

منوعات الفكر

33

لا أحد يريد الإصابة بـ"كوفيد-19"، ناهيك عن المعاناة من أعراضه. ولكن عند الإصابة به فإننا سنبحث جميعاً عن الطرق التي تساعدنا في الحفاظ على مناعتنا قوية.

وربما يكون للطعام دور مهم في تحسين نظام المناعة وتعزيز كفاءة أدائه. وعلى الرغم من عدم وجود مجموعات طعام سحرية ستجعلك فجأة خالياً من "كوفيد-19"، فإنه من الضروري الحصول على المواد الغذائية الضرورية لإدارة الأعراض، مثل فقدان حاسة التذوق.



ماذا تأكل عندما تصاب بـ"كوفيد-19" أو في مرحلة التعافي من العدوى؟



ومن المهم أيضاً تناول سعرات حرارية كافية عندما تكون مريضاً، حيث يحتاج الجسم إلى السعرات الحرارية من الطعام ليتحول إلى طاقة، والتي يستخدمها للحفاظ على استمرار جميع عملياته.

وماذا يجب أن تأكل عندما تفقد حاسة التذوق؟ من المعروف أن فقدان حاستي التذوق والشم هي أحد الأعراض الرئيسية لـ"كوفيد-19". وبطبيعة الحال، عندما تفقد هذه الحواس، يمكن أن يكون تناول الطعام تحدياً حقيقياً.

وولد تكون لديك شهية للطعام، لكن فقدان حاسة الشم أو التذوق يضعف الحالة المزاجية، وحين الوقت لتجربة الأطعمة والمشروبات والتوابل ذات المذاق الحاد، مثل الفواكه الحمضية والخل والصلصة وعصير الليمون وصلصة التناغ ومسحوق الكاري أو الصلصة الحلوة والحامضة، والتي قد تثير بعض المذاق، عند إرفاقها بالاطباق العادية.

ويمكن أيضاً تجربة مضغ العلكة أو تناول التناغ لزيادة اللعب في الفم.

وبالنسبة لما يجب أن تأكله بشكل عام إذا كنت تتعافى من "كوفيد-19"، فالنصيحة واضحة: تناول الكثير من السوائل والبروتين.

وتقول وثيقة من هيئة الخدمات الصحية البريطانية حول الأكل والشرب لمن هم في طور التعافي من الفيروس، والتي نشرها مستشفى Homerton في لندن، إن أولئك الذين يتعافون من "كوفيد-19" يجب أن يشربوا سوائل أكثر من المعتاد، وتوصي الهيئة باستهداف كوبين من الماء يومياً.

ويُنصح أيضاً أولئك الذين يتعافون بتناول الكثير من البروتين للحفاظ على قوتهم: ثلاث حصص يومياً. وحتى بعد زوال الفيروس، يظل المريض بحاجة إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية.

من أجل الحصول على طاقة كافية للتعافي بشكل صحيح من المرض.

وإذا كنت تواجه صعوبة في تناول الطعام، فتحدث إلى طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية للحصول على مزيد من الإرشادات في أقرب وقت ممكن.

ويجب على أي شخص لديه مخاوف بشأن نظامه الغذائي، خاصة عندما يكون مرتبطاً بمرض ما، التحدث إلى طبيبه.

الجهاز المناعي بشكل عام. ويجب على الجميع الحصول على الكمية المناسبة من فيتامين (د)، حيث أظهرت الدراسات المبكرة أنه يمكن أن يلعب دوراً صغيراً في المساعدة في التغلب على الفيروس. ومع ذلك، توصي منظمة الصحة العالمية الجميع باتباع نظام غذائي متوازن من:

- الفاكهة الطازجة والخضروات

- البقوليات (مثل العدس)

- الحبوب الكاملة (الأرز والشوفان والخبز)

- المنتجات الحيوانية (إذا كان ذلك مناسباً، مثل الألبان واللحوم والبيض).

كما توصي وكالة الأمم المتحدة بالابتعاد عن الكثير من الملح والحلويات السكرية، وتناول كل شيء باعتدال. ومع ذلك، تنطبق هذه النصيحة على الجميع، وليس فقط على المصابين بالفيروس.

ويجب على أولئك الذين يعانون من المرض أن يأكلوا طعاماً صحياً كما هو مذكور أعلاه، لكنهم بحاجة إلى التأكد من تناولهم الكثير من البروتين أيضاً.

