

ص 22

باحثون في جامعة نيويورك يطورون  
جزيئات نانوية ذهبية قادرة على  
مهاجمة الخلايا السرطانية



ص 27

نور الشيخ:  
من قبل دخولي المجال الفني أحب  
البنرس وأتطلع للنجاح فيه



(الديتوكس) ... حمية لانقاص

ص 23 الوزن وتطهير الجسم من السموم



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

علماء يشككون في

نظرية ووهان؛

كورونا أقدم مما

كنا نعتقد

يسود اعتقاد بأن فيروس كورونا ظهر مؤخرا خلال الوباء الذي أثار رعب العالم، وهو ما كان سببا لإصاغ اسمه بكلمة "المستجد"، لكن يبدو أن الحقيقة خلاف ذلك.

فقد قدر علماء أن فيروس كورونا المستجد ربما دخل جسم البشر منذ أشهر أو حتى سنوات، قبل أن يصبح مميتا ويفجر مؤخرا جائحة أعجزت العالم كله حتى الآن.

وتقول نظرية واسعة الانتشار إن فيروس كورونا المستجد بدأ في التفشي في أواخر 2019، داخل سوق للحیوانات الحية في مدينة ووهان وسط الصين، وسط ترجيحات بأن مصدره لحم الخنازير أو أكل النمل الحرضي.

لكن علماء تحدثوا إلى شبكة "سي إن إن" الإخبارية الأمريكية، أنقوا ظلال الشك على النظرية.

معيبين عن اعتقادهم أن الفيروس ربما اخترق أجساد البشر قبل أشهر أو حتى سنوات.

وهناك، أي داخل جسم الإنسان، تكيف فيروس كورونا وأصبح أكثر فتكا، حتى وصل إلى الصورة المعروفة حاليا.

وقال أستاذ علم الأوبئة في كلية كولومبيا للصحة العامة إيان ليكين، إنه يعتقد أن الفيروس انتشر في أجسام البشر منذ وقت قد يكون طويلا.

وأضاف ليكين: "كم استغرقت عملية التفشي (الصامتة)؟ لسنا متأكدين تماما، ربما منذ أشهر أو سنوات".

وكانت دراسة نشرت أخيرا في مجلة "ناتشر ميديسن" العلمية تحدثت عن نظرية مماثلة خلاصتها أن البشر أصيبوا بعدوى فيروس كورونا لسنوات، بدون أن يعلموا بذلك.

وتقول هذه الدراسة إن الفيروس قد تكيف داخل أجسام البشر، وأصبح أكثر عدوانية وفتكا بهم مع مرور الوقت.

مع العمل من المنزل خلال جائحة فيروس

كورونا، فإن الإفراط في الطعام بات مشكلة

يعاني منها الكثيرون، إلا أن هنالك طرق

يمكن من خلالها كبح الشهية أو الحد منها.

وأوردت المدربة الأسترالية

راتشيل أتراد في حديث

مع صحيفة ديلي ميل

البريطانية، عدة نصائح

للحد من الشهية أثناء

فترة العزل الصحي، على

النحو التالي:



## أفكار بسيطة للسيطرة على الشهية أثناء العزل الصحي

- 1 - تناول المزيد من الألياف**  
بحسب راتشيل، فإن السبب الأول الذي قد يثير الشعور بالجوع أكثر من المعتاد، هو عدم الحصول على ما يكفي من الألياف التي تتفكك بشكل أكثر ببطء من العناصر الغذائية الأخرى، وهذا يعني أنها ستجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. لذا يُنصح بتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف مثل الفاكهة والخضار والخبز الكامل والشوفان والعدس والفول.  
وتوصي راتشيل بتناول حوالي 22 غرام من الألياف على الأقل يوميا للتقليل من الشعور بالجوع، وكلما ازدادت كمية الألياف، كلما خفت الرغبة بتناول الطعام.
- 2 - التخلص من مقاومة هرمون البيتين**  
قد يكون الشعور بالجوع باستمرار ناجم عن مقاومة الجسم لهرمون البيتين الذي يعطي إشارة للدماغ للتوقف عن تناول الطعام بعد الشعور بالشبع. وإذا كنت مقاومة لهرمون البيتين فهذا يعني أن جسمك لم يعد يستجيب بشكل صحيح لهذا الهرمون، وهذا يزيد من الشعور بالجوع لتناول الطعام طوال الوقت.  
وتنصح راتشيل، بزيادة تناول البروتينات والألياف، وتخفيض كمية الكربوهيدرات المصنعة والسكر، والتركيز على مستويات التوتر والاسترخاء لإصلاح ذلك.
- 3 - الحفاظ على صحة الأمعاء**  
بالإضافة إلى تناول الأطعمة الصحية، توصي راتشيل بتناول كميات بكتريا الأمعاء المفيدة (البروبيوتيك) وتناول الأطعمة الحيوية.  
تشمل الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، الأطعمة المخمرة مثل اللبن الرائب والمخلل وكذلك العسل والثوم والخوخ والبطيخ والتفاح والخرشوف.

في بناء خلايا المناعة، ويمكن تعزيز الشوية بالخضروات الغنية بفيتامين "سي" والمعادن.

أطعمة تُضعف المناعة،

- الحلويات أو السكريات الاصطناعية، وأيضاً الحلوى والسكريات الزائدة، تزيد قابلية الجسم للالتهابات.
- منتجات الألبان وخاصة الغنية بالدهن تزيد مخاط الأنف، وتزيد التهابات الجسم.
- الإفراط في تناول الكافيين من عوامل إضعاف مناعة الجسم، ويوجد الكافيين بكثرة، وكذلك السكريات، في مشروبات الصودا.

