لدى حمادة، والثاني مرتبط بالاحتكاك بمن يشبهها حمادة على أرض الواقع، وهو ما جعلني أقوم بزيارة محلات الكمبيوتر والإنترنت في بعض المناطق الشعبية، حتى أكون قريباً من الشخصية على أرض الواقع، وهذا الأمر أفادني كثيراً في تفاصيل بسيطة ساهمت في إعطاء المصداقية للدور، سواء في طريقة الحديث واستخدام بعض المفردات الإنكليزية أو في طريقة التركيز واستخدام الكمبيوتر.

• وبالنسبة للتعاون مع باقي فريق العمل؟  
-طبيعية العمل جعلتنا نعمل معاً، خصوصاً أن هناك

مشاهد كثيرة مشتركة، وتحدثنا معاً قبل وأثناء التصوير حول بعض التفاصيل، وهناك بعض "الإيفيات" على سبيل المثال التي كنت أتبادلها مع شريف السوقي الذي قدم شخصية "عم سباعي".  
• هل كانت كاملة أبودكري تسمح بالارتجال؟  
-هي مخرجة متميزة، وتهتم بأدق التفاصيل في التصوير حتى تحصل على أفضل ما لدى الممثل، وأفضل صورة يمكن أن تقدم على الشاشة، وتجعل كل ممثل يعمل على الشخصية بما يخدمها، وتعطي مساحة الارتجال، مادام هناك مكان لها في الأحداث والسياق ومناسب للشخصية، وهذا الأمر كان لجميع الممثلين، مما ساعد على إضفاء طابع التميز والخصوصية لكل دور.

• هل مشهد قيادة الدراجة النارية هو الأصعب بالنسبة لك؟  
-بالأكيد، لأنني بسبب ضيق الوقت لم أكن قد تدربت جيداً على قيادة الدراجة النارية، وهذا المشهد من أهم المشاهد الخاصة بشخصية حمادة في بدايتها، وشعرت بتوتر شديد، وتعرضنا للإصابة بسبب انقلاب الدراجة أثناء التصوير، لكن الحمد لله تعافينا سريعاً رغم بعض الكدمات التي بقيت فترة.

• البعض يرى أنك حصرت نفسك في أدوار الكوميديا؟  
-قدمت العديد من الأدوار الكوميديا في تجارب مختلفة، وفي كل مرة أقدم الأدوار بشكل مختلف، لكنني في النهاية ممثل، وأحب تقديم جميع الأدوار لا الأدوار الكوميديا فقط، فكل عمل هو تجربة مختلفة وخاصة بذاتها، كما أن الكوميديا نفسها تختلف من عمل لآخر، وأتمنى أن أقدم أدواراً جديدة تضيف لي وتقدمني للجمهور بشكل مختلف.

• لماذا ظهرت في مسلسل "ونستي" رغم تصويره بنفس توقيت مسلسل "ب.وش"؟  
-ظهرت في العمل كضيف شرف وليس مشاركاً رئيسياً مع باقي فريق العمل، وتحمست لظهوري في العمل دعماً لأصدقائي أبطال المسلسل، ولم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً مني في التصوير.

• كيف ترى تجربتك في التقديم التلفزيوني من خلال برنامج "أقوى أم في مصر"؟  
-تجربة إنسانية جميلة ارتبطت بها وسعدت برودود الفعل حولها، خصوصاً أنها اعتمدت على التواصل بشكل تلقائي مع الأمهات من السيدات البسيطة، وهذه التجربة لمست قلبي بشدة وتأثرت بها على المستوى الإنساني بشدة، وردود الفعل على البرنامج جعلتنا نواصل تقديم مواسم جديدة منه، وهناك موسم جديد سيعرض قريباً على الشاشات.

• ماذا عن جديك خلال الفترة المقبلة؟  
-لدي مشروع سينمائي جديد لكنه متوقف الآن بسبب أزمة فيروس كورونا، ولا أعرف متى سيتم استئناف التحضيرات للعمل، خصوصاً أن موعد انتهاء الأزمة غير معلوم.