ويمكنك عادة العثور على الكثير من البروتين في

الدواجن بما في ذلك الدجاج والديك الرومي والأسماك، لا سيما المأكولات البحرية، والبيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي، وبدائل ألبان الصويا، وكذلك حليب الصويا، والتوفو، واللحوم الحمراء الخالية من الدهون، مثل لحم البقر، والحمص والعدس والفول والبقول، والمكسرات (احترس من الأنواع الملحة بشدة)، وزبدة الفول السوداني.

ما أنواع الأطعمة التي يجب أن تأكلها عندما يكون لديك كوفيد-19؟

من المهم إعادة التأكيد على أن ما من شيء تأكله يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض "كوفيد-19" أو جعل العدوى تختفي بطريقة سحرية.

وتوضح منظمة الصحة العالمية (WHO)، كجزء من نظامها الغذائي الصحي

الموصى به للوباء: "في حين أنه لا توجد أطعمة أو مكملات غذائية يمكن أن تمنع أو تعالج عدوى كوفيد-19. فإن النظم الغذائية الصحية مهمة لدعم أجهزة المناعة".

وهناك أطعمة تعزز المناعة (مثل الزنجبيل والحمضيات) يمكن تناولها لتعزيز صحة



خمسة أطعمة طبيعية يمكنها مساعدتنا في نوم هائئ



يعد الحصول على نوم جيد تحدياً بالنسبة للكثيرين، حيث أن هناك الكثير من الأسباب التي تجعلنا نعاني من الأرق وقلة النوم.

وهناك العديد من النصائح والحيل المتاحة للحصول على نوم جيد، لكن هذا لا يضمن أنها ستعمل مع الجميع. ولذلك، حددت مؤسسة النوم البريطانية عدداً من الأطعمة التي قد تساعد في الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل.

يظل الحليب المالح من انقطاع النوم ربما لأن له علاقة بفيتامينات B وD.

ويشار إلى أن الحصول على كمية كافية من فيتامينات B يحفز إنتاج التريبتوفان، وهو حمض أميني أساسي يساعد على تنظيم النشاط في الجهاز العصبي المتعلق بالاسترخاء والنوم. فيما يساعد فيتامين D على ضبط الساعة البيولوجية للجسم، والتي تتحكم في إيقاعات النوم والاستيقاظ على مدار 24 ساعة.

- الأسماك الدهنية: تعمل هذه الأطعمة من خلال توفير جرعة صحية من فيتامين D وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تشارك في تنظيم الجسم للسيروتونين.

ويقول موقع المؤسسة: "إن كلا من النظام الغذائي والنوم معقدان، ما يعني أنه لا يوجد حل سحري أو طعام واحد مضمون للمساعدة في النوم. ومع ذلك، هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي قد تسهل الحصول على نوم هائئ ليلاً".

وتشمل هذه الأطعمة:

- فاكهة الكيوي: تحتوي فاكهة الكيوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامينات C وE وكذلك البوتاسيوم والفولات.

وتلاحظ المؤسسة الصحية أن بعض الأبحاث وجدت أن تناول الكيوي يمكن أن يحسن النوم. على سبيل المثال، في إحدى الدراسات، وجدت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا حبتين من الكيوي قبل ساعة واحدة من وقت النوم،

ينامون بشكل أسرع وأعمق، وكانوا يتمتعون بنوم جيد.

- الحليب المالح: قد

الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، يجب الاتصال بالطبيب إذا كان لديك أرق يستمر لأكثر من أربعة أسابيع. وتوصي الهيئة أيضاً بتناول بعض الأطعمة والمشروبات لمساعدتك على النوم.

ويقول الموقع الصحي: "على الرغم من أن الكميات الدقيقة يمكن أن تختلف، إلا أن المكسرات تحتوي على الميلاتونين وكذلك المعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والزنك التي تعد ضرورية لمجموعة من العمليات الجسدية".

وعلى الرغم من أنه قد تكون هناك أطعمة يمكن أن تساعد على النوم الجيد، إلا أنه من الصعب التعميم حول النظام الغذائي المثالي للجميع.