ما السكريات الصديقة لمرض السكري؟

هل تبحث عن مذاق حلو وأمن لحالة السكري؟ تتضح الدراسات بتناول الفواكه الطازجة لإرضاء الرغبة في مذاق السكر، والحصول على الألياف التي تقلل من سرعة وصول هذا السكر إلى مجرى الدم. وبحسب دراسة نشرت في دورية "نيوتشر"، يُنصح مرضى السكري ومن تم تشخيص حالة ما قبل السكرى لديهم بتناول الفواكه التالية:

- الشمش الطازج من أفضل الفواكه لحالة السكري، وهو غني بفيتامين "أ" والألياف.
- التوت بألوانه: الأحمر والأزرق والأسود من الفواكه الصديقة للسكري، وهو غني بالألياف والمعادن وفيتامين "سي" ومضادات الأكسدة التي تقلل التهابات الجسم.
- الدراق فاكهة غنية بالألياف، ويُنصح بآكل قشرتها لأنها مصدر رائع للمغذيات.
- الكرز من أغنى الفواكه بمضادات الالتهابات، وهو يحمي القلب، وفيه من السرطان.
- التفاح من الفواكه الصديقة للسكري، وهو مصدر هام للمغذيات التي تحارب الالتهابات.

## فرنسا تجرب البلازما

### ضد كورونا

تبدأ فرنسا، الثلاثاء، تجربة سريرية تقوم على نقل بلازما دم لأشخاص شفا من فيروس كورونا، إلى مرضى في مرحلة شديدة من المرض، حسبما أعلنت المؤسسات المكلفة بالأمر.

وقالت هذه المؤسسات، ومن بينها المعهد الوطني للبحث الطبي (انسيرم): "تقوم هذه التجربة على نقل البلازما من مرضى شفا من كوفيد 19 ويحوي أجساما مضادة للفيروس، إلى مرضى يعانون من الفيروس في محاولة لتزويدهم هذه المناعة"، حسبما أوردت "فرانس برس"، الأحد.

وأضافت: "بلازما الأشخاص الذين شفا من فيروس كورونا يحوي هذه الأجسام المضادة، وقد تساعد المرضى الذين باتوا في مرحلة حادة من المرض على مكافحة الفيروس".

وتؤخذ عينات محددة اعتبارا من الثلاثاء في منطقة باريس وفي شرق فرنسا، من نحو 200 شخص شفا منذ ما لا يقل عن 14 يوما.

وستشمل التجربة السريرية 60 مريضا في مستشفيات باريسية "سبحل صنضم على البلازما"، على أن تجري عملية تقييم أولى بعد أسبوعين إلى 3 أسابيع من بدء التجربة.

وثبتت فعالية البلازما لدى المتعافين، وهي جزء من الدم السائل تتركز فيه الأجسام المضادة بعد مرض ما، في دراسات على نطاق ضيق ضد أمراض معدية أخرى مثل "إيبولا" و"سارس".

وأعطت الوكالة الأميركية للأغذية والعقاقير موافقتها لإجراء تجارب على علاجات محتملة كهذه، ضد فيروس كورونا المستجد.

## الحمية الأحادية: تخفيف

### للوزن في مدة قصيرة

لتخفيف الوزن والحصول على القوام المنشود، ينصح أطباء ألمان باتباع نظام غذائي متوازن إلى جانب ممارسة الرياضة بانتظام. فمماذا عن الحمية الأحادية؟ هل لها من فوائد على الإطلاق؟

على مدار أسبوع كامل يرغب "ميشائيل نيكولاوي" أن يقتصر في غذائه على تناول حساء الملفوف فقط. فميشائيل يعاني من السمنة ويأمل أن يساعده نظام الحمية الأحادية على تخفيف وزنه ويضيف قائلا: "إن حساء الملفوف يساعد على إنقاص الوزن بشكل كبير نسبيا تصل إلى سبعة كيلو غرامات خلال فترة قصيرة حسبما قرأت، وهو ما حفزني للقيام بذلك".

ورغم نجاح العلاجات القاسية التي خضع لها ميشائيل لتقليل وزنه، إلا أنه لم يستطع المحافظة على ثبات وزنه ليعود للزيادة فيما بعد، إذ يزن ميشائيل (ذوال 37 عاما) حوالي 101 كيلوغراما، منها حوالي 50 لترا من المياه، وتشكل العضلات والمناطق الخالية من الدهون لديه حوالي 70 كيلوجراما، والباقي دهون. يريد أن يقللها بالحساء.

