

ص 22

شما بنت محمد بن خالد  
آل نهيان تشارك في مسيرة  
النساء التراثية



ص 31

هنادي مهنا:  
تجربتي في الغناء  
لم تخرج بعد للنور



السبانخ .. يحرر الجسم من  
السموم ويمده بالفيتامينات

ص 23

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

## نصائح تجميل للرجال يقدمها المشاهير

يقدم نجوم السينما والفضة والرياضة قدوة للباحثين عن الأناقة والتميز، من خلال ارتداء ملابس فاخرة والعناية بنضارة بشرتهم وجسمال تسريحات شعرهم.

وفيما يلي مجموعة من النصائح يقدمها المشاهير للرجال للظهور بأبهى إطلالة، بحسب صحيفة هافينغتون بوست الأمريكية:

ديفيد بيكهام: يقول نجم الكرة الإنجليزية السابق ديفيد بيكهام إنه يتبع روتين عناية يومي يعتمد على تنظيف بشرته وترطيبها واستخدام كريمات خاصة للتعاطف، وكل ذلك في غضون سبع دقائق فقط في اليوم.

ريكي مارتن: يركز المطرب الشهير ريكي مارتن على نعومة بشرة يديه، ويقول إن بشرة اليدين تشبه كما هو الحال بالنسبة للوجه، لذلك يجب العناية بهما بنفس الطريق، ويلجأ إلى استخدام الأقمشة المرطبة والمضادة للشيخوخة بشكل دائم للعناية بنضارة بشرة يديه.

جورج كلوني: لا يزال جورج كلوني يتمتع بمظهر الشباب رغم بلوغه الستين، ويعزو ذلك إلى حمامات السبا وغرف البخار، إضافة إلى استخدام الصابون العاجي لغسيل بشرته.

جستن باير: المغني الكندي المثير للدجل جستن باير لديه نصيحة عاطفية للشباب، حيث يقول إن أفضل طريقة للحفاظ على وسامته هي فعل ذلك مع من تحب، حيث شوهد مؤخراً وهو يضع لجلسة للعناية بالأظفر مع والدته في أحد صالونات التجميل.

## إطلالة لبيرين سات تصدم المتابعين

انتشرت بين المتابعين صورة للممثلة التركية بيرين سات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بدت فيها بإطلالة غير مألوفة، إذ اعتمدت في إطلالتها تسريحة الشعر الطويل جداً، علماً أنها تعتمد دائماً الشعر المتوسط الطول أو القصير. وبيدت سات بـ "لوك" مظهر مختلف تماماً عن ما اعتدته سابقاً، وتبين أن الصورة المرفقة للممثلة التركية مركبة وتم تعديلها من جانب أحد معجبيها القابعين على إحدى الصفحات لعرض ردة فعل المتابعين.

## حين ينطق الجسم معبراً عن حاجته للفيتامينات

بعض الأمراض التي تصيب الإنسان لا تحتاج لزيارة الطبيب، وإنما فقط مجرد تلبية حاجة الجسم الذي يقدم الكثير من المؤشرات والعلامات الدالة على شعوره بخلل ما.

خبراء أمريكيون يفسرون تلك الأعراض ودلالاتها للتمتع بصحة جيدة.

يعطي جسم الإنسان كثيراً من المؤشرات والمعلومات التي تُترجم في صورة أعراض تدل على حدوث خلل ما في إحدى وظائفه الحيوية، وهو ما ينتج عنه الإصابة ببعض الأمراض. وتحدث معظم تلك الأمراض نتيجة نقص أحد العناصر الغذائية والفيتامينات في الجسم. رصد الخبراء في موقع "بريفيتشن" مجموعة من الفيتامينات التي تنقص في الجسم مسببة تلك الأمراض.

يقول الخبراء أن فيتامين (د) يعتبر من أكثر الفيتامينات التي يؤدي نقصها للإصابة بالعديد من الأمراض، وربما يكون الشعور المستمر بالتعب والإجهاد والرغبة في النوم هي السبب في معاناة ما يقرب من 42 بالمئة من الأمريكيين من نقص فيتامين (د)، كما أوضح الخبراء. وفقاً لدراسة نشرت عام 2011 في مجلة "نيوتريشن ريسيرش"، فإن ما يقدر بنحو مليار شخص على مستوى العالم لا يحصلون على كميات كافية من فيتامين (د) اللازم لبناء عظام قوية، إذ أنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. كما يلعب هذا الفيتامين الحيوي دوراً كبيراً في نمو الخلايا بشكل سليم، بل ويقلل من الالتهابات المسببة للأمراض، وفقاً للمعهد الوطني للصحة في أمريكا. ومن أهم أعراض نقص فيتامين (د) السرطان، ونقص فيتامين (د)، وخاصة عندما يتعلق الأمر

بالاضطراب العاطفي الموسمي، بحسب الموقع الأمريكي المختص في الشؤون الصحية والطبية.

يقع حمراء على البشرة إذا اكتشفت بقعا أو نتوءات حمراء صغيرة على ذراعيك، قد تكون تلك حالة تسمى قرن الشعيرات. ويرجع الخبراء السبب في حدوثها إلى نقص فيتامين (أ) والزنك، وبحسب مركز التحكم في الأمراض، فإن حوالي 17.3 في المئة من سكان العالم معرضون لخطر نقص الزنك، في حين أن واحداً من بين كل ثلاثة أطفال وواحدة من كل ست نساء حوامل، يعانون من نقص فيتامين أ. ومن مصادر فيتامين (أ)، البطاطس الحلوة والشمام، أما الزنك فتجده في اللحوم البيضاء مثل الدجاج والحمص وبنور اليقطين، كما ذكر موقع curiosity الأمريكي.