ووفقاً لهيئة الخدمات





•• الشارقة-الشارقة:

أعلن "المهرجان الدولي للتصوير" إكسبوجر" الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، عن إطلاق المعرض الدولي الدائم للتصوير الفوتوغرافي في الشارقة «Gallery X»، الذي كان إحدى المبادرات المبتكرة في الدورة الخامسة من "إكسبوجر" 2021.

منوعات الفجر

34

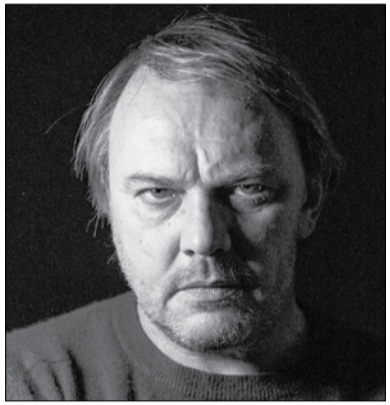
يعرض كل شهر أعمالاً لأفضل مصوري العالم

«إكسبوجر» الشارقة يطلق «Gallery X» أول معرض دائم للمهرجان وفضاء تفاعلي مفتوح للتصوير الفوتوغرافي يفتح أبوابه في مسرح المجاز ابتداء من 20 ديسمبر

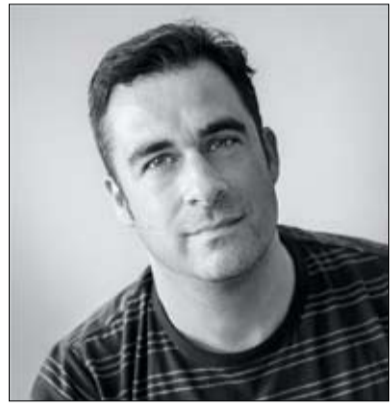
طارق علوي: المعرض مساحة إبداعية متكاملة تثري الحراك الثقافي في الإمارة



إطلاق النواة الأولى لمعرض Gallery X، الذي ينطلق هذا الشهر كمعرض دائم في الشارقة، ويهدف من خلال عروضه وأنشطته التعليمية إلى تمكين هواة الفنون الإبداعية من اللقاء والتعلم، واكتساب الخبرات الأساسية والاحترافية في فن التصوير الفوتوغرافي.



لفن والإبداع، ويستكمل رسالة المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر) في إثراء ذائقة الجمهور ونشر الوعي بأهمية فن التصوير وتأثيره وجمالياته، إذ يقدم المعرض مساحة إبداعية متكاملة يلتقي فيها المصورين والجمهور في فضاء معرّج جمالي يثري الحراك الثقافي في الإمارة.



فن التصوير الفوتوغرافي من خلال المعرض الدائم، لنبقى الهواة والمحترفين والجمهور بشكل عام على اتصال بفن الصورة على مدار العام، ونمنح عشاق التصوير فرصاً إضافية للتدريب على يد كبار المصورين وأهم الخبراء في هذا الفن، من خلال الورش التي ستصاحب العروض الشهرية.

بين لندن وديبي، في تصوير الفنون الجمالية، ويشارك في المعرض مجموعة من الصور الفريدة التي يستخدم فيها المساحة السلبية والجمالية الأثيرية لمنح المشاهد شعوراً بالهدوء والسكينة. وتتضمن أحدث مشاريعه سلسلة بعنوان "صور الصحراء" والتي التقطها في صحراء شبه الجزيرة العربية. ظهرت أعماله في مجلات وصحف رائدة مثل "تايم أوت" و"أوت دور فوتوغرافر" و"براكتيكال فوتوغرافي" وغيرها. ويسلط لامب الضوء منذ عام 2015 على استكشاف علاقة الإنسان بالسواحل معتمدًا على تقنية التعريض الضوئي الطويل مع التركيز على ما صنع الإنسان كمواضيع لصوره.

بعد حيوي مستدام على تلقي جماليات فن التصوير الفوتوغرافي وقال سعادة طارق علوي، مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "تحرص على إضفاء بعد حيوي مستدام على تلقي جماليات

ويستضيف المعرض، الذي يفتتح أبوابه بدءاً من 20 ديسمبر الجاري في مسرح المجاز بالشارقة، كل شهر مجموعة من أبرز الأعمال الفوتوغرافية لكبار المصورين الإماراتيين والعرب والأجانب، لمنح الجمهور فرصة الاطلاع على صور استثنائية التقطها محترفون من مختلف أنحاء العالم.