## جوائز وتحف دوريس داي

بـ3 ثلاثة ملايين دولار

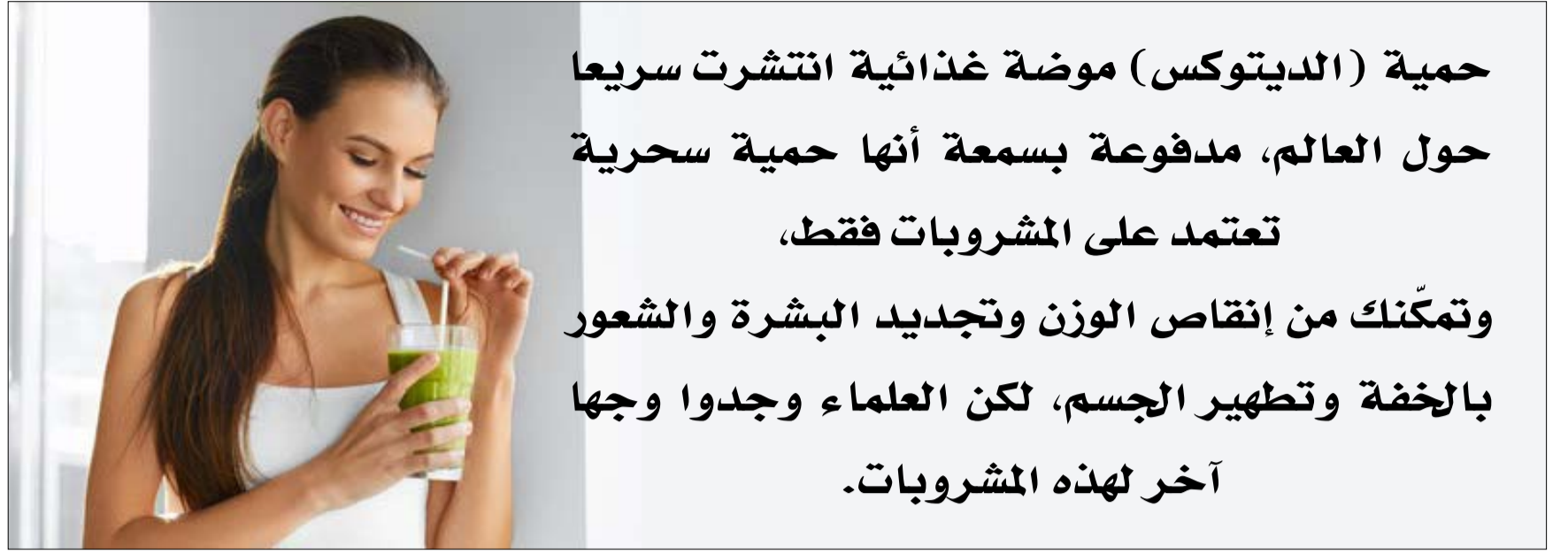
قالت دار جوليان للمزادات إن مزادا على أربع جوائز جولدن جلوب فازت بها الممثلة الراحلة دوريس داي ومفردات أخرى كانت تملكها حققت نحو ثلاثة ملايين دولار في مطلع الأسبوع وهو أكبر بكثير مما كان متوقفا لها. وكان من بين المفردات الأعلى سعرا خلال المزاد الذي أقيم عبر الإنترنت سيارة فورد كلاسيكية مكتشفة من إنتاج عام 1930 شوهدت في افتتاح برنامج داي الحواري في الثمانينات "أفضل أصدقاء دوريس داي" (دوريس داي بست فريندز). وبيعت السيارة بمبلغ 96 ألف دولار. وبيعت جائزة جولدن جلوب حصلت عليها داي عام 1962 بمبلغ 25600 دولار. وستستفيد مؤسسة دوريس داي للحيوانات والتي أسستها الغنية والممثلة عام 1978 من كل عائدات بيع أكثر من 1100 قطعة. وكانت دار جوليان قدرت بأن يبيع تلك القطع سيحقق ما بين 300 ألف و600 ألف دولار. وكانت داي الفتاة المرحلة القريبة من القلوب إحدى أكبر نجومات الخمسينات والستينات وقد توفيت في مايو أيار عام 2019 عن 97 عاما في كارميل بولاية كاليفورنيا.





# منوعات الغذاء

23



**حمية (الديتوكس) موضة غذائية انتشرت سريعا حول العالم، مدفوعة بسمعة أنها حمية سحرية تعتمد على المشروبات فقط، وتمكّنك من إنقاص الوزن وتجديد البشرة والشعور بالخفة وتطهير الجسم، لكن العلماء وجدوا وجها آخر لهذه المشروبات.**

تعتمد على المشروبات فقط

## (الديتوكس) ... حمية لإنقاص الوزن وتطهير الجسم من السموم



الهضمي، وجدت أن اتباع النظام الغذائي (ديتوكس) للتخلص من السموم قد يساعد الشخص على إنقاص الوزن بسرعة، ولكن فقط لأن النظام الغذائي منخفض في السعرات الحرارية، وعندما يعود الشخص إلى تناول الطعام الطبيعي يعود الوزن مرة أخرى. وحذر المركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية بالولايات المتحدة من أن اتباع حمية الديتوكس قد يؤدي إلى مشاكل عديدة في الجسم، لأنها تتسبب في مشاكل في وزن الجسم وتؤثر سلبا على عملية الأيض بسبب استبعادها للبروتين والدهون من الوجبات. كما قد تؤدي الديتوكس إلى الشعور بالضعف والصداع والإغماء، وقد تتسبب في حدوث مشاكل في الكلى نتيجة الإفراط في استخدام عصائر الخضروات، التي تحتوي على نسبة عالية من الألكالونات الموجودة في السبانخ والبنجر (الشمندر).

كاملة أم معصورة.. أيهما أفيد؟

هناك نوعان أساسيان من مشروبات الديتوكس، الأول يعتمد على عصير الفواكه أو الخضروات، والثاني ديتوكس الماء الذي يحتوي على قطع من الخضار والفاكهة الذي يسمح بشربه دون أكل القطع. ورغم أهمية الفاكهة وفوائدها لجسم الإنسان فإن استهلاك كميات كبيرة من الفاكهة المعصورة أو المخلوطة قد يسبب ضررا مقارنة بآكلها في صورتها الأصلية، إذ تحتوي عصائر الفاكهة على نسبة عالية من السكر تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري مع زيادة تناولها. وتشير دراسة

ماذا يعني الديتوكس؟ المقصود بالديتوكس حمية لإزالة السموم من الجسد من خلال إزالة الشوائب من الدم في الكبد، وإزالة السموم في الكلى والأمعاء والرتين والجهاز اللمفاوي والجلد، ويعتمد ذلك النظام على إراحة الأعضاء من خلال الصيام عن الأكل، وتحفيز الكبد لطرد السموم من الجسم، وكذلك تحفيز الأمعاء والكلى والجلد للتخلص من السموم، بحسب موقع (إنترسبرينغ ويلينيس) (Innerspringwellness). اكتسبت تلك الحمية شهرتها باعتبارها مطهرا طبيعيا لجسم الإنسان من السموم والتفانيات المتراكمة داخله، لكن تلك الادعاءات يجدها المتخصصون غير دقيقة، فبالفعل قد يحتوي جسم الإنسان على كيميائيات غير صحية ومواد ناشئة عن عملية الأيض، لكن الجسم خبير في التخلص من السموم بغض النظر عن ما



## فوائد الملح المثلث المثلث... تعرّف عليها



**فوائد الملح المثلث المدعوك لتحضيره واستخدامه، بحسب اختصاصية التغذية عبير أروجيلي، من عيادة Diet of**

في السطور الآتية: وقيل استهلاك الملح. هذا ويلاحظ بعض الأشخاص إلى تحضير ملح الثوم في المنزل، وذلك من خلال إضافة 150 غراماً من بودرة الثوم ومزجها مع 250 غراماً من الملح.