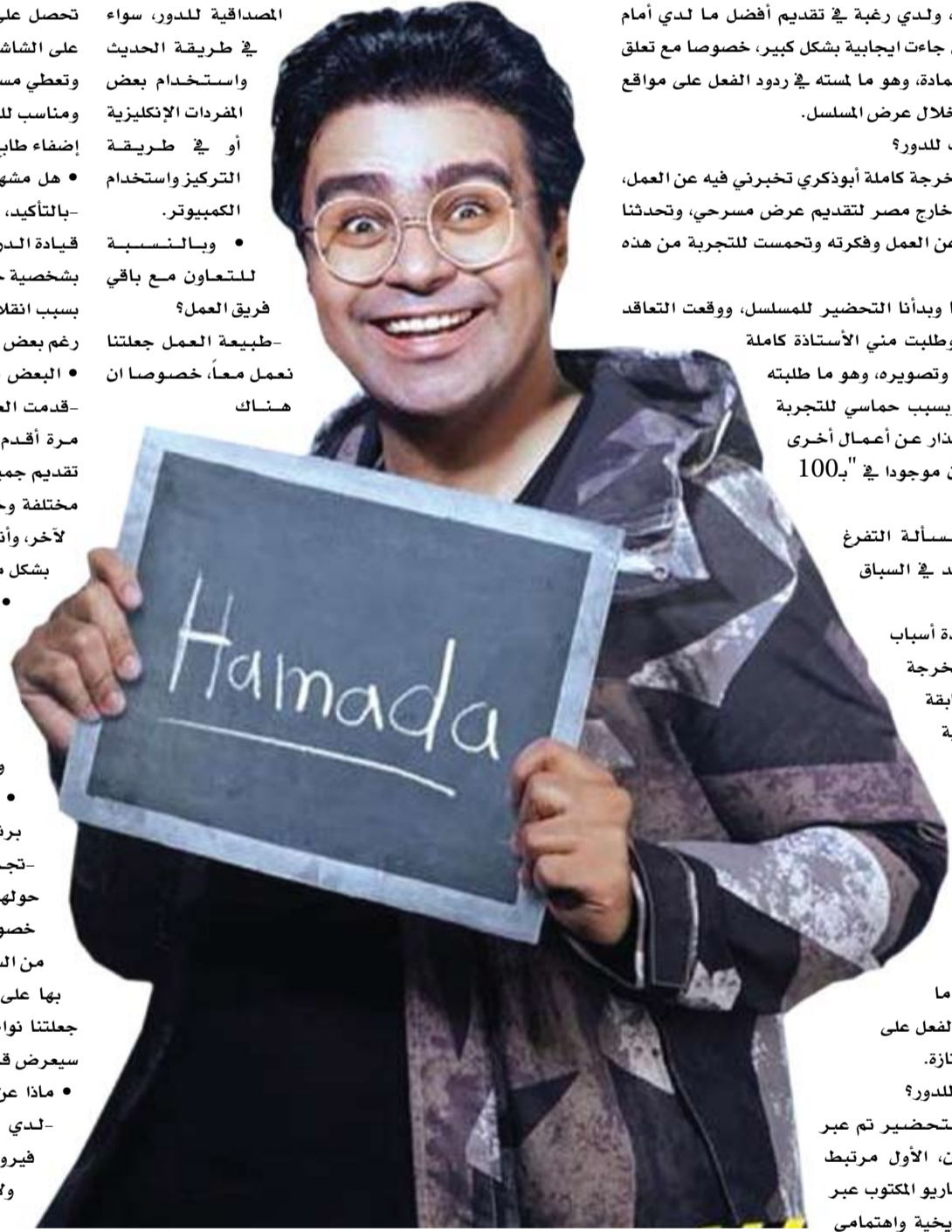
كيف وجدت ردود الفعل على تجربتك في "ب.وش"؟  
-عادة لا أقدر على توقع النجاح للعمل الذي أشترك فيه، لكن هذه التجربة كانت بالنسبة لي مختلفة، فهي مع مخرجة مميزة مثل كاملة أبودكري، وفريق عمل يتقدمه اثنان من الممثلين المخضرمين نيللي كريم وأسر ياسين، وكل منهما له جمهوره، ومن ثم كنت أنظر للتجربة بشغف كبير، ولدي رغبة في تقديم أفضل ما لدي أمام الكاميرا، وردود الفعل جاءت إيجابية بشكل كبير، خصوصاً مع تعلق الجمهور بشخصية حمادة، وهو ما لمست في ردود الفعل على مواقع التواصل الاجتماعي خلال عرض المسلسل.