مناهزات اللغة العربية في دورتها الرابعة تنطلق بالشارقة تحت شعار «بالعربية .. نبدع»

والإسهام في تطوير مناهج واستراتيجيات اللغة العربية بالدول الأعضاء بكتاب التربية العربية لدول الخليج. وناقش الاجتماع توزيع البرنامج التفصيلي واستعراضه خلال الاجتماع مؤكداً ضرورة التزام الجميع بما تم إقراره بالبرنامج حرصاً على أن تتم المناهزات في صورة تليق بمستوى التنظيم.

العربية وتفعيل دور المؤسسات المعنية بتعليم اللغة العربية وتعلمها وكذلك تعزيز الولاء والانتماء للغة العربية في نفوس الناشئة وتحفيز المواهب والإبداعات الفعوية المبكرة في مجال اللغة العربية لطلبة الدول الأعضاء وتقوية الروابط وتعزيز التواصل بين المبدعين في اللغة العربية على كافة المستويات والذكاء روح التنافس بين الطلبة المبدعين والموهوبين في مجال اللغة العربية لطلبة الدول الأعضاء وتعزيز ثقة الطلبة المبدعين والموهوبين بأنفسهم في مجال اللغة العربية بما يمكنهم من قدرات واكتشاف الطلبة المبدعين والموهوبين في مجال اللغة العربية وتوجيههم لاستثمار قدراتهم

وأبدى الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة ترحيبه بالوفود الخليجية المشاركين من الدول الأعضاء لمكتب التربية العربي لدول الخليج في مناهزات اللغة العربية في دورتها الرابعة 2021. وأكد خلال لقائه بأهمية بث روح المنافسة لدى الطلبة المشاركين وتحفيزهم، ووجه اللجان المشرفة والمنظمة إلى توفير سبل العناية والدعم والرعاية لجميع المشاركين بالمسابقة، ولفت نظر الحضور بأهمية الحفاظ والعمل على تحقيق أهداف المناهزات والتي تتمثل في الإسهام في الارتقاء بالمستوى العلمي لدى الطلبة والمعلمين في مادة اللغة

محمد علي راشد من مملكة البحرين ومحمد عبد الله مندش من الجهورية اليمنية ونادية رجا عبد الله من دولة الكويت وأحمد الجاسر من المملكة العربية السعودية ويونس الخروشي من سلطنة عمان ومنال الحنيني من دولة قطر. وجرى على هامش الاختبارات عقد أولى الاجتماعات مع اللجان المنظمة ورؤساء وأعضاء الوفود المشاركة ومناقشة تقرير الدورة الثالثة للمناهزات الثالثة 2019م بجانب استعراض البرنامج التفصيلي لأعمال تنظيم مناهزات اللغة العربية الرابع 2021م ومناقشة مهام اللجنة العليا واللجان التنظيمية.

من الطلبة للمشاركة في المناهزات المختصة باللغة العربية والتي حملت شعار «بالعربية نبدع» حيث أودا بداية الاختبار التحريري والذي استمر أربع ساعات متواصلة على أن تتواصل الاختبارات بعقد اختبار شفوي يتمثل فيه مقابلات مع لجنة التحكيم (العلمية) لقياس المهارات الأدائية لدى الطلبة.

بمشاركة (21) طالباً وطالبة، منهم (5) ذكور و(16) من الإناث من دول الأعضاء بكتاب التربية العربي لدول الخليج انطلقت صباح أمس الأول بعقر المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج في المدينة الجامعة بالشارقة أعمال مناهزات اللغة العربية في دورتها الرابعة لعام 2021م والتي تقام برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وشمل اللقاء رؤساء الوفود وهم عائشة و تميزت المشاركة بمشاركة سبع دول رزحت ثلاثة

نظمت ثماني ورش عمل في مجالات القيادة وتصميم الخرائط الذهنية والفضن وعلم الفلك

«مرشدات الشارقة» تقود مواهب وقدرات منتسباتها في سلسلة ورش فنية وعلمية وإبداعية

وتعرف على مفهوم الخرائط الذهنية، حيث علمت مدربة أسلوب الحياة جوليانا خليل المشاركات تقنيات مختلفة في رسم الخرائط الذهنية التي تساعد على التركيز وتحديد الأهداف ورفع مستوى الإنتاجية، ومنحت المرشدات شارة المهارات الاجتماعية بالإضافة إلى شهادة من توني بوزان، مبتكر طريقة "الخريطة الذهنية".