غراماً من الملح. يمكن مزج عدد من فصوص الثوم مع أي نوع من أنواع الملح، سواء كان ناعماً أو خشناً، ولتحصول على ملح الثوم. وبالطبع يمكن شراء ملح الثوم من المتجر. ويمكنك إضافة إلى هذا الخليط البديل عن الملح المركز، بعض الأعشاب أو البهارات المفيدة للجسم، مثل إكليل الجبل المجفف، أو الزعتر المجفف، أو النعناع المجفف. ويذكر أن استهلاك الملح الذي يرفع ضغط الدم ويؤثر على الكلى، وفي الوقت نفسه تحصلين على فوائد الأعشاب وفوائد الثوم التي لا تحصى، لا سيما في حماية الشرايين والأوعية الدموية، وفي محاربة الأمراض السرطانية، والقضاء على الالتهابات.

## مكون ضار قد لا تتخيله في عصائر الخضراوات

عصائر الخضروات وسيلة رائعة للحصول على المواد الغذائية دون إفراط في السعرات الحرارية، حتى إنها يمكن أن تكون



وقد يبدو الأمر مقيداً، ولكن الخبراء يقولون إنه يمكن أن يوجد جانب سلبي لعصائر الخضروات، فعلى سبيل المثال، يحتوي الكثير منها

بديلاً عن نسبة من الخضروات الفعلية، ودون جهد التقشير أو التقطيع أو الطهي.

ورغم ذلك غالباً ما يضاف إليها بعض السكر. كما أن هناك بعض العصائر تحتوي على ملح مضاف لتحسين النكهة. وعلى سبيل المثال، يحتوي كوب من عصير الطماطم على نحو ثلث كمية الملح التي ينصح بتناولها يومياً. ويوصي الخبراء بفحص المكونات لمعرفة مقدار السكر أو الملح في العصير الذي يتناوله المرء.







الشيخوخة هي سلاح ذو حدين، فنجد أن الجانب الإيجابي لها أننا نشهد نمواً في الشخصية كل عام عن السابق، وهذا يحسن نوعية الحياة، ومع تقدم العمر تأتي الحكمة، ولكن هناك بعض العلامات التي تظهر على الوجه وتعني التقدم في العمر كالتجاعيد والبقع الجلدية والشعر الرمادي، حتى خطر الإصابة بسرطان الجلد يزداد مع تقدمنا في العمر، وهذا ما أكدته التقرير المنشور عبر موقع "the healthy".

تعريف على أسرار النساء اليابانات

## 5 نصائح للحصول على بشرة نضرة وصحية



ويعتقد أن تناول الأعشاب البحرية بانتظام يحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس وظهور البقع، كما أنه يحتوي على بعض المكونات المضادة للالتهابات التي يمكن أن تقلل من التورم والاحمرار، وأيضاً لأنه يحتوي على اليود يجدد البشرة ويساعد على تنظيم عملية التمثيل الغذائي.

### - تدليك الوجه

يعتبر التدليك المنتظم للوجه مثالياً حيث إنه يحفز الدورة الدموية ويساعد على تخفيف ألم العضلات، ولذا يجب تعلم تدليك الجسم والوجه بشكل خاص، أو القيام بشراء جهاز مساج جيد للوجه باستخدام بكرات متعددة الزوايا، وعليكي استخدامه يومياً، فيعمل على زيادة الدورة الدموية في الوجه وهذا يقلل ظهور التجاعيد، وينعش مظهره، نظراً لأن الوجه يحتوي على أكثر من 40 عضلة يمكن أن تسبب التجاعيد عند التوتر، فإن تدليك الوجه يقلل أيضاً من علامات الشيخوخة. وأخيراً، يساعد تدليك الوجه على تخفيف التوتر الذي يمكن أن يمنحك مظهراً أكبر من سنك.

### - استخدام غسول طبيعي للبشرة

تضع النساء في اليابان قفصين في المنتجات القريبة من الطبيعة قدر الإمكان، ومنتجات التي تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية يعتبرن أنها مضرّة بالجلد، ولذا بعد تقضية اليوم خارج المنزل عليك تنظيف بشرتك ولذا عليك استخدام غسول طبيعي للبشرة، فبدلاً من الغسيل عدة مرات في اليوم باستخدام منظف قاسي، اختر منتجاً يحتوي على عدد قليل من المكونات الكيميائية وتغسل الوجه مرة واحدة في اليوم عند النوم، و لتجنب تجريد الجلد من الرطوبة. إذا كان لديك بشرة دهنية تحتاج إلى مزيد من الاهتمام، فيمكنك استخدام مناديل مبللة بالأعشاب خلال اليوم.

### - الكولاجين

الكولاجين هو النسيج الهام للبشرة، فهو يساهم بشكل كبير في شد البشرة والحد من تعرضها لظهور التجاعيد بها، فتستخدم النساء اليابانيات الكثير من المنتجات الغنية بالكولاجين كالكريما والأقنعة الخاصة بالعناية بالبشرة، وينتشر الكولاجين أيضاً في الأطعمة مثل مرق العظام والطحالب والبروتين والليمون. وهناك احتمالات كبيرة في أن جسمك يحتاج إلى المزيد من الكولاجين، إذا كانت هذه المرأة تتبع هذه العادات السيئة كالتدخين، والتعرض للشمس، وسوء النظام الغذائي، ولذا يجب تجنب هذه العادات الخاطئة.

يقوم اليابانيون باتباعها للحصول على بشرة نضرة خالية من التجاعيد، فتمتدح النساء اليابانيات بالبشرة التوهجة التي تجعل من الصعب تخمين أعمارهن الحقيقية، والسبب النظام الغذائي الصحي خالي من الزيوت والدهون، مع قيامهن ببعض الحيل الأخرى التي ستتعرف عليها خلال الأسطر القادمة.