ضعف الدم والسكري ويحذر الدكتور مايكل هوليك من المركز الطبي بجامعة بوسطن، من إهمال علاج حالات نقص فيتامين (د) إذ قد يتسبب ذلك في ارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض ضغط الدم والسكري لمرتين ونصف المرة عن المعدلات الطبيعية. كما أنه قد يؤدي إلى الخرف وبعض أنواع السرطان، وكثير من المشاكل الصحية الأخرى، على حد قوله.

حكة الرأس ويقول الخبير ستاكي سمول بمركز Wellness Philosophy في ولاية إنديانا الأمريكية، إن البعض يعتقد أن الرغبة المستمر في الحكة في الرأس سببها وجود القشرة فقط، لكن الحقيقة أنه ربما يكون ذلك نتيجة لنقص بعض الأحماض الدهنية الأساسية في الجسم مثل أوميغا3 وألفا لينولينيك ALA. وللحصول على تلك الأحماض يراعى تناول الأسماك الدهنية مرتين

بالبعض، بالإضافة إلى نقص فيتامين (د)، كما أوضح الخبراء.

## عادات النوم غير الصحية تزيد خطر الزهايمر

قالت نتائج دراسة جديدة من جامعة واشنطن إن الصلة قوية بين عادات النوم غير الصحية وبين الإصابة بالزهايمر والخرف. ولاحظ فريق البحث أن من ينامون بعمق لفترة طويلة من الليل ويشعرون بانعاش الذاكرة عند الاستيقاظ يكون خطر الزهايمر والخرف لديهم أقل.

ودعت توصيات الدراسة التي نُشرت في دورية "الزهايمر" من سبهرن طوال الليل من أجل الانتهاء من أعمال متأخرة إلى تغيير عادات النوم، واتخاذ الإجراءات التي تساعد على الاستيقاظ في النعاس بعمق لبعض ساعات متتالية.

كما حثت توصيات الدراسة على اتخاذ وضعية النوم على الجانب وليس الاستلقاء على الظهر، لأن ذلك يساعد خلايا الدماغ على تنظيف نفسها من البروتين الضار الذي ترتبط زيادته بمخاطر ضعف الذاكرة. ولقّنت نتائج الدراسة الانتباه إلى أن النوم لوقت قليل أثناء الليل والاعتماد على تعويض ساعات النوم بالقيلولة ليس من الإجراءات الصحية، وأن الأفضل لصحة الذاكرة هو النوم أطول وقت أثناء الليل لأن دورة النوم الطويلة هي التي تعيد تجديد خلايا الدماغ وتنقيها من الاضطرابات.

## تحذير من حمية البروتين؛ القلب يدفع الثمن

يعتقد كثيرون ممن يريدون خسارة الوزن، أن اتباع نظام غذائي يخلو من النشويات ويعتمد بشكل أساسي على البروتينات، سيجدي نفعاً، لكنهم لا يعرفون على ما يبدو مخاطر هذا النوع من الحمية. وسلطت دراسة حديثة الضوء على الأضرار التي قد تصيب القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الأزمات والسكتات، عند التركيز على تناول الأغذية الغنية بالبروتينات بهدف خسارة الوزن وبناء مزيد من العضلات، وذلك بعد تجارب أجريت على فئران.

ويقول باباك رازاني، بروفيسور التغذية بمدرسة الطب في جامعة واشنطن، "الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين تعمل بشكل واضح على إنقاص الوزن. لقد أصبحت الأكثر شيوعاً خلال السنوات الأخيرة".

وأضاف قائلا: "الدراسات التي أُخترت الحيوانات وبعض الدراسات الأخرى ربطت بين هذا النظام ومشاكل القلب والأوعية الدموية"، حسبما نقل موقع "ميديكال نيوز توداي" الطبي.

وهذا ما دفع الطبيب وزملاءه لإجراء دراسة موسعة للتحقق من هذا التأثير، بإطعام الفئران جرعات مكثفة من البروتين، ونشروا النتائج في صحيفة "ناتشر ميتابوليزم".

وأعطى الباحثون الحيوانات القارضة 3 أضعاف الجرعة المطلوبة يوميا من البروتين، المقدرة بنحو 40 غراماً، وقارنوها بفئران أخرى بنظام غذائي غني بالبروتين والدهون.

## التشخيص الطبي لآلام الظهر ضروري

ينبغي أخذ آلام الظهر على محمل الجد، فقد تكون مجرد عرض لمشكلة صحية أكبر. فقد تحدث هذه الأوجاع نتيجة مشاكل الديسك والغضروف إذا كانت أسفل الظهر، أو يسبب تعلق بالعظام، أو لوجود مشكلة في عضو قريب من العمود الفقري كالكلى. ويتطلب تحديد طبيعة المشكلة تشخيصاً طبياً يبدأ من تقدير مدى شدة الألم، وموضعه، ومدى تأثيره على الحركة، إضافة إلى فحص أعضاء أخرى.