وفتحت ورشة "مرشدات - القيادة 101" التي أقيمت على مدى 12 ساعة المجال أمام المنتسبات للتعرف على نماذج قيادية مختلفة إلى جانب المبادئ الأساسية للقيادة الرشيدة بما في ذلك آلية اتخاذ المبادأة، وتطوير الإبداع، ومهارات الاتصال وصنع القرار وحل المشكلات وغيرها، وحصلت المشاركات على ختامها على شارة القيادة 101.

في الإمارة من استكشاف قدراتهن الكامنة والاستثمار في مواهبهن لتحقيق النجاح. وتمحور برنامج ورش العمل التفاعلية حول مواضيع مختلفة شملت المهارات القيادية، والتفكير الفعال، وآلية وضع الخرائط الذهنية إلى جانب ورش أخرى حول الفنون، والحرف، والخط العربي، والعلوم الفلكية، وغيرها من المجالات العملية.

نظمت "مفوضية مرشدات الشارقة" مؤخراً ثماني ورش عمل متخصصة جمعت خلالها منتسباتها من الزهرات والمرشدات والمرشدات المتقدمات، بهدف تنمية مهاراتهن الفكرية والإبداعية وإعداد جيل جديد من قيادات المستقبل، تماشياً مع رسالة المفوضية الرامية إلى تمكين الفتيات والشابات

في الإمارة من استكشاف قدراتهن الكامنة والاستثمار في مواهبهن لتحقيق النجاح. وتمحور برنامج ورش العمل التفاعلية حول مواضيع مختلفة شملت المهارات القيادية، والتفكير الفعال، وآلية وضع الخرائط الذهنية إلى جانب ورش أخرى حول الفنون، والحرف، والخط العربي، والعلوم الفلكية، وغيرها من المجالات العملية.

وفي ورشة عمل استضافتها أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك، خاضت المرشدات والمرشدات المتقدمات تجربة فريدة تعرفن خلالها على عالم الفضاء، كما أتاحت لهن فرصة مراقبة حركة الشمس والقمر والأجرام السماوية الأخرى خلال أوقات مختلفة من اليوم، إلى جانب التعرف على أسماء النجوم والأبراج المختلفة واستكشاف جمال السماء في الليل.



منوعات

الفكر

35



فرح الزاهد: انتظروني في مفترق طرق

تشارك الفنانة الشابة فرح الزاهد في أول بطولة درامية لها من خلال مسلسل (زي القمر) بحكاية مفترق طرق بعد النجاح الذي حققته بمشاركتها الأخيرة من خلال شخصية فرح في (الطاووس). وعبرت فرح في بيان صحفي عن سعادتها بالدور الذي يعتبر أول بطولة مطلقة لها، حيث أن الشخصية بعيدا تماما عن الدراما وما قدمته في مسلسل الطاووس، كما عبرت عن امتنانها لمخرج الحكاية والمنتج لفقتهم الكبيرة بها لشاركتها في بطولة العمل.



تطلّ الممثلة اللبنانية سيرينا الشامي في مسلسل (خرزة زرقا)، وهو من بطولة معتمص النهار ورولا بقسماتي، وتحضّر للفترة المقبلة مجموعة مشاريع بين السينما والمسرح والتلفزيون.

الشامي، التي اعتبرت في هذا الحوار أن الشكل أساسي عند الممثلات، و(لا يجوز أن نختبئ وراء أصابعنا)، رأت أن الممثلين لديهم مقومات أخرى مختلفة، لافتة إلى أن عدد متابعي الفنان من الدول العربية عبر (السوشيال ميديا) يلعب دوراً في اختياره لأدوار البطولة، (لأن المتابعة تُعادل الجماهيرية). كما تحدثت عن (خرزة زرقا) وعدد من المواضيع الفنية.