ولذا إذا كنتي ترغبين في الحصول على عمر أصغر من عمرك، وفي حالة رغبتك في إعادة عقارب الساعة للوراء للظهور بمظهر الشباب تعرفي على أسرار النساء اليابانات، وهي:

### - شرب الشاي الأخضر

من الخطأ الاعتقاد بأن العناية بالبشرة تتعلق بالمنتجات التي نضعها على الوجه كالكريما والوصفات الطبيعية، ولكن في حقيقة الأمر أن الأكل والشرب له عامل كبير، ولذا فهن يتناولون الشاي الأخضر باستمرار، فهو مشروب مهدئ يعد رافعا للجسم، ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

ولكن عندما يتعلق الأمر بالعناية بالوجه، فعليك أن تعلمين أن الشاي الأخضر يحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويقلل من ظهور الخطوط والتجاعيد، وقد يساعد أيضاً تناول كوب يومي من الشاي الأخضر على التخلص من زيادة الوزن، مما قد يزيد من مظهر الشبابي.

### - أكل الأعشاب البحرية

الأعشاب البحرية جزء كبير من النظام الغذائي الياباني، فهو يحتوي على الكثير من الفوائد للبشرة، ويعد ثروة غنية بالفيتامينات والمعادن كالسيوم والماغنسيوم وفيتامين K والحديد والفولات، وهذا يجعلها إضافة فعالة بشكل خاص لنظام غذائي متوازن.

كما أوضح التقرير، أن يتم ضخ مليارات الدولارات في أمريكا للحصول على الشباب والحد من التعرض لتقدم العمر، فيسعون لإستهلاك الكريما وبعض الحيل الأخرى لإعادة عقارب الساعة إلى الوراء أي الحصول على شباب دائم.

وأشار التقرير، أن هناك العديد من الحيل التي



## فوائد تناول عصير الليمون على الريق لبشرتك وصحة جسمك



الليمون واحد من أبرز الحمضيات التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعزز صحة الجسم والبشرة، كما أنه يحتوي على بعض الخصائص التي تعزز صحة الجهاز المناعي وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والعدوى، لذلك فهو مفيد في فصل الشتاء منعا لإصابة

### بنزلات البرد والانفلونزا.

الليمون على العديد من الخصائص التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي وتحميه من الالتهابات والقرح، فهو مصدر غني بفيتامين سي والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم.

4-يساعد على علاج نزلات البرد والانفلونزا ومشاكل الجهاز التنفسي، نظراً لما يحتويه من فيتامينات وعناصر مضادة للالتهاب والفيروسات.

5-يعتبر الليمون من أفضل الطرق التي تعمل على تطهير الكبد وطرد السموم والجراثيم من الجسم، كما أنه يحتوي على بعض الخصائص المضادة للالتهاب ومنها التهاب الجهاز التنفسي والحلق واللوزتين.

فوائد تناول عصير الليمون صباحاً على صحة البشرة

1-تناول عصير الليمون على الريق يعالج مشاكل البشرة ويعمل على نضارتها وجمالها.

2-يعالج مشاكل البشرة مثل التجاعيد والبقع الداكنة، سواء عن طريق تناول عصير الليمون صباحاً أو استخدام الليمون ماسك مع الترمس والعلس الأبيض ووضعه على البشرة لمدة ربع ساعة، ثم غسله بالمياه الفاترة.

3-تناول عصير الليمون صباحاً يجدد نشاط البشرة وحيويتها ويحميها من البثور والجفاف.

وحسب ما أفادت مصادر مختصة فإن تناول عصير الليمون دافئاً أو بارداً على الريق له فوائد صحية عديدة وهي:

1- يحتوي عصير الليمون على نسبة كبيرة من فيتامين سي وبعض الفيتامينات الأخرى التي تعزز صحة

2-تناول عصير الليمون يومياً على الريق يعمل على مكافحة الالتهابات وإزالة السموم والجراثيم من الجسم وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة.

3: يحتوي عصير



## منوعات

# الفكر

27



## سميرة سعيد تفوز بأغنية الكورونا

الصدفة جعلتها أول مطربة تتحدث عن أزمة كورونا؛ فسميرة سعيد أطلقت مؤخراً أحدث أعمالها الغنائية بـ"كليب (واقع مجنون) الذي حقق نسبة مشاهدة عالية فور طرحه عبر الانترنت تعبر عن الواقع الذي يعيشه العالم في الفترة الحالية بعد انتشار أزمة فيروس كورونا في كل دول العالم. ولكن هل خطط صنّاع الأغنية لهذه الصدفة؟

ورغم أن أغنية "واقع مجنون" تحكي الظروف التي يعيشها الإنسان في كل مكان في الفترة الحالية، أكد كاتب الأغنية بهاء الدين محمد في تصريحاته الخاصة لنوع من أن الأغنية سُجّلت قبل فترة، فهي ليست وليدة الظروف الحالية كما يظن البعض، بل أنهى كتابتها منذ فترة ليست قصيرة، ولكن أجل طرحها لرغبة الديفا سميرة سعيد في طرح أغنيات تدعو إلى التفاؤل والهجة خلال أعمالها الغنائية الأخيرة.

وأشار أنه نظراً إلى ما يعيشه العالم حالياً، قرّر صنّاع الأغنية طرحها بسرعة لتتناسب الظروف، حتى إنه كان من المقرر تصويرها بأسلوب آخر، ولكن لضيق الوقت جعل الكليب الخاص بها يعتمد على هذه النمط البسيط الذي ظهر به، وقد حقق إقبالاً جماهيرياً واسعاً جعل الأغنية تتربّع على قمة نسبة مشاهدة خلال الأسبوع الماضي.

على سعيد آخر، أطلق عدد من الإعلاميين، من بينهم صبحي عطري وبسنت شمس، مقداً برنامج أم بي سي ترينديينغ وبعض رواد الانترنت ، حملة تحمل عنوان "خليك في دارك" على نغمات أغنية "واقع مجنون" ونشروها .