• كيف جاء ترشيحك للدور؟  
-تلقيت اتصالاً من المخرجة كاملة أبودكري تخبرني فيه عن العمل، ووقفت كنت موجوداً خارج مصر لتقديم عرض مسرحي، وتحدثنا طويلاً عبر الهاتف، عن العمل وفكرته وتحمست للتجربة من هذه المكالمة.

• وعندما عدت التقينا وبدأنا التحضير للمسلسل، ووقعت التعاقد مع الشركة المنتجة، وطلبت مني الأستاذة كاملة ضرورة التفرغ للعمل وتصويره، وهو ما طلبته من جميع الممثلين، وبسبب حماسي للتجربة اضطررت إلى الاعتذار عن أعمال أخرى رشحت لها حتى أكون موجوداً في "ب.وش".

• ألم تقلق من مسألة التفرغ لعمل درامي واحد في السباق الرمضاني؟  
-على الإطلاق، لعدة أسباب من بينها أن تجارب المخرجة كاملة أبودكري السابقة كانت محطات درامية مهمة، وقناعاتي الشخصية أن العمل سيكون إضافة قوية بالنسبة لي على المستوى الفني، وسيضعني في منطقة مختلفة فنياً، وهو ما حدث بالفعل، فرود الفعل على التجربة أكثر من ممتازة.

•... وكيف تحضرت للدور؟  
-يمكن القول إن التحضير تم عبر مسارين متوازيين، الأول مرتبط بالشخصية من السيناريو المكتوب عبر تحديد خلفيتها التاريخية واهتمامي



سارة أبي كنعان: النحات والساحر لم يأخذا حقهما

ويبقى الأمر ناقصاً من دون ردود الفعل في لبنان. وتحدثت سارة في هذه الحلقة عن العديد من المواضيع منها عن الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي التي غابت عن شهر رمضان، وعن الممثل السوري تيم حسن الذي اعتبرته رمزاً للرجولية، وماذا قالت عن علاقتها بالممثلة اللبنانية داليدا خليل وممسلسل داليدا "سر"؟

حلت الممثلة اللبنانية سارة أبي كنعان ضيفة على الإعلامية هلا المر، في برنامجها الأسبوعي "ما بدأ هلق"، الذي تستضيف فيه أهم النقادين الفنيين، والذين يتناولون مواضيع فنية آنية بطريقة موضوعية. صرحت سارة بأن لقب "نجم ونجمة رمضان" من إختراع مواقع التواصل الاجتماعي والجمهور، وترى أن هناك نجوماً في الدراما وجودهم مهم في هذا الشهر. من ناحية أكدت أنها أحييت مسلسل "النحات" و"الساحر"، وقالت إنهما لم يأخذا حقهما لأن التصوير لم يستكمل على مدى 30 حلقة، فهذا لم ينصفهما، لكن الإخراج والتمثيل أعجباها. وأضافت أنه لا تهم المحطة التي يعرض عليها العمل، لكن المهم أن تكون محلية لكي يشعر المثلون بأصدا العمل، على عكس ما حصل بالنسبة لمسلسل "لو ما التقينا" لأن أصداء المشاهدين كانت على الصعيد العربي،