الوضع في لبنان جعلني (قنوعة) أكثر

سيرينا الشامي: أي عمل أقبل به أصوره بسعادة وأعطيه من كل قلبي

• إلى أي حد يمكن القول إن الممثل الذي يتخرّج في معهد الفنون يظهر أدائه واضحاً على الشاشة؟
- لا توجد قاعدة ثابتة في هذا الموضوع. البعض لا يتقبّلون الفنانين الذين تخرّجوا في معاهد التمثيل والعكس صحيح أيضاً. لا توجد حقيقة مطلقة في الفن، بل هناك آراء مختلفة، ولا يمكن إرضاء كل الآراء.
حتى النجمة العالمية ميريل ستريب، هناك من لا يحب تمثيلها. مع الوقت، الممثل يتقبّل كل شيء ويعرف أن هذا واقع المهنة وأنه لا توجد حقيقة واحدة يمكن تطبيقها.
• وهل هذه الحقيقة تجعلك تتقبّلين عدم تقدير موهبتك كما يجب وإقصاءك عن أدوار البطولة؟
- في كل بلد هناك مقومات معينة يعتاد عليها الناس كما شركات الإنتاج، حيث تغطي أهمية كبيرة للشكل. لا يجوز أن نختبئ وراء أصابعنا، الشكل أساسي عند الممثلات، أما الممثلون فليدعمهم مقومات أخرى مختلفة.

إلى ذلك، فإن عدد متابعي الفنان من الدول العربية عبر (السوشيال ميديا) يلعب دوراً في اختياره لأدوار البطولة، لأن المتابعة تُعادل الجماهيرية، وأيضاً ارتفاع نسبة بيع العمل ودخول مال أكثر إلى جيوب المُنْتَجِينَ.
هذا هو المنطق الذي يسري في الدول العربية وهو ليس انتقاداً بقدر ما هو حقيقة.
• وهذا يعني أنك تتقبّلين هذا الواقع؟
- لا يوجد لدي حل آخر إلا مغادرة لبنان والعمل في بلد آخر يعتمد مقومات مختلفة.
من يلعبون الأدوار الرئيسية يفترض أن تكون لديهم أشكال معينة

• وما مخططك؟
- لا يوجد مخطط معين أعتد به، بل أعمل كل يوم بيومي. إما أن أتحمس للعمل أو لا.
هناك أعمال أتحمس لها فنياً، وأخرى مادياً، وثمة أعمال أتحمس لها جماهيرياً.
فأحياناً، لا أقتنع كلياً بالعمل، ولكنني أقبل به لأنه سيُعرض على محطات معينة يمكن أن أبرز من خلالها.
وهناك عمل آخر قد لا يعجبني كثيراً أيضاً ولكنني أقبل به لأن الأجر جيد، خصوصاً في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها.
وأنا أحمد الله لأنني أعمل. وأحياناً يُعرض علي عمل ثالث يكون جيداً من الناحية الفنية.
ولكن ميزانيته ضئيلة فأرضى به لأنه يشبعني فنياً، وهناك أعمال تجمع بين كل هذه العوامل مجتمعة.
• هل يمكن أن تذكر الأعمال التي أرضتْك فنياً وجماهيرياً ومادياً؟
- هي كثيرة، ولن أذكر أسماء.
بمجرد أن أقبل بعمل أكون سعيدة به، وكل من يتواجد معي في موقع التصوير يلاحظ ذلك. أنا أحب عملي. وأي عمل أقبل به أصوره بسعادة وأعطيه من كل قلبي.

• يبدو أن قناعاتك تغيرت عن العام الماضي؟
- خلال سنة واحدة يمكن أن يتعلم الإنسان الكثير. كما أن الوضع في لبنان جعلني (قنوعة) أكثر، إضافة إلى أن سقف متطلباتي تراجع، وأقول الحمد لله.
• وما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- انتهيت من تصوير أعمال عدة، بينها فيلم سينمائي بعنوان (الفيل) ومسلسل رعب بعنوان (الزيارة)، كما شاركت في فيلم تدور أحداثه حول ثورة 1958 وهو من إنتاج فرنسي، وقرريباً سأبشر بتصوير فيلم جديد. وسأشارك أيضاً في مسرحية بعنوان (مفروكة).



هدير عبد الناصر تنضم لأسرة الجزء الثالث من (أبو العروسة)

من خلال مسلسل "ونحب ثاني ليه"، نجحت ياسمين عبد العزيز في أن تحقق أعلى نسب مشاهدة حتى الآن، فبساطة العمل وواقعية أحداثه جعلتها تنافس وبقوة على قمة السباق الرمضاني هذا الموسم.

الرمضاني هذا الموسم.