وطرحت النجمة سميرة سعيد ، فيديو كليب أغنية "واقع مجنون" ، وهي من كلمات بهاء الدين محمد، وألحان أشرف سالم، وتوزيع محمد عرام، وإخراج نضال هاني.

تعبر الأغنية عن الواقع الذي يعيشه العالم والظروف الصعبة التي يمر بها الناس، ويظهر الكليب الهموم التي طالت الإنسان وحوّلت حياته إلى صعبة ومعقدة، يقول مطلع الأغنية:

مجنون  
الشمس طالعة فوق  
والليل ع الأرض ليه  
أسوار ما لهاش ببيان  
والبحر فاضي ليه  
طلع الطر لنفوق  
وخللاص ما نزلش تاني  
الخوف في كل عين  
اللي بيحصل ده ايه

# نور الشيخ؛ من قبل دخولي المجال الفني أحب البنزنس وأتطلع للنجاح فيه

انتهت الفنانة البحرينية نور الشيخ من تصوير مشاهدتها في مسلسل "وكان شيء لم يكن" للمخرج حسين الحليبي والمؤلف سحاب، والذي يشارك فيه إلى جانبها نخبة من الفنانين، منهم زهرة عرفات، وفهد العبدالمحسن، وهبة الدري، وخالد الشاعر، ومحمد صفر، وتقع أحداثه بين حقتين زمنيتين. من جهة أخرى، توجد نور حالياً في العاصمة اللبنانية لتصوير دورها في الدراما الرمضانية "دفعة بيروت"، وعن دورها في العملين ومشاركتها زوجها خالد وكيفية تعاطيها مع المشاهد التي تقع أحداثها خلال حقبة التسعينيات وفترات زمنية سابقة:

• حديثنا عن دورك في مسلسل "وكان شيء لم يكن".  
- أجسد شخصية "تماضر"، التي تتعرض لمشكلات أسرية من جهة الأب في نوع من العنف نتابع تأثيره على تكوينها، والدور ليس معقداً، ولكن للمرة الأولى أجسده، وهي فتاة هادئة مسكينة عكس ما اعتاده الجمهور، وتمر هذه الفتاة بمراحل عديدة

ويشاهدها الجمهور بين حقتين، التسعينيات من القرن الماضي وهي فترة زمنية جميلة ومحبة للقلب، والوقت الراهن، وعلاقتها مع والدها جميلة لكنها متوترة مع والدها وشقيقها. ولكن في نهاية الحلقات تتبدل الأمور.

• هل تتطلب العمل استعدادات خاصة باعتبار أن أحداثه تقع بين حقتين زمنيتين لاسيما التسعينيات؟  
- بالفعل، ومعنا فريق عمل متكامل اهتم بهذا الجانب واشتغلنا على الصورة التي سوف نظهر بها من حيث الأزياء واللوك، حتى أسلوب الحوار بين شخصين العمل مختلف عن وقتنا الحالي، ولا أخفيك سرا عند الانخراط في التصوير تنامي داخلنا حينئذ لتلك الفترة من حيث العلاقات الإنسانية والمشاعر التي توارت في الوقت الحالي بسبب عصر السرعة ومواقع التواصل الاجتماعي، والعديد من الأحداث التي سوف يشاهدها الجمهور وتثير في النفس الحنين لهذا الماضي الجميل.

• هل يشهد العمل دويتو مع خالد الشاعر أسوة بـ "دفعة القاهرة"؟

- نعم، اجتمع مع خالد في هذا المسلسل، ولكن سوف تظهر بصورة مختلفة عن الثنائية التي قدمناها في "دفعة القاهرة". وهذا نابع من رغبتنا في أن نظهر بصورة مغايرة، وساعدنا على ذلك أن القصة مختلفة

وعبيدة عن أجواء الرومانسية التقليدية، ليشاهد الجمهور حياً من نوع آخر، ولعل أكثر ما استفزني في هذا المسلسل الحوارات المكتوبة بعناية والتي تعبر عن حقبة التسعينيات، حتى المشكلات والقضايا التي كانت منتشرة في تلك الفترة سوف تكون حاضرة ضمن السياق الدرامي للأحداث.

• متى نشاهد كلا منكما في عمل متفصل أو خط درامي مستقل؟  
- في مسلسل "دفعة بيروت" الذي تصور أحداثه حالياً في العاصمة اللبنانية لن نتقاطع الخطوط الدرامية بيننا، وربما نلتقي في مشهد أو اثنين فقط، ولكن بشكل عام أنا أحب التعاون مع خالد فنياً، ورغم ذلك هناك شروط محل اتفاق بيننا وهي ألا نقدم أعمالاً مكررة.

• نتوقف عند "دفعة بيروت" ونتعرف على بعض تفاصيل العمل.

## ياسمين عبد العزيز تنشر بوستر مسلسل (شديد الخطورة)

وأضاف شقيق ياسمين: وقفت جميع بكل ما أملك من قوة أدافع عنك في كل موقف صعب مر عليك ونسيت حياتي ونفسي عشائك وبقي كل همي أنا ووالدتك، إنك تكبري وتبقى نجمة في مجالك، سيبنا لك اختياراتك كلها لنفسك ووفقنا لك على معظم قراراتك وكنت الوحيد اللي ساندتك ووقفت جنبك في طلاقك، لكن هنهرتل وتروحي تعرفي واحد أصغر منك بـ 10 سنين لا من سنك وتتصورى صور مالهش أى لازمة على حساب سمعتك وسمعتنا، لا ومحدث هيسمح، من أمي وإحنا بنعمل أعياد ميلاد وتنزل على السوشيال ميديا، من أمي الناس بتجيب في سيرتنا؟ وتقعده تتعاسك على السوشيال ميديا؟

وتابع وائل: ومع ذلك حياتك وأنتي حرة فيها، أنا هتكلم على الشق اللي يخصني، أنتي مقاطعة كل العيلة عشان تعملي اللي على مزاجك، إحنا دلوقتي وعازيين نفهم العلاقة دي إيه ورايحة على فين.