مي عمر تتحدث عن سعادتها بأول بطولة مطلقة

بعد أن أعلنت الفنانة مي عمر عن خوضها أول بطولة مطلقة لها في الدراما التلفزيونية، بعد تألقها اللافت رمضان الماضي في مسلسل "الفتوة"، أعربت عن سعادتها بتقديم أول بطولة مطلقة في مسلسل "لؤلؤ" والذي من المقرر بدء تصويره بعد إجازة عيد الأضحى المبارك. وقالت مي، إنها لم تكن تعرف أن التحضير للشخصية في البطولة المطلقة صعباً بهذا الشكل، مؤكدة أنها تواصل جلسات عمل يومية تخضع خلالها للعديد

من البروفات على الاستعراضات وأغاني العمل استعداداً لانطلاق التصوير، حيث تؤدي دور "مغنية" تتعرض للعديد من المواقف التي تجعلها تدخل في العديد من الأزمات. وتمنت مي أن يلاقى المسلسل إعجاب الجمهور، خاصة أن العمل من نوعية مسلسلات الـ45 حلقة، وهو يحتاج إلى جهد كبير في تصويره، موضحة أنها دائماً تسعى إلى التمدد على أدوارها بتقديم شخصيات على النقيض منها كي لا تكرر نفسها. ويجري حالياً الانتهاء من كتابة نصف حلقات المسلسل على أن يكون جاهزاً للتصوير خلال الفترة المقبلة وعرضه خلال الموسم الشتوي المقبل.



# الفكر

## التوابل قد تكبح اشتها الملح وتقلل ضغط الدم



أفادت دراسة صينية أن من يحيون إضافة التوابل إلى الطعام قد يتناولون كمية أقل من الملح وربما يكون ضغط دمهم أقل مما قد يحد من خطر تعرضهم لأزمات قلبية وسكتات دماغية. وأظهرت الدراسة التي نشرت في دورية (هايبيرتينشن) أن الأشخاص الذين لا يميلون للأطعمة المتبلية يستهلكون الملح بمعدل 13.4 جرام يوميا. أما بالنسبة للذين يشتهون الأطباق المتبلية فقد بلغ معدل تناولهم للملح 10.3 جرام يوميا فقط. كما توصلت الدراسة إلى أن ضغط الدم الانقباضي سجل انخفاضا قدره ثمانية ملليمترات زئبقية عند أكثر الناس شغفا بالطعمة المتبلية مقارنة بأقلهم حبا لهذه الأطعمة. وكان ضغط الدم الانبساطي أقل بخمسة

ملليمترات زئبقية لدى محبي التوابل. وقال كبير الباحثين في الدراسة الدكتور شيمينج شو من الجامعة الطبية للجيش الثالث في تشونغتشينغ بالصين "تظهر دراستنا أن الاستمتاع بمذاق التوابل وسيلة مهمة لتقليل تناول الملح وضغط الدم أيا كان نوع الطعام وكميته". وأضاف شو "ننصح الناس بتناول الطعام المتبل في حياتهم اليومية طالما يطبقون ذلك". واستخدم الباحثون في الدراسة أيضا تقنيات تصوير لفحص منطقتين في المخ تعرفان بأنهما تشتركان في تذوق الملح. ووجدوا أن التوابل عززت نشاط المخ أكثر من الملح. وترتبط الزيادة في تناول الملح منذ فترة طويلة باحتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، فضلا عن زيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

## البصل مضاد حيوي طبيعي

يعد البصل من المكونات الأساسية للعديد من الوجبات، وهو من الأطعمة المهمة والمعروفة منذ القدم في أغلب الحضارات الإنسانية، لما له من فوائد عديدة للإنسان، فعلى سبيل المثال، اعتاد الفراعنة على دفن البصل مع المتوفي، كي يستطيع تناوله في الحياة الأخرى.

فوائد البصل:

1. غني بالفوائد الغذائية:

حيث يحتوي البصل على العناصر التالية: البيوتين، الكروميوم، النحاس، حمض الفوليك، الفوسفور، البوتاسيوم، فيتامينات "ج"، "ب1"، "ب6".