مشاكل صحية تسبب آلام الظهر: ضيق العمود الفقري. نتيجة ضيق المساحة حول الحبل الشوكي يحدث ضغط على العصب. وتتضمن الأعراض: الإحساس بألم أسفل الظهر، وصعوبة المشي، وانقباض أو تورم الديسك.

الديسك، عندما يتعرض الغضروف للضغط قد يحدث تمزق له، ويتطلب تشخيص الحالة التصوير بأشعة إكس.

التهاب المفاصل. قد يمتد الالتهاب بطول العمود الفقري أو يصيب مواضع فيه، لكن الحالة الأكثر شيوعاً هي أسفل الظهر أو في فقرات الرقبة. وفي هذه الحالة يزداد الألم عند ثني الظهر أو الاستدارة والالتفاف. عدم انتظام الهيكل العظمي. من أمثلة هذه الحالة ألا يكون العمود الفقري في منتصف الجسم، وتتطور هذه الحالة في مرحلة منتصف العمر.

## تطعيم الإنفلونزا يحمي كبار السن

أوصى معهد طب العدوى بمستشفى بينا الجامعي المسنين بتلقي تطعيمات ضد الإنفلونزا للحد من أيضاً من خطر إصابتهم بأزمات قلبية أو سكتات دماغية.

وأوضح المعهد الألماني أن اعتلال المسالك التنفسية بسبب فيروسات الإنفلونزا والمكورات الرئوية قد يؤدي -بالاشتراك مع عوامل أخرى - إلى انسداد الأوعية الدموية بالقلب أو المخ، ما يؤدي إلى الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهو ما يفسر ارتفاع خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية بعد الإصابة بالإنفلونزا أو الالتهاب الرئوي، خاصة لدى كبار السن.

وأشار المعهد إلى أن التطعيم ضد المكورات الرئوية يحمي أيضاً من الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى والتهاب السحايا وتسمم الدم.

## علماء صينيون؛ الخفافيش مصدر فيروس كورونا الجديد

رجح علماء صينيون أن يكون فيروس كورونا الجديد، الذي تقضى في الصين وبعض دول العالم، قد نشأ في الخفافيش وبمثل ذلك مثل فيروس "سارس". وقال علماء الصينيون، إن لديهم مزيداً من الأدلة على أن الفيروس الجديد نشأ على الأرجح في الخفافيش. ففي بحثين علميين، نشرتا في دورية "جورنال نيچر"، ذكر العلماء أن تسلسل مجموع التركيب الجيني المأخوذ من عدة مرضى في ووهان بين أن فيروس كورونا الجديد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفيروسات المسببة لمرض الالتهاب الرئوي الحاد، المعروف باسم "سارس". وفي واحدة من الدراستين، قال الأستاذ في معهد ووهان لعلم الفيروسات، شي تشن لي وزملاؤه، إن تسلسل مجموع التركيب الجيني المأخوذ من 7 مرضى يتطابق بنسبة 96 في المئة مع فيروس كورونا لدى الخفافيش، حسبما نقلت "الأوسويتدبرس". ويعتقد أن "السارس" نشأ أيضاً في الخفافيش، على الرغم من أنه انتقل إلى قطط الزباد قبل أن يصيب الناس في التقى العالمي للمرض الذي حدث عامي 2002 و2003.





# منوعات العقل 23



عصير السبانخ هو من بين العصائر التي تساهم في خسارة الوزن بفضل قدرته على كبح الشهية. سموثي السبانخ مع الزبادي ومكونات أخرى، يساعد في تحرير الجسم من السموم، مدّه بالفيتامينات، وحرق الدهون، وهو يحتوي على ٢٨٠ سعرة حرارية، مما يجعله فطور مثالي لتبديني صباحك به إذا كنت تحاولين خسارة الوزن. شاهدي الفيديو أعلاه وتابعي القراءة للمزيد من التفاصيل حول سموثي السبانخ.

لإنقاص الوزن وحرق الدهون

## السبانخ . . يحرق الجسم من السموم ويمدّه بالفيتامينات



صحية مثل الألياف، البوتاسيوم، المغنسيوم، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على مستويات الطاقة مرتفعة لوقت طويل. يُعتبر الزبادي أيضاً مصدراً غنياً بعنصر الكالسيوم، الذي يقوي الجسم ويزوّد بالطاقة. - يفضل احتواء لبن الزبادي على الكثير من الفيتامينات، المعادن، المكملات الغذائية وغيرها، فهذا الأمر سينعكس بشكل مباشر على جهاز المناعة التي سيستمد طاقته من كل المكملات الغذائية والفيتامينات المتوفرة في الجسم. يحتوي الزبادي على البكتيريا الحية التي تسمى بالبروبيوتيك Probiotics والتي تمتلك مجموعة من الفوائد الصحية من أبرزها تعزيز صحة الجهاز المناعي.

### فوائد الليمون لخسارة الوزن

- الليمون يساعد في خسارة الوزن وحرق الدهون، وذلك بفضل ألياف Pectin في الليمون التي تكافح الجوع وتقلص الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة خلال النهار.

### فوائد العنب لخسارة الوزن

- تحتوي هذه الفاكهة على الألياف التي تزيد الشعور بالشبع. طريقة غير مباشرة تساهم في خسارة الوزن وعدم اكتساب الكيلوغرامات الزائدة. - يساهم العنب في حرق الدهون كما يلعب دوراً مهماً في تعديل مستوى الكوليسترول في الدم.

