

منوعات العقل

ص 22

الشارقة لإدارة الأصول تطلق
مبادرة «سلة المواد الغذائية»
احتفاءً بشهر رمضان المبارك



ص 27

كمال أبو روية: أراهن على
اختلاف أدوارى.. ولا أخشى
المنافسة بأكثر من عمل



الصيام والأمراض المزمنة.. إرشادات
لرؤى السكري والقلب في رمضان

ص 23

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 5 مارس 2026 م - العدد 14700

Thursday 5 March 2026 - Issue No 14700

القمار الرقمي.. هكذا تهزمه بقائمة الدوبامين

تشير الكاتبة نتالي ألتز، مؤلفة كتاب "Offline Humans"، إلى أن لس الهواتف يصل في المتوسط إلى 2,617 مرة يومياً، وأن هذه العادة تشبه إدمان ماكينات القمار، إذ يهيم مركز الدوبامين في الدماغ على رغبتنا في البحث عن الجديد.

وتوضح ألتز أن التمرير المستمر أصبح "القمار الرقمي"، لكن ساعة واحدة فقط يمكن أن تعيد دماغك إلى السيطرة، وفقاً لما نشرته "هايفينغتون بوست".

الخطوة الأولى تكون بإعداد "قائمة الدوبامين"، أي تجهيز قائمة بأشياء تستمتع بها بعيداً عن الشاشة، مثل الكاريوكي المنفرد، حمام مع قراءة، تمارين صباحية، أو مشاهدة التلفاز براحة بال.. حيث إن وجود خيارات جاهزة يجعل الابتعاد عن الهاتف أكثر حرية من كونه حرماناً.

الخطوة الثانية اعتماد "منهجية موسمية"، ويكون بالتركيز على تعلم شيء جديد كل موسم، كحرفة، أو وصفة، أو مهارة شخصية. والهدف أن تشغل عقلك بفضول مركز بدل الاستهلاك السلبي.

الخطوة الثالثة هي ضبط ساعاتك على الإنترنت؛ بأن تعامل وسائل التواصل الاجتماعي كوظيفة افتراضية، وتنتهي يومك الرقمي عند الخامسة مساءً، لتستعيد وقتك للمشاريع الشخصية أو لقاء الأصدقاء أو مجرد الاسترخاء.

ما حقيقة إصابة هاني شاكر بغيوية؟

ردّ نقيب الموسيقين المصريين مصطفى كامل على أنباء ترددت عبر منصات التواصل الاجتماعي، حول إصابة الفنان هاني شاكر بغيوية، إثر خضوعه لعملية جراحية في القولون نتيجة نزيف حاد أخيراً.

وأكد كامل في تصريحات للصحافة المحلية، أن "تلك الأنباء عارية من الصحة جملة وتفصيلاً"، مشيراً إلى أنه "لا يزال في مرحلة التعافي من بعد الجراحة".

وأضاف أن "الطرب الكبير محتجز في غرفة العناية المركزة حالياً، وتمتعت عنه الزيارة بأمر الأطباء لمدة 72 ساعة على الأقل لحين الاطمئنان عليه وعلى وظائفه الحيوية".

يتجه كثيرون إلى المكملات الغذائية بحثاً عن طرق طبيعية لدعم صحة القلب، ويبرز اسما المغنيسيوم والبوتاسيوم في مقدمة القائمة، خاصة لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم، لكن

ماذا يحدث فعلاً داخل الجسم عند تناولهما معاً؟

وبحسب تقرير في موقع "VeryWellHealth"

الصحي، فإن المغنيسيوم والبوتاسيوم لا يعملان

بشكل منفصل، بل يرتبطان بعلاقة تكاملية

داخل الجسم. فالمغنيسيوم يساعد

الخلايا على الاحتفاظ بمستويات

مناسبة من البوتاسيوم، ويساهم

في نقله عبر أغشية الخلايا،

وهي عملية ضرورية

للحفاظ على انتظام

ضربات القلب وضبط

ضغط الدم، كما أن

نقص المغنيسيوم

قد يؤدي بدوره

إلى انخفاض

البوتاسيوم، ما

يضاعف خطر اضطراب

الضغط.