2. علاج لدغات الحشرات:

في حالة لدغات الحشرات أو البعوض، استخدموا عصير البصل لعلاج التورم والالتهاب الناتج عن اللدغات.

3. علاج السعال:

امزجوا عصير البصل مع عسل النحل لمحاربة السعال، نظراً لخواصه المضادة للالتهاب.

4. مقاومة العدوى:

نظرا لاحتوائه على عصيري الكبريت والكويرستين، اللذين يعملان معاً على مقاومة الميكروبات المعدية، مثل السلمونيلا وغيرها من الميكروبات الخطرة.

5. الحماية من أمراض القلب:

يحتوي البصل على الفيلافونويد كويرستين، الذي ثبت أنه يمنع تكون الجلطات في الدم، كما يقلل مستوى الكوليسترول دهون الثلاثية في الدم.

6. تقليل مستوى السكر في الدم:

يحتوي البصل على مستويات مرتفعة من الكروميوم، وهو من العناصر المسؤولة عن استجابة الجسم للأنسولين.

7. الوقاية من أمراض الفم والأسنان:

مضغ قطعة من البصل النيئ يقي من تسوس الأسنان وأمراض الفم، حيث يقضي على الجراثيم الضارة، يمكنك غسل أسنانك بعدها، واستخدام غسول الفم، للتخلص من الرائحة السيئة.

8. علاج نزيف الأنف:

عند تعرضك للنزيف الأنفي، ضع شريحة من البصل أسفل الأنف مباشرة، حيث تعمل الأبخرة المتصاعدة من البصل على تجلط الدم بشكل طبيعي.

9. تقوية الجهاز المناعي:

البصل غني بالسيلينيوم الذي يعزز الجهاز المناعي.

10. الحماية من الأمراض السرطانية:

لاحتوائه على مركبات الكبريت التي تحمل خواص مضادة للأمراض السرطانية وأزمات الربو.



فتاة تجلس إلى جانب ممر غمرته المياه في سريناغار حيث الأمطار الموسمية الغزيرة في جنوب آسيا. ا ف ب

## قرأت لك

الشيكولاته



قالت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن الشيكولاتة يتم تصنيعها من حبيبات الكاكاو الخام، تحتوي على الكربوهيدرات، ونسبة من الدهون والنشويات، ومادة الكافيين، التي تمنحها اللون الغامق والقدرة على التركيز. وأشارت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، إلى أن الشيكولاتة الداكنة قليلة السكر التي تحتوي على العناصر الطبيعية هي التي تمنح قيمة غذائية عالية، عكس أصناف الشيكولاتة المنتشرة بالأسواق الغنية بالدهون، التي تمثل عبئا على الجهاز الهضمي لصعوبة هضمها، كما تساعد أيضا على زيادة الشعور بالخمول. وأضافت الدكتورة هنادي شيحة، إن هناك فوائد عديدة للتناول الإنسان الشيكولاتة بأنواعها المختلفة التي منها، تساهم في تحسين الحالة المزاجية للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والتوتر والقلق، نظرا لأن تناولها يزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يطلق عليه هرمون السعادة. تبرز طاقة الإنسان نظرا لأنها غنية بالكربوهيدرات، تساعد على التركيز والانتباه لاحتوائها على مادة الكافيين. لذلك توصي الدكتورة هنادي، بتناول الشيكولاتة، لكن بشرط عدم الإسراف في تناولها حتى لا تتحول فوائدها إلى أضرار.

## سؤال وجواب

- ما هي القاعدة الصحية في أعمار الحيوانات والنباتات؟  
القاعدة الصحية هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.
- ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟  
يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر .
- متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟  
- أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنجامين فرانكلين

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

## قصة الطالب المجتهد

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة... آه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل الساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويديق بعض الأبحاث على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يتقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهتوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