وأضاف: "أما بالنسبة للأخ اللي ماشى وراكي في كل حنة وشايفك البيضة الذهب اللي هتقتضه كل يوم.. أحب أقولك يا راجل لما تيجي تدخل بيت تدخله من بابيه يا راجل!! وتقعده مع رجالة البيت!!.. دي الأصول وده الاحترام.."

وطبعاً لأنك عارف أنك مرفوض رافضاً باتاً فاعمرك ما هتعمل ده ومعتدكش غير طريق الشمال اللي أنت سالكه من سنين مع بنات الناس!!.. أنا من رأيي كفاية عليك البطولة اللي أخذتها والعربية المرسيدس الهدية، وتركز في شغلك وتسيبنا في حالنا لأن طول عمرنا في حالنا ومحدث سامع عننا حاجة وملوش لازمة جو الصور والمعاكسات ده وأنا مبخفش من تهديد حد.

قدمت الفنانة ياسمين عبد العزيز، الدعم الفني الأول للنجم أحمد العوضي بعد إعلان حبهما علناً، وقامت بالترويج لمسلسله الجديد "شديد الخطورة" بنشر البوستر الخاص بالعوضي فقط دون نشر بقية بوسترات المسلسل.

ياسمين قامت بنشر البوستر عبر صفحتها الشخصية، احتفالاً بأول بطولة مطلقة لحبيبها أحمد العوضي، علماً أن المسلسل من المقرر عرضه عبر إحدى المنصات الرقمية المصرية على 7 حلقات، وهو من تأليف محمد سيد بشير، وإخراج حسام على، ويشارك في بطولة كل من رياض الخولي، هادي الجيار، محمود حجازي، ناهد رشي، حمزة العيلي، حسنى شتا، خالد كمال.

يذكر ان ياسمين كسرت للمرة الأولى الطوق المفروض على حياتها الخاصة، وأعلنت عبر حسابها بموقع إنستقرام حبها للفنان الشاب أحمد العوضي، في رد مباشر على منشور كتبه شقيقها الفنان وائل عبد العزيز، الذي اتهمها صراحة بالإساءة لسمعة العائلة مع تلميحات لتفارق السن الكبير بينها وبين العوضي، وتلميح لاستغلال الأخير لعلاقاته الغرامية من أجل تحقيق منافع مادية.

وأضاف وائل في منشور مفاجئ هاجم فيه شقيقته ياسمين وحبيبها العوضي: (بصي يا ياسمين يا عبد العزيز يا أختي، أنا معاك وفي ضررك من وأنتي صغيرة شيلت مشاكل كتير بسببك من وأنتي عيلة صغيرة، بداية من مشاكلك مع الشاعر وبراءة وأنتي عارفة إن أنا أتأذيت فيها إزاي وفضيئته الشغالات مؤخراً غير فضيئة الضرب اللي كانت بينك وبين بنت هشام سليم المثلة اللي ليستيها التورته في وشها).



# الفكر

## الكذب عند الاطفال . . كيف تتعاملين معه؟

وحذري له عواقب الكذب وعواقب التصرف الذي يحاول إخفاءه بالكذب، مشجعة إياه على قول الحقيقة دائماً حتى ينجو من العقاب الأقصى. - كوني قدوة لطفلك بالصدق والصراحة وتجنبى قدر الإمكان اللجوء إلى الأكاذيب البيضاء في حياتك اليومية. وتذكري دائماً بأن الأطفال يتعلمون الكثير من مراقبة تصرفات الآخرين وسلوكياتهم. - اثني على طفلك عند قول الحقيقة. وإن كان يميز بفترة من الكذب المستمر، حاولي أن تعدي له نظام جوائز، فيحصل على ملصق مؤن مقابل كل يوم يقول فيه الحقيقة. وما إن يتمكن من جمع عدد معين من الملصقات، ستشتري له هدية أو تصطحبينه برحلة.

متى ضبلت طفلك يكذب، أعلميه بأنك مدركة تماماً بأنه غير صادق وغير صريح معك. وقولي له بأنه من الطبيعي أن يقلق إزاء الحقيقة، فكلنا يخشى على نفسه عند ارتكاب الأخطاء.. ولكن الكذب لا يفيد بشيء ولا بد من إيجاد حل للمشكلة. - حاولي أن تفهمي الأسباب التي تحض طفلك على الكذب، وأظهري له كل الدعم وشجعيه بكل حنان وهدهد على الإفصاح لك عن قلقه ومخاوفه. - اشرحي لطفلك عن مساوئ الكذب، وكيف أنه يؤثر في مصداقيته واستعني لهذه الغاية بقصص وروايات تنقل له هذه الرسالة بطريقة واضحة ومسلية. - أوضحي لطفلك الفرق بين الكذب والحقيقة

أسباب كثيرة قد تدفع بطفلك إلى الكذب وتلفيق الروايات، منها الخوف والحرج وقلة الثقة بالنفس والرغبة بلفت الانتباه.. إلخ. وأياً كانت الأسباب، لا بد أن تواجهيها وتتنصري إزاءها بحكمة وروية حتى لا تتحول أخطاء الطفولة إلى خطر يهدد مصداقية الإنسان الذي سيكون عليه طفلك في المستقبل. وفي ما يلي النصائح والإرشادات التي ستساعدك في تحقيق مبتغاك: - لا تعيري طفلك أبداً بالكاذب، فمثل هذه التسمية يشوه ثقته بنفسه ويحثه على الاقتناع بما فعل. - احرصى على ألا تذكرى طفلك بأخطاءه أو أكذوبات سابقة، فهذه الطريقة لن تفيدك بشيء إنما ستزيد الوضع سوءاً.