المغنيسيوم والبوتاسيوم معاً لضبط الضغط.. كيف يعملان؟

أما أبرز المصادر الغنية بالبوتاسيوم فهي المشمش

المجفف، والعدس، والبطاطا بقشرها، والموز، ومنتجات

الألبان، والسبانخ، والسلمون، ويؤكد الخبراء أن اتباع

نظام غذائي متوازن غني بالخضروات والفواكه والحبوب

الكاملة قد يكون أكثر أماناً وفعالية من الاعتماد على

المكملات وحدها. ورغم أن تناول المغنيسيوم والبوتاسيوم

معاً يُعد آمناً في معظم الحالات، فإن بعض الأشخاص

يجب أن يتوخوا الحذر، خاصة مرضى الكلى، أو من

يتناولون أدوية للضغط أو مدرات البول، وكذلك مرضى

السكري، ومن لديهم اضطرابات في ضربات القلب.

وفي جميع الأحوال، يبقى النمط الغذائي الصحي وتقليل

الصوديوم وممارسة النشاط البدني حجر الأساس في

السيطرة على ضغط الدم. والخلاصة أن المغنيسيوم

والبوتاسيوم يشكلان ثنائياً مهماً لصحة القلب، لكن

الأفضل دائماً هو الاعتدال والتوازن.. واستشارة الطبيب

قبل البدء بأي مكمل غذائي.

التراكم الضار.

هل تحتاج إلى جرعات كبيرة؟

الإجابة المختصرة هي لا، إذ تشير الأبحاث إلى أن

الحصول على الكميات اليومية الموصى بها غالباً ما يكون

كافياً لدعم ضغط الدم. وهذه الجرعات تكون للمغنيسيوم

بين 310 و420 ملغ يومياً للبالغين، وللبوتاسيوم بين

2600 و3400 ملغ يومياً.

ولا يبدو أن تناول جرعات مرتفعة يمنح فائدة إضافية،

بل قد يسبب مضاعفات، خصوصاً لدى مرضى الكلى

أو من يتناولون أدوية مدرة للبول أو بعض المضادات

الحيوية.

والخبر الجيد أن هذين المعدنين متوفران بسهولة في

الطعام، ومن أبرز المصادر الغنية بالمغنيسيوم كل من

المكسرات "اللوز والكاجو"، واليودور "القرع والشيا"،

والسبانخ، والفاصوليا، والأرز البني، والموز.

كيف يخفضان ضغط الدم؟

أولاً، عبر توسيع الأوعية الدموية، إذ يساعد البوتاسيوم

على إرخاء العضلات للمساء في جدران الأوعية الدموية،

ما يسمح بمرور الدم بسهولة أكبر ويؤدي إلى خفض

الضغط. أما المغنيسيوم فيحفز إنتاج أكسيد النيتريك،

وهو مركب طبيعي يعمل على توسيع الأوعية وتحسين

تدفق الدم.

وثانياً، عبر تقليل تأثير الصوديوم، حيث إن الصوديوم

الزائد في الجسم هو أحد أبرز أسباب ارتفاع الضغط. وهنا

يلعب البوتاسيوم دوراً مهماً في تعزيز طرح الصوديوم

عبر البول، ما يقلل احتباس السوائل ويخفف الضغط

على الأوعية الدموية.

وثالثاً، من خلال منع تراكم الكالسيوم، حيث يرتبط

انخفاض المغنيسيوم بزيادة ترسب الكالسيوم داخل

الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تضيقها وارتفاع الضغط.

ويساعد المغنيسيوم في تنظيم حركة الكالسيوم ومنع هذا

ما سرّ الإحساس بالبرودة عند تناول النعناع؟

تمكن علماء من تصوير المستشعر المسؤول عن إحساس البرودة عند تناول النعناع، للمرة الأولى بدقة عالية، كاشفين الآلية التي تجعل النعناع يمنح إحساساً يشبه لس الثلج.

الدراسة، التي عُرضت خلال الاجتماع السنوي للجمعية البيوفيزيائية في سان فرانسيسكو، ركزت على بروتين يُعرف باسم TRPM8، وهو قناة بروتينية تعمل كمقياس حرارة مجهرية داخل الجسم.

ويقول الباحث هيوك-جون لي من مختبر سيوك-يونغ في جامعة ديوك إن هذا البروتين هو "المستشعر الأساسي الذي يخبر الدماغ أننا نشعر بالبرد". ورغم أن العلماء يعرفون دوره منذ سنوات، فإن كيفية عمله على المستوى الجزيئي ظلت لغزاً.. إلى الآن.