ودخلت هدير عبد الناصر، عالم الفن والتمثيل منذ عام 2014، وذلك من خلال مشاركتها في فيلم قصير بعنوان (كبير الحلم)، كما شاركت في عدد من العروض المسرحية، ومن بينها مسرحية بعنوان (الأسانسير)، فضلاً عن مشاركتها في 3 أعمال درامية حتى الآن.
وشاركت هدير عبد الناصر، في دراما رمضان 2020، من خلال مسلسل (لعبة النسيان) أمام كل من: دينا الشربيني، محمود قابيل، أحمد داود، علي قاسم، رجاء الجداوي، وهو سيناريو وحوار تامر حبيب، ومن إخراج أحمد شفيق.

انضمت الفنانة الشابة هدير عبد الناصر، إلى صنّاع الجزء الثالث من مسلسل (أبو العروسة)، والذي يتم تصويره حالياً في أماكن متفرقة بالقاهرة ومدينة السادس من أكتوبر، وتعتبر تلك المشاركة الأولى لها في المسلسل، الذي قدم منه جزئين سابقين خلال العامين الماضيين وحققا نجاحاً كبيراً.
ويشارك في بطولة الجزء الثالث من (أبو العروسة) كل من: سيد رجب، مدحت صالح، نرمين الفقي، سوسن بدر، رانيا فريد شوقي، محمود حجازي، أحمد صيام، صفاء الطوخي، خالد كمال، ميدو عادل، كوكي مجدي، نانسي صلاح، ندا عادل، ولاء الشريف، محمد

حاتم، أماني كمال، ديانا هشام، وكارولين عزمي، وهو مسلسل دراما اجتماعية كتبه هاني كمال، ومن إخراج كمال منصور.
و كانت آخر أعمال الفنانة هدير عبد الناصر، مسلسل (لؤلؤ) والذي شاركت في بطولته أمام الفنانة مي عمر، وحقت من خلاله شهرة واسعة، بعد تجسيدها شخصية (مرودة صديقة (لؤلؤ)، التي عاشت معها بإحدى دور الأيتام، وهربتاً سوياً إلى الشارع، حتى استطاعت (لؤلؤ) استغلال صوتها للوصول إلى النجومية، وشاركتها صديقتها لحظات نجاحها وشهرتها، إلا أن الغيرة الشديدة تسببت في خيانتها للمطربة (لؤلؤ).



الفكر

ما هي الأطعمة الأكثر خطورة على الأمعاء؟



كشف الطبيب الألماني توماس فريلينغ عن الأطعمة المفيدة للأمعاء والأطعمة الأكثر ضرراً ويشير موقع Focus، إلى أنه وفقاً للطبيب، من أجل الحفاظ على الغشاء المخاطي للأمعاء بحالة مثالية، يجب الالتزام بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، وتجنب تناول الأطعمة الخطرة. ويذكر الطبيب في قائمة الأطعمة الخطرة: السكر. ويوضح ذلك، بأنه في الوسط والبيئة الحلو، تتكاثر أنواع معينة من البكتيريا. وتتضمن القائمة بالإضافة إلى السكر المواد الملحة والمدخنة والنفاق. ويقول، "هذه المواد مدرجة في قائمة المواد المسرطنة. لذلك

يجب عدم تناول أكثر من 500 غرام من اللحوم الحمراء في الأسبوع". ويضيف، الدهون "السنية" توجد في المايونيز والسمن النباتي وشحم الخنزير. ويكشف الطبيب في نفس الوقت ما هي الأطعمة الجيدة والمفيدة للجسم، ويضع في مقدمتها البقول والخضروات، لأنها تحتوي على الألياف الغذائية، تليها مواد غنية بالإينولين مثل الموز، وبعدها مواد غذائية غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة مثل الأسماك ومن ثم الفواكه المحتوية على البكتين وبعدها البطاطس المسلوقة بشرتها والخبز الأسمر.

علامتان في الأذنين تدلان

على نقص حاد في فيتامين (د)

يُطلق على فيتامين (د) اسم "فيتامين الشمس" لأنه ينتج بشكل طبيعي في الجسم من خلال التعرض لأشعة الشمس. ويعد عنصراً غذائياً أساسياً لعدد من العمليات البيولوجية في الجسم. ويرتبط انخفاض مستويات فيتامين (د) بزيادة خطر الإصابة بعدد من الحالات الأخرى، التي تتراوح من سرطان الأمعاء والتصلب المتعدد إلى مرض الزهايمر.