### فوائد الإجاص لخسارة الوزن

- يحتوي الإجاص على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في الشعور بالشبع وعدم تناول الطعام بكميات كبيرة طيلة النهار.

### فوائد الأفوكادو لخسارة الوزن

- يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الألياف لذلك فهو يسهل عملية الهضم بالإضافة للألياف القابلة للذوبان، التي تعمل على مقاومة عملية تكسير الكربوهيدرات وتبطئها، مما يسبب الشعور بالشبع لفترة أطول، وبالتالي يساعد على إنقاص الوزن. - يحتوي الأفوكادو أيضاً على حمض الأوليك الذي يعمل على تنشيط مركز الإحساس بالشبع في الدماغ، ويحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة أي أنها دهون جيدة مفيدة للجسم، وتتميز بقدرتها على خفض نسبة الكوليسترول بالجسم.



بشكل متكرر، ليردك بالتالي عن اكتساب الوزن. - تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف التي تحسن الجهاز الهضمي وتحرر الجسم من السموم. هذا الأمر يساعد أكثر فأكثر في عملية خسارة الوزن. - تساعد السبانخ في حرق الدهون وتحديداً تلك المتكدسة في منطقة البطن والخصر.

### فوائد الزبادي لخسارة الوزن

- الزبادي يعزز فقدان الوزن ويحد من السعرات الحرارية. تبين بحسب العديد من الدراسات أنه يساهم في حرق الدهون المتكدسة في الجسم وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من البروبيوتيك ما يجعل منه سلاحاً فتاكاً ضد الدهون خصوصاً تلك المتكدسة عند البطن. - يحتوي اللبن على مستويات مرتفعة من البروتينات التي تساعد على الشعور بالشبع لمدة أطول وعلى تقليل الشعور بالشهية، هذا الأمر يدفعك إلى عدم تناول الطعام بشكل متكرر مما يمنع عملية اكتساب الوزن.

- يحتوي الزبادي على الفيتامينات والمعادن الطبيعية التي تعطيك دفعة سريعة من الطاقة عند حاجتك إليها على عكس مشروبات الطاقة. كما أنه يحتوي على مكونات

### طريقة عمل سموثي السبانخ لإنقاص الوزن

أنت بحاجة إلى:  
- كوبان من أوراق السبانخ.  
- حبة من الإجاص المقطعة.  
- 15 حبة من العنب الأخضر أو الأحمر.  
- ملعقتان من الأفوكادو المقطع.  
- 4/3 كوب من الزبادي الخالي من الدسم.  
- ملعقة من عصير الليمون الطازج.

### طريقة التحضير:

- امزجي المكونات بعضها مع البعض داخل خلاط كهربائي.  
- تناولي هذا السموي بدل وجبة الفطور للتخلص من الوزن.

كيف يساعد سموثي السبانخ في إنقاص الوزن وحرق الدهون الزائدة؟

### فوائد السبانخ لخسارة الوزن

- تساهم السبانخ في قطع الشهية لمتنحك أيضاً الشعور الدائم بالشبع، الأمر الذي يمنعك من تناول المأكولات



## أيتها الحامل . . عليك بفيتامين الحمل وابتعدي عن تبييض الأسنان



قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن حمض الفوليك يتمتع بأهمية كبيرة أثناء الحمل، حيث إنه يلعب دوراً كبيراً في نمو الجنين ويحميه من التشوهات مثل عيوب الأنبوب العصبي، لذا يُطلق على حمض الفوليك اسم (فيتامين الحمل).

وأوضحت الجمعية أن المرأة تحتاج خلال فترة الحمل إلى تناول حمض الفوليك، الذي يعرف أيضاً باسم فيتامين (ب9)، بكمية تتراوح بين 400 و600 ميكروغرام يومياً، مشيرة إلى أنه مصدره الغذائية تتمثل في الخضروات الورقية الخضراء كالسبانخ والكرفس، بالإضافة إلى الهليون وفول الصويا والمكسرات وحب القمح.

وعند الحاجة يمكن أيضاً تناول أقراص حمض الفوليك تحت إشراف الطبيب.

على صعيد آخر، حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من إجراء تبييض الأسنان أثناء الحمل، خاصة في الثلث الثالث من الحمل.

وأوضح المركز الألماني أنه في الثلث الأخير من الحمل يحدث ارتخاء للأنسجة والأربطة لتحضير الجسم للولادة، وفي هذه المرحلة تكون اللثة حساسة للغاية.

وأضاف المركز أن مواد التبييض الشديدة قد تسبب في تهيج اللثة والإصابة بالتهاب دواعم السن، الذي يرفع خطر حدوث ولادة مبكرة (ولادة مبكرة وتعرف الولادة المبكرة بأنها ولادة الطفل حياً قبل استكمالته 37 أسبوعاً من الحمل).

لذا ينبغي إرجاء تبييض الأسنان لما بعد فترتي الحمل والرضاعة، مع مراعاة الاهتمام جيداً بصحة الأسنان خلال هاتين الفترتين الحرجتين.

## مرض لا يناسبه الكيوي والفراولة والأناناس والأفوكادو



قال د. كريستوف ليبش إن عدم تحمل الهستامين حالة مرضية تنشأ بسبب نقص إنزيم (ديامينأوكسيداز) في الجسم، والذي يقوم بتفكيك الهستامين عند تناول الأطعمة المحتوية عليه.