يوجد TRPM8 في أغشية الخلايا العصبية الحسية التي تغذي الجلد والعم والعينين. وعندما تنخفض درجات الحرارة إلى ما بين نحو 8 و28 درجة مئوية تقريباً، تفتح هذه القناة وتسمح بدخول أيونات مشحونة إلى الخلية، ما يولد إشارة كهربائية تنتقل إلى الدماغ ليُرجمها على أنها إحساس بالبرودة.

المثير أن النعناع - وتحديداً مركب المنثول - يستخدم المسار نفسه. فالمنثول لا يبرد الجسم فعلياً، بل يرتبط بجزء محدد من قناة TRPM8 ويجعلها تفتح كما لو أن درجة الحرارة انخفضت.

هذه الخضراوات الورقية قد تكون

الحل الطبيعي لضغط الدم

قد يعاني ملايين الأشخاص حول العالم

من ارتفاع ضغط الدم دون أن يشعروا بأي

أعراض، لكن هذه الحالة الصحية الصامتة

قادرة على التسبب بأضرار جسيمة للقلب

والكلى والأوعية الدموية.

وأشار خبير صحي، وفقاً لصحيفة

"مرور"، إلى أن تعديل النظام الغذائي

ونمط الحياة قد يكون وسيلة طبيعية

فعالة للتحكم في ضغط الدم، قبل اللجوء

إلى الأدوية.

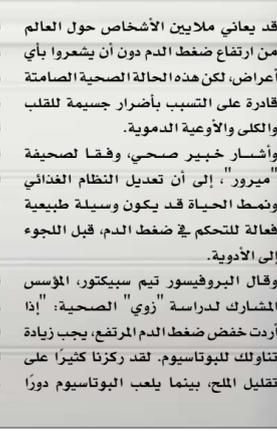
وقال البروفيسور تيم سبيكتور، المؤسس

المشارك لدراسة "زوي" الصحية: "إذا

أردت خفض ضغط الدم المرتفع، يجب زيادة

تناولك للبوتاسيوم. لقد ركزنا كثيراً على

تقليل الملح، بينما يلعب البوتاسيوم دوراً



القمر الدموي يبهر الملايين حول العالم في آخر ظهور له

مع غروب القمر الكامل فوق أمريكا الشمالية في الساعات الأولى من 3 مارس- آذار الجاري، انزلت تدريجياً إلى أعماق مناطق ظل الأرض، في مشهد سماوي

مهيّب شكل آخر خسوف كلي للقمر يمكن مشاهدته من الولايات المتحدة حتى عام 2029. استمر الخسوف نحو 5 ساعات و39 دقيقة، وبدأ في وقت متأخر من

الليل بالنسبة لمعظم مراقبي السماء في أمريكا الشمالية. أما لحظة "الكلية" - حين عبر القمر قلب ظل الأرض الداكن - فاستمرت قرابة ساعة، ارتدى خلالها القمر عباة الحمراء الكئيبة.

على الساحل الشرقي، كانت الفرصة محدودة متابعة الذروة بين السادسة والسابعة صباحاً بتوقيت شرق الولايات المتحدة، تزامناً مع غروب القمر تحت الأفق. في المقابل، حظي سكان المناطق

الزمنية الوسطى والمحيط الهادي بمشهد أوضح، إذ شاهدوا القمر يتحول إلى الأحمر القاني في ساعات الفجر الأولى.



منوعات الفجر 22

مكانة مدينة العين تسهم في تعزيز جهود صون التراث الوطني الإماراتي وترسيخ حضوره



•• العين - الفجر

تعزيز جهود صون التراث الوطني الإماراتي وترسيخ حضوره في المجتمع، يسهم في إبراز مكانة مدينة العين بوصفها حاضنة للتراث ووجهة ثقافية وسياحية تستقطب الزوار من داخل الدولة وخارجها، من خلال فعاليات نوعية تعكس عمقها التاريخي والحضاري، وتعزيز وإبراز القواسم المشتركة والتنوع الثقافي في المنطقة العربية، لتوثيق الروابط الثقافية بين الشعوب.

وتتنوع الفعاليات التراثية والفنية بمدينة العين لتكون الحرف اليدوية، وواحة الفنون، وعروض الصقارة، والسلوقي، والحضيرة التراثية، وفنون الأداء التراثية، وغيرها من الفعاليات التي تجمع بين الفائدة والترفيه والمعرفة التراثية.