ونظراً لأن الكوليسترول الموجود تحت الجلد يتحول إلى فيتامين (د)، تُعزز صحة العظام والجهاز المناعي.

وهناك أيضاً دليل على أن فيتامين (د) يمكن أن يقلل من احتمالية الإصابة بعدوى فيروسية، بما في ذلك الإنفلونزا. ونظراً لأن النقص يتسبب في دمار في العظام، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان السمع وطنين الأذن.

وتشرح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن طنين الأذن هو "سماع الأصوات التي لا تنتج عن الأصوات القادمة من العالم الخارجي. إنها علامة شائعة وليست عادة علامة على أي شيء جاد. قد تتحسن من تلقاء نفسها وهناك علاجات يمكن أن تساعد".

وكشف الباحثون الذين يدرسون دور فيتامين (د) في طنين الأذن الدائري، عن وجود صلة بين النقص وحالة السمع.

وفي ورقة بحثية نُشرت في مجلة Plos One، كتبوا: "تشير نتائجنا إلى أن نسبة كبيرة من مرضى الطنين يعانون من نقص فيتامين (د). نوصي بإجراء تقييم فيتامين (د) لجميع مرضى طنين الأذن".

وافترضوا أن خصائص فيتامين (د) المضادة للالتهابات قد تلعب دوراً في طنين الأذن، أو ربما ارتباطه بالمغنيسيوم.

وقالوا: "آلية أخرى يمكن أن يؤثر من خلالها نقص فيتامين (د) على طنين الأذن ترتبط بالمغنيسيوم".

ويلعب المغنيسيوم دوراً كعامل مساعد رئيسي في تكوين فيتامين (د). وإلى جانب ذلك، يمكن لفيتامين (د) المنشط أن يعزز امتصاص الأمعاء للمغنيسيوم. لذلك، قد يؤدي نقص المغنيسيوم بسبب نقص فيتامين (د) إلى تفاقم طنين الأذن.

ويرتبط نقص فيتامين (د) أيضاً بالسمع، حيث يؤثر على عظام الأذن.

ويمكن أن تؤدي هذه الحالة، المعروفة باسم هشاشة العظام، إلى فقدان السمع والصمم في بعض الحالات.

ومن المثير للاهتمام أن الدراسات وجدت أن تصحيح نقص فيتامين (د) يمكن أن يعكس فقدان السمع وحتى الصمم في بعض الحالات.



سائحان يقفان لالتقاط صورة في منطقة ذات مناظر خلابة بعد نزولتهما من حافلة تديرها وكالة سفريات في هونغ كونغ. ا ف ب

قرأت لك

فوائد التين الشوكي



تعد فاكهة التين الشوكي من أشهر فواكه فصل الصيف، إليك فيما يلي أبرز فوائدها الصحية:

- تساعد ثمرة التين الشوكي على الهضم، حيث تستخدم كمهدئ للقولون العصبي ومطهر عام للجهاز الهضمي.
- يعتبر التين الشوكي من أكثر الفواكه التي تساعد على التخلص من الاكتئاب ومنح السعادة والأطمئنان.
- يساعد التين الشوكي في خسارة الوزن الزائد وذلك بسبب قدرته على المساعدة في هضم المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون.
- يمد التين الشوكي الجلد بالكولاجين ما يجعل البشرة صحية ونضرة وشبابية.
- يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري.

سؤال وجواب

• ما المقصود بالبئر الارتوازي؟

- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

• لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟

- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

• كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟

- حوالي ثمان دقائق

• من هو صاحب النظرية النسبية؟

- العالم الأمريكي أينشتاين

• من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط

الدايرة إلى قطرها بـ 3.14؟

- غياث الدين الكاشي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (شرح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.

قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئاً إلا لنفسها فقط وأحياناً لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جداً وانانية أيضاً، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعدته الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امكم تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانما يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرعي على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واخفى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جداً وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صغرة قوية أفاقها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسناً، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعمليها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتفعل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم هي بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقاً وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتبأشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسناً يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقيين معنا ام تنهينين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك. انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضعط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عانته ويمدى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

مساحة للتلوين