والهستامين مادة كيميائية موجودة في العديد من الأغذية. ويطلق عليه amine. وهو مسؤول عن بعض الوظائف مثل نقل الرسائل بالدماء، وإطلاق حمض المعدة للمساعدة في الهضم، ويطلق بعد الإصابة أو رد الفعل التحسسي كجزء من الاستجابة المناعية.

ومن الأطعمة التي تحتوي على الهستامين الجبن الصلب والكيوي والفراولة والأناناس والأفوكادو والفاكهة الحمضية والسبانخ والطماطم والبادنجان وثمار البحر والخل وصوص الصويا والتفاح والكاكاو والشوكولاتة.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن أعراض عدم تحمل الهستامين تتمثل في احمرار الجلد والطفح الجلدي والحكة وانسداد الأنف أو الرشح.

بالإضافة إلى آلام البطن والغثيان والقيء وخفقان القلب والتعب والصداع والدوار. لذا يجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج سريعاً، والذي يتمثل في المراهم المحتوية على الكورتيزون مع التحلي عن الأطعمة المحتوية على الهستامين.



















منوعات

# الفكر

31

(بنات ثانوي) حقق إيرادات جيدة ونال إعجاب الجمهور

## هنادي مهنا: تجربتي في الغناء لم تخرج بعد للنور

تعيش الفنانة هنادي مهنا حالة من السعادة حالياً بعد ردود الأفعال الإيجابية على تجربتها الجديدة "بنات ثانوي" الذي استقبلته دور العرض السينمائية في مصر والخليج أخيراً. وفي هذا الحوار، تتحدث هنادي عن الفيلم وكواليسه إضافة إلى مشاريعها الجديدة وغيرها من التفاصيل في الحوار التالي:

• حديثنا عن تجربتك الأخيرة "بنات ثانوي"؟  
- سعدت جداً بتجربتي في الفيلم، خصوصاً أنني من اختيار الشخصية التي سأقدمها، وهذا أمر ربما لا يتوافر كثيراً، والفضل فيه يرجع إلى المنتج أحمد السبكي الذي رخصني للعمل، وسعدت بالتعاون معه جداً، فهو منتج متميز واختياراته موفقة دائماً، وهو من تواصل معي في البداية وأخبرني بفكرة الفيلم وأرسل لي السيناريو، الذي كتبه السيناريست أيمن سلامة، وبعد قراءة السيناريو وجدت أن شخصية أيتن استنزفتني وأرغب في تقديمها، خصوصاً أنها شخصية مختلفة عني وبعيدة عن أي أدوار قدمتها من قبل، لذا كنت متحمسة بشدة لها وأخبرته بهذا الأمر فوافق على الفور وتعاقدت على الاشتراك بالعمل.

• وبالنسبة للمخرج محمود كامل؟  
- محمود بطل مجهوداً كبيراً جداً كي يخرج الفيلم بهذه الصورة، وعلى الرغم من الإرهاق بسبب الجهود الكبيرة الذي بذلناه في التصوير، خصوصاً أن محمود يعمل بطريقة مختلفة عن غيره من المخرجين فأيتني كنت سعيدة بالعمل معه، وذكريات التصوير من أفضل الأعمال التي قدمتها حتى الآن ليس مع المخرج فقط، بل أيضاً مع باقي فريق العمل من الفنانين والفنانات.

• لكن ثمة أحاديث عن خلافات حدثت في الكواليس بين البطلات تحديداً؟  
- ليس صحيحاً على الإطلاق، فهذا الأمر خرج من مواقع التواصل الاجتماعي بتدوينات مجهولة ولم يكن حقيقياً، فجميعنا علاقتنا جيدة جداً حتى بعد انتهاء التصوير، وفرحتنا بالفيلم لا توقف.

• هل وجدت في الدور فرصة لتقديم دور الفتاة الشعبية بشكل مختلف؟  
- بالتأكيد، وجدت تحدياً نفسي بالدور بسبب صعوبته واختلافه عني كما ذكرت، فالأدوار البعيدة عني على المستوى الشخصي تستفزني وأسعى إلى تقديمها باستمرار بالشكل المناسب لها، وهو ما جعلني أحرص خلال فترة التحضير على دراسة الشخصية وأبعادها من جميع جوانبها كي لا تظهر مشغلة في بعض المشاهد أو غير مناسبة للسياق السينمائي، وهذا الأمر لم يكن قاصراً على السيناريو وتحضيراته ولكن أيضاً طريقةلقاء الحوار التي تدربت عليها،



### هبة مجدي تنتهي من تصوير (الأخ الكبير)

تنتهي الفنانة هبة مجدي من تصوير مشاهدتها في مسلسل (الأخ الكبير)، للنجم محمد رجب، بعد أسبوع، والذي يُعرض حالياً على شاشة CBC يومياً، حيث تجسد دور فتاة شعبية، وهي شقيقة بطل العمل الفنان محمد رجب، الذي يقوم بدور (حربي)، ويعمل سابقاً، ويعيش بحي بولاق أبو العلاء.