تنوع التراث الإماراتي وثرائه، يحمل بعداً اقتصادياً وتنموياً متمثلاً في دعم الحرفيين والأسر المنتجة وأصحاب المشاريع الصغيرة عبر توفير منصات تعرض وتسويق منتجاتهم، والإسهام في استدامة الحرف التراثية وتحويلها إلى مورد اقتصادي يعزز التنمية المجتمعية.

زينب العسكري تروي قصة اهتمامها بأصحاب الهمم في أمسية رمضانية



•• أسامة عبد المقصود : الفجر

المجالات بهدف الارتقاء بجودة العمل والمشاركة في التطوير والتنمية المستدامة والمبادرات الوطنية التي تطلقها الحكومة الرشيدة.

وأكدت الفنانة زينب العسكري، خلال الأمسية أن بداية تطوعها جاءت من قصة مسلسل درامي من تأليفها تناول قضية أصحاب الهمم من متلازماً دون وعند تأثرها بالحالة والقراءة عن هؤلاء الأطفال تبين لها أنهم لا يريدون سوى تقديم الحب والاهتمام وبيت روح الثقة فيهم، وأنهم أصحاب قلوب جميلة وبريئة، وأشارت أن دولة الإمارات أولت اهتمامها بهذه الفئة من خلال دمجهم في المدارس الذي ساهم في انتشار ثقافة تقبل الآخر والشعور بالأمان في المنزهات والأسواق ما أزال فكرة التمر والخوف منهم.

وأشارت العسكري إلى ضرورة استيعاب الأسرة للحالة والاعتناء بها بشكل خاص، لأنه يساعد في سرعة الدمج والاحساس بالثقة، حيث أن معظم هؤلاء لديهم طاقات إيجابية ويتمتعون بروح الإبداع وعندهم رؤى لا بد أن تدعمها الأسرة والمؤسسات المعنية.

ووجهت الفنانة زينب العسكري كلمة للفنانين العرب بأن يخصصوا وقت لهذه الفئة من المجتمع، لأنهم يتابعون الأعمال الدرامية ويعرفون معظم الفنانين، وذلك بزيارة واحدة مركز أو لجمعية ليلتقوا بهم صنع المستحيل، وأشارت إلى أن الفنان هو الذي سيستفيد من الطاقة الإيجابية التي تمنحها له كل ابتسامة وفرحة من قلب لا يعرف الجمالة ولا النفاق.

ومن جانبها أكدت سعادة مريم السلمان، اندثار فكرة الخوف من أصحاب الهمم في الفرجان كما كان في السابق، وأفادت بأن هذا يعود إلى نشر ثقافة تقبل الآخر والاندماج السريع الذي فطنت له قيادتنا الحكيمة، ومنح أسم أصحاب الهمم أعطاهم ثقة كما أن احتواء الأسرة لهذه الفئة منحتهم القدرة على العطاء.

وتمن محمد حمد دلوان رئيس فريق عجمان التطوعي، دور القيادة الرشيدة في تبني هذه الفئة، وتسخير كل الإمكانيات لدمجهم بالمجتمع مع نشر ثقافة التطوع والعمل الإنساني، كما أعرب عن سعادته بتواجد الفنانة زينب العسكري وهذا الجمع في شهر الرحمة.



تعزيز قيم التكافل والتراحم التي يجسدها الشهر الفضيل

الشارقة لإدارة الأصول تطلق مبادرة «سلة المواد الغذائية» احتفاءً بشهر رمضان المبارك

•• الشارقة - الفجر

يعزز ثقافة المسؤولية المجتمعية المشتركة، ويسهم في إحداث أثر مستدام يعود بالنفع على المجتمع ككل.

وأكد المدف: "تحرص الشركة على مدار العام على إطلاق وتنفيذ مبادرات نوعية تعزز حضورها المجتمعي، وتدعم مسيرة التنمية المستدامة، من خلال شراكات استراتيجية فاعلة تسهم في خدمة مختلف فئات المجتمع، وترسيخ دور الشركة كشريك مسؤول في التنمية."