## تعرفوا على كيفية تنظيف الأحذية (الشمواه)

الشمواه خامة ناعمة وحساسة، وهي مفضلة لكثيرين، بخاصة في الأحذية. لكن الأحذية الشمواه تتعرض للبقع والأوساخ التي قد تكون صعبة التنظيف، فما هي خطوات التنظيف المتعلقة؟ يجب تجنب استخدام الماء والصابون في تنظيف الأحذية الشمواه حتى لا تتلف، مع الإشارة إلى تعدد استخدامات هذه الخامة، التي تدخل في صنع السترات، والإكسسوارات والأحذية.

### تنظيف الأحذية الشمواه بالفرشاة

تُستعمل فرشاة الشمواه في التخلص من الأتربة والأوساخ، وفي اتجاه وبر التنسج. أما إذا كان الحذاء بالياً من الأظراف، فيجب تحريك الفرشاة بحركات قوية، إلى الأمام والخلف، وذلك للتخلص من أيّة أنسجة عالقة، مع ضرورة التركيز على المناطق المتسخة. علماً أنه من الممكن الاستعانة بالماء لتنظيف البقع الصعبة. وفي هذا الإطار، يوضع كمّ ضئيل من الماء على الحذاء، باستخدام الفرشاة، فيُنظف. تُنظف البقع الداكنة بقطعة نظيفة من القماش المبلل بكمّ قليل من الخل الأبيض، ثمّ تُفرك بلطف، وتُجفّف بالفرشاة الخاصة بالشمواه. ثمّ، يرش الحذاء، بالمستحضر الخاص بإعادة اللون إلى الشمواه. يُنفض الحذاء بشكل متكرر، لمنع تراكم التراب عليه.

### الخل في تنظيف الأحذية الشمواه

يُنظف الحذاء الشمواه بالخليط الآتي: 4 ملاعق صغيرة من الماء، وملعقتان صغيرتان من الخل الأبيض. يُخلط المكوّنان جيّداً، ثمّ تبتل قطعة من القماش في الخليط، فيفرك الحذاء جيّداً، بوساطتها. يجب البعد عن حفظ الأحذية المصنوعة من الشمواه في الأماكن الرطبة، بالإضافة إلى نقلها بأمان في حال السفر عبر تجنب وضعها في كيس من البلاستيك، بل في حقيبة قطنية (أو تغطيتها بغطاء سادة قديم). عند الفراغ من تنظيف الحذاء، يُفضّل وضع لفافات ورقية داخله للمحافظة على شكله، ووضع كل فردة حذاء داخل كيس بلاستيكي أو قماشى، ثمّ حفظه في علبة كرتونية حتى الاستعمال القادم. عند الفراغ من تنظيف الحذاء، وتجفيفه، يُفضّل وضع لفافات ورقية (أو قطع من الكرتون) داخله للمحافظة على شكله، ووضع كل فردة حذاء داخل كيس بلاستيكي أو قماشى، ثمّ حفظه في علبة كرتونية (أو بلاستيكية) لمنع الرطوبة عنه حتى الاستعمال القادم. من شأن ذلك أن يحفظ الحذاء لسنة فأكثر.

### تنظيف الأحذية الشمواه من البقع المختلفة

يتمّ التنظيف بالمحماة، في حال كان الحذاء يحمل البقع والأوساخ الصعبة. وإذا كان الحذاء يحمل بقع الزيت أو الشمع، فتُرش البقعة بنشأة الذرة لمحاولة امتصاص الزيت، ثمّ تترك حتى الصباح، لتفرك بعدها بفرشاة رطبة. أما بقع الطين فتفرك حتى تجفّ تماماً، ثم تكسر، وتزال باستخدام الفرشاة. وفي شأن بقع الشمع أو العلكة، يوضع الحذاء في الثلاجة حتى تتصلب البقعة ثم تقطع وتقتطع القطع الصغيرة بالفرشاة.



امرأة تلون شعرها من قبل اختصاصية التجميل نيكي كانون في استوديو الجمال في غلينديل، ولاية أريزونا. ا ف ب

## قرأت لك

### الخيار

أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبديل الجيد للمشروبات المحلاة؛ لخصائصه بالفيتامينات، والمعادن، والألياف

الغذائية والمغذيات النباتية التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل.

وتشير الدراسة إلى أن فوائد الخيار تكمن في طرد السموم الضارة عن الجسم، وعند استخدامه بانتظام يمكنه إذابة حصى الكلى - ويحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بجزء كبير من احتياجاته الغذائية.

كما يساعد قشر الخيار في محاربة السرطانات المرتبطة بالإستروجين مثل سرطان الثدي، المبيض، الرحم، وسرطان البروستات.

ويساعد شرب عصير الخيار في كسر رتابة شرب المياه العادية، ويحافظ على رطوبة الجسم التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم نشيطة، إضافة إلى إنقاص الوزن، فالخيار غني بالمواد الغذائية والمياه؛ وبالتالي يساعد على كبح الشهية والشعور بالشبع.

ويحسن الخيار من الهضم وصحة الجهاز الهضمي، ويعالج العديد من المشاكل الصحية مثل: (عسر الهضم، والتهاب المعدة)؛ وهذا بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية.

## سؤال وجواب

### - من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

### -مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهوبلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه

### -ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

## هل تعلم؟

- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الاكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.
- هل تعلم أن البارود يصنع بخلط الضخم، والملح الصخري والكبريت.
- الزرافة ليس لديها حبال صوتية.
- معظم الطيور تأكل ضعفي وزنها من الطعام يوميا.
- عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- القمص اخترع في مصر القديمة على أقرب ترجيح.
- حيوان الشبهم يمكنه السباحة في الماء.
- اللفت يصبح لونه أخضر عند حرقه.
- الولايات المتحدة تتلف 7000 طن من العملة البالية والمهترئة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على راقائق البطاطس.

## قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لانلقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استنطقن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصيد فظفر فوجدها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي. عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكتنن الآن باكيات ايها الحمامات الماكرات.

## مساحة للتلوين