ويتمتع مسلسل (الأخ الكبير) لتنوع أعماله 45 حلقة، من تأليف أحمد عبدالفتاح، وإخراج إسماعيل فاروق، وإنتاج شركة سينرجي، وبطولة: محمد رجب، أيتن عامر، عبير صبري، هبة مجدي، دينا فؤاد، محمد عز، أشرف زكي، محمود حجازي، إيهاب فهمي، رندا البحيري، هاجر أحمد، أحمد حلاوة، حمادة بركات وعدد من الفنانين. من ناحية أخرى، بدأت هبة تصوير مشاهدتها الأولى من مسلسل (فرصة ثانية).

### حلا شيعة تكشف تفاصيل (مش أنا)



كشفت الفنانة حلا شيعة عن دورها في الفيلم الجديد الذي يعيدها إلى السينما بعد غياب نحو 13 عاماً، حيث تجسد دور رسامة في فيلم (مش أنا) للنجم تامر حسني.

وقالت حلا، في تصريح صحافي، إنها تجسد دور رسامة تتعرض لكثير من المواقف الكوميدية مع تامر حسني، موضحة أنها انتهت من تصوير نصف المشاهد حتى الآن.

الفيلم قصة وسيناريو وحوار تامر حسني، وإخراج سارة وافي، ويشترك في البطولة ماجد الكدواني، وسوسن بدر، وشيرين، ومجموعة من ضيوف الشرف.

يشار إلى أن حلا قدمت آخر أعمالها التلفزيونية مسلسل (زلزال) مع النجم محمد رمضان، وعرض في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته أحمد صيام، وماجد المصري، وهنادي مهني، ومصطفى منصور، ومحمود حجازي، وعدد كبير من النجوم، والعمل من تأليف عبدالرحيم كمال، وإخراج إبراهيم فخر.

### حمدي الوزير لأداء شخصية (طلحة بن خويلد) في (سيف الله)



مبدئياً حماسته لتجسيد شخصية (طلحة بن خويلد الأسدي) في المسلسل التاريخي (سيف الله)، قال الفنان المصري حمدي الوزير إن مثل هذه الأعمال التاريخية، تحمل قيمة فنية كبيرة، لأنها تسلط الضوء على حقبة مهمة من التاريخ الإسلامي، كما تعيد إلى الدراما المصرية وهجها من جديد، (عبر تلك الأعمال التي اقتقدناها كثيراً خلال السنوات الأخيرة). الوزير، عبر عن سعادته الغامرة بالمشاركة في المسلسل، حيث قال: (سعدت بتريشيحي لأداء شخصية طلحة، لأنه رجل يمتلك مشاعر متباينة، خصوصاً بعد ارتداده عن الإسلام فور وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم)، وتمنى أن يحالفه الحظ والتوفيق في تقديم دوره على أكمل وجه، كي ينال إعجاب المشاهدين والنقاد، إبان عرض المسلسل على الشاشة الصغيرة. على جهة أخرى، كشف الوزير عن أنه بصدد إعداد كتاب خاص، يستعرض من خلاله العدوان الثلاثي على مصر، كونه كان في الصف الثاني الإبتدائي وقت العدوان الثلاثي على مدينة بورسعيد في العام 1956، بعد تأميم قناة السويس، حيث كان يسكن في (حي المناخ) بمدينة بورسعيد شمال شرقي دلتا مصر.

# الفكر

## الحليب الخالي من الدسم قد يصيب طفلك بالبدانة



من الشائع استخدام الحليب الخالي من الدسم في الحمية الغذائية للحفاظ على وزن مثالي، وبما أن بداية الأطفال أصبحت من الأمراض الشائعة، أصبحت الأمهات يتجهن إلى إعطاء أطفالهن الحليب الخالي من الدسم، من أجل الحفاظ عليهم من الإصابة بالبدانة. ولكن دراسة حديثة ظهرت لتحذّر الأمهات من التأثير العكسي للحليب الخالي من الدسم على الأطفال. فقد وجدت دراسة أميركية أن الأطفال الذين يتناولون

الحليب الخالي من الدسم، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالبدانة بنسبة 40% مقارنة بالأطفال الذين يتناولون الحليب الكامل الدسم. الدراسة أجريت في 23 دولة، وشملت 21000 طفل ومرافق، وقيمت أنظمتهم الغذائية وأوزانهم في مراحل مختلفة من العمر. وجاءت نتائج هذه الدراسة صادمة للكثير من الأمهات اللواتي يقمن بالحليب الخالي من الدسم لأطفالهن ظناً منه أنه يحمي الأطفال من زيادة الوزن.

## لن تصدقوا النتائج في الصباح؟ فوائد شرب القرفة قبل النوم

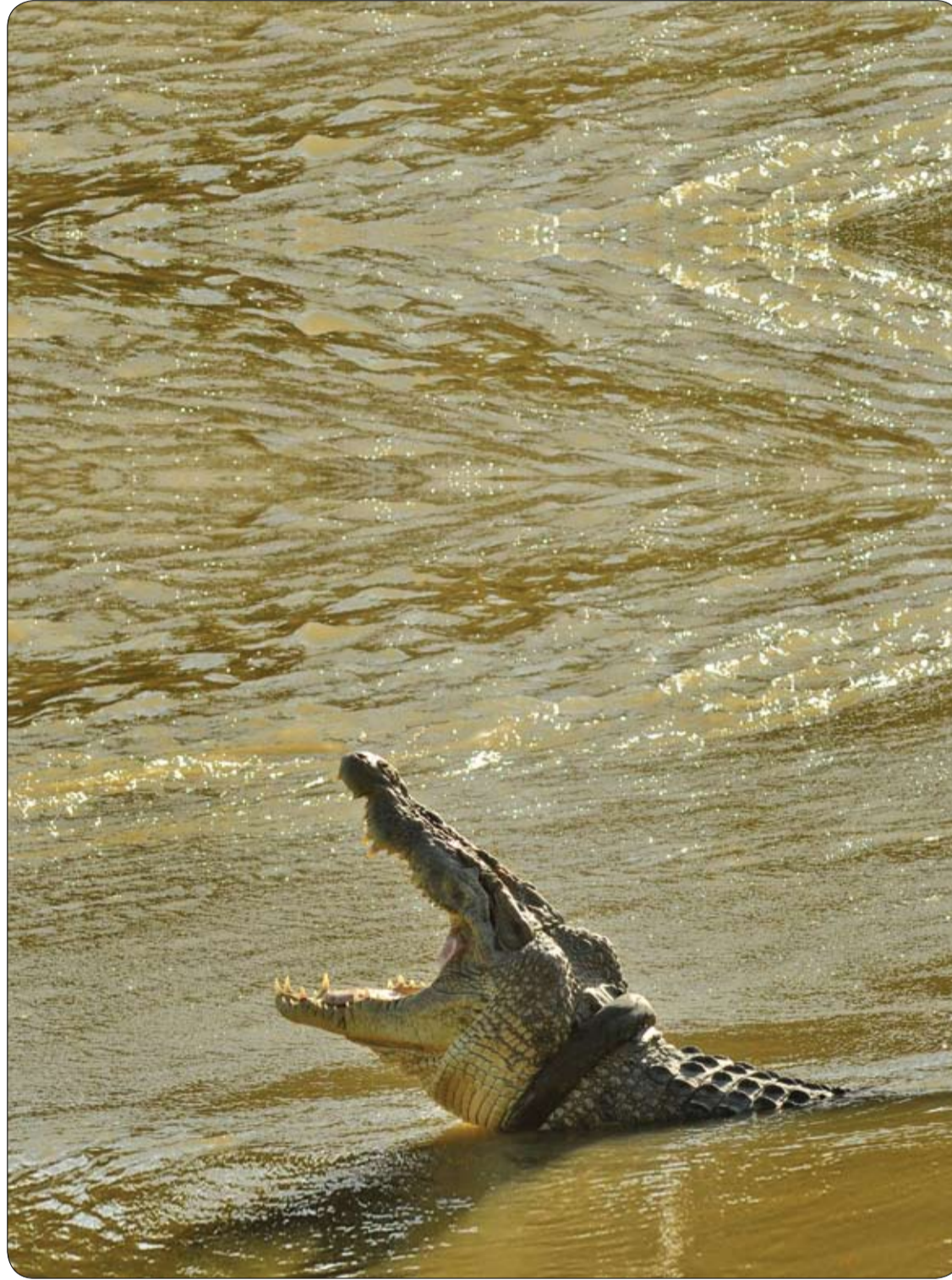
فوائد شرب القرفة محمّل بالفوائد الصحية على الجسم. كما أنّ العسل من الأطعمة الأكثر صحية في العالم. وهذا المكون الغذائي الرائع غني بالعناصر الغذائية الصحية، ويجلب العديد من الفوائد إلى الصحة. ولكن، هل تعرفين أنك إذا مزجت العسل مع القرفة فسوف تحصلين على المزيج الأكثر قوة لمساعدتك على حرق السعرات الحرارية خلال الليل؟ الأمر بسيط للغاية في الواقع، ويكفي أن تشربي العسل مع القرفة، هذا المشروب القوي قبل الذهاب إلى الفراش وسوف تستيقظين كل صباح ووزنك أقل. يبدو ذلك رائعاً، أليس كذلك؟ نعم، إنه كذلك وهذا التأثير حقيقي وفعلي، لأنّ هذا المشروب القوي مدهش في الواقع.

### فوائد القرفة الصحية

تعطي القرفة العديد من الفوائد للصحة والتي منها: المساعدة على تحسين بشرتك وتقليل مستوى الكوليسترول وزيادة تدفق الدم. والقرفة مثالية للقلب والمعدة والأمعاء، وأفضل ما في القرفة هو أنها تسمح لك بفقدان الوزن وتساعد على تسريع عملية فقدان الوزن، وبالتالي فقدان ما تريد من الوزن الزائد بشكل أسرع بكثير (حتى خلال النوم). ويمكنك استخدام القرفة وكأنها مكمل لجميع الأطباق، بعد إضافة ربع ملعقة صغيرة من القرفة إلى الطبق في كل وجبة، وإضافتها بدلاً من السكر كلياً أو جزئياً، أو بإمكانك عمل مزيج خاص من أجل فقدان الوزن، وذلك بأن تشربي بانتظام هذا المزيج. وفي كل مساء وقبل النوم يمكنك شرب مزيج العسل ومسحوق القرفة. وإذا تناولت هذا المزيج بانتظام فسوف تدهشك النتائج. ملاحظة: هذا المزيج بسيط للغاية ومن السهل عمله، وعلى الأرجح أن لديك كل المكونات الآن في خزانة مطبخك.

### طريقة تحضير القرفة والعسل

أغلي 200 مل من الماء، ثمّ أضيفي نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، واتركي المزيج يُنقع لمدة 30 دقيقة. بعد ذلك أضيفي ملعقة صغيرة من العسل وضعي المزيج في التلاجة. اشربي كوباً من هذا المشروب الفائق الصحة قبل 30 دقيقة من الذهاب إلى الفراش. وتأكدي من عدم إضافة أي شيء إلى هذا المزيج. وهذا المشروب ليس له تأثير خلال النهار، إنه يعمل خلال الليل فقط. سوف يعمل هذا المزيج على تنظيف الجهاز الهضمي، ويقضي على الطفيليات والفطريات وأنواع البكتيريا والجراثيم الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى إعطاء عملية الهضم في الجسم.



تمساح بري ملفوف حول عنقه إطار في بالو، وسط سولاويزي، إندونيسيا - رويترز

## قرأت لك

مضار الملح



كشفت نتائج دراسة ألمانية حديثة عن خطر جديد للإفراط في أكل الملح هو قتل البكتيريا الصديقة في الأمعاء، وينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الأثر من أشهر أضرار تناول الزائد للملح، وقد سعت الدراسة إلى كشف الآلية التي يؤثر بها الملح على الضغط، بحسب وكالة الأنباء الألمانية. واقترحت الدراسة التي أجريت في مركز ماكس ديلبروك للأبحاث وجود علاقة بين إضعاف خط المناعة الذي يوجد في الأمعاء وبين زيادة الأمراض الالتهابية ومنها ارتفاع ضغط الدم. وأجريت تجارب الدراسة على الفئران ثم على البشر، وطلب من 12 شخصاً تناول 6 غرامات إضافية من الملح كل يوم لمدة أسبوعين. وخضع المشاركون لاختبارات لمستوى الميكروبات في الجهاز الهضمي، وتبين أن الملح الزائد يقتل البكتيريا الصديقة التي تعمل كأحد خطوط المناعة في الجسم قبل وصول الميكروبات والالتهابات إلى الدم. وتساعد البكتيريا الصديقة على تحسين الهضم إلى جانب دورها كخط مناعي، وتحظى بكتيريا الأمعاء باهتمام بحثي كبير في الوقت الحالي لمعرفة كيف يمكن الاستفادة منها في الوقاية من أمراض عديدة.

## سؤال وجواب

- ما المقصود بالحكم العربي؟  
- الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام
- ما المقصود بالاستطيقا؟  
- علم الجمال وكل ما هو جميل
- ما هو معنى اسم أديس أبابا؟  
- الزهرة الجديدة
- ما هو برغوث البحر؟  
- نوع كبير من الروبيان
- من هم أول من استخدم الترخيخ الاصطناعي للدواجن؟  
- المصريون القدماء

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفًا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثواني وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتباه إليه
- هل تعلم أن القطن لا يمكنها تحريك فكها بشكل جانبي.
- هل تعلم أن العنب ينضج عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لا يمكنها أبداً أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م

## قصة

### مسابقة الحيوانات

قرر الأسد ان يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصبح غابته غاية الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختبار ذكاء لكل حيوانات الغابة للأجابة على سؤال واحد فقط وهو هل يستطيع الكلب ان يتزوج قطة وان حدث ذلك فماذا يكون المولود.. كان السؤال مفاجئاً كبيرة لكل الحيوانات فنارت جميعها وقالت الزرافة هل معنى ذلك ان اتزوج من فرد مثلاً فنار القرد وقال ومن يريد ان يتزوجها يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريد ان يكون المولود طويل الرقبة والزيل، ضحك الجميع ثم قال الدب وهل من الممكن ان اتزوج انا من ابنة الفيل، يا الهي سيكون المولود مضحكا جدا وسيكون من الضخامة بحيث يأخذ ثلث الغابة.. فرد الفيل وهو يضحك، حسناً سيكون فيل جميل تكسو زلومته فراء غالي ويتختر في شميته وكأنه دبوبي.. امتلات الساحة بالضحك والأسد في غيظ شديد فضاحت الغزالة انا برقتي وحلاوتي هل اتزوج من الضبع مثلاً.. أم هذا مخيف، فقال الضبع لبت ذلك يتحقق.. هنا صاح فرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلده مخطط بالأسود وعنقه وقدماه وذيله مرقط بالبنّي والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططة وأذنان سوداوان بنقطة كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي اخره نقطة.. صاح الجميع ضاحكين منكتفين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه وقد كياسته وهدهوه وقاربه وضحك كثيراً جداً وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فليستك الجميع والان انا اريد اجابة على سؤالي هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطة.. اشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعة او كل اثنين معاً ومنهم من جلس وحيداً تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد اشغل بهذا السؤال وقال لنفسه هي بالفعل رفيقة جميلة هادئة ولكن هل استطيع ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. ياس الجميع من الاجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغيباء ولكن عندما اعلن ذلك صاح الحمار: فاليبتنظر مولاي عندي الاجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الاجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطة ان شاءوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مقطط او قطة قوية بنت كلب.. هذه الاجابة الغريبة كانت هي الصحيحة فضح الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العارمة وحملوا الحمار وطافوا به الغابة كلها والبسوه طوقاً من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الاجابة ولكن لأنه سيرك الغابة ويرحل، ومحافطة على كرامته حمل الأسد ورحل تاركاً الغابة بحكمها اذكي من فيها وهو الحمار.

## مساحة للتلوين