وتضمن السلة 12 نوعاً من الأطعمة والمشروبات الأساسية، جرى اختيارها بعناية لتلبية احتياجات الأسر خلال الشهر الكريم، وشارك موظفو الشركة في المبادرة التطوعية لتعبئة السلال الغذائية، في تجسيد عملي لثقافة العطاء والعمل بروح الفريق، وترسيخاً لمفهوم المسؤولية المشتركة داخل بيئة العمل، وتأتي هذه الجهود بالتعاون مع جمعية الشارقة الخيرية، التي تتولى توزيع السلال على الأسر المستحقة، بما يضمن وصول الدعم إلى مستحقيه بكفاءة وتنظيم.

انطلاقاً من التزامها بتحقيق دورها المجتمعي، واحتفاءً بقدم شهر رمضان المبارك، أطلقت شركة الشارقة لإدارة الأصول، الذراع الاستراتيجية لحكومة الشارقة، مبادرة «سلة المواد الغذائية» ضمن برنامجها للمسؤولية المجتمعية، بهدف دعم الأسر المتعففة في إمارة الشارقة، وتعزيز قيم التكافل والتراحم التي يجسدها الشهر الفضيل.

وقال سالم المدف، الرئيس التنفيذي لإدارة الاتصال المؤسسي وقطاع تجربة العملاء في الشارقة لإدارة الأصول: "تجسد هذه المبادرة التزامنا الراسخ بدعم مختلف فئات المجتمع.

وتعكس حرصنا على ترجمة قيم العطاء والتكافل والتعاون التي يرسخها شهر رمضان المبارك، و المتأصلة في مجتمع دولة الإمارات، ونؤمن بأن تمكين موظفينا من المشاركة الفاعلة في المبادرات الإنسانية



منوعات العقل

23



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

الصيام والأمراض المزمنة . إرشادات لمرضى السكري والقلب في رمضان

فالمشي يمكن أن يكون جزءاً مفيداً من النشاط البدني اليومي. ومع ذلك، يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب مراجعة أطبائهم قبل ممارسة أي نشاط بدني شاق.

الإقلاع عن التدخين خلال رمضان
يعتبر شهر رمضان فرصة مثالية للإقلاع عن التدخين، نظراً لأن التدخين محظور أثناء الصيام. ويمكن للمدخنين الاستفادة من برامج الإقلاع عن التدخين والاستشارات الطبية التي توفر بدائل، مثل لصقات النيكوتين والعلكة.

أثناء الصيام، خاصة أدوية القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، لذا، يُوصى بالتحدث إلى الطبيب أو الصيدلي لمعرفة كيفية تناول الدواء دون التأثير على الصحة. وفي بعض الحالات، يمكن تغيير توقيت الجرعات، مثل تناول الأدوية مرة واحدة يومياً في المساء بدلاً من الصباح. وإذا ظهرت أعراض مثل التورم في الكاحلين وضيق التنفس والإغماء أو خفقان القلب، فقد يكون ذلك مؤشراً على ضرورة التوقف عن الصيام واستشارة الطبيب فوراً.

ممارسة الرياضة خلال رمضان
يمكن للمرضى ممارسة الرياضة، ولكن بشدة خفيفة إلى متوسطة، مع تجنب التمارين الشاقة أثناء الصيام.

قبل السحور وعند الظهر وقبل الإفطار وبعد الإفطار بثلاث ساعات.

أهم النصائح للصيام الصحي لمرضى السكري
- لا تتخط وجبة السحور تناول وجبة سحور متوازنة، مثل الحبوب الكاملة والبيض والزبادي والمكسرات والخيار والطماطم، لضمان استقرار مستوى السكر في الدم خلال النهار.

- تجنب الملح والطعام الحار والطعام الجلو
يؤكد الخبراء على ضرورة تقليل تناول التوابل والملح والسكر. ويمكن أن يؤدي تناول الأطعمة شديدة الملوحة، على سبيل المثال، إلى العطش لاحقاً حيث يتم سحب الماء من الخلايا.

ومن المعروف أن مستويات السكر في الدم ترتفع بعد تناول الطعام، وبالتالي فإنه مع تناول الحلويات خلال وجبة الإفطار أو بعدها، سيرفع بشكل حاد من هذه المستويات.

- اختر الأطعمة ذات المؤشر الغلوكوزي المنخفض (GI)
لتجنب تقلبات نسبة السكر في الدم، اختر الأطعمة ذات المؤشر الغلوكوزي المنخفض مثل الأرز البسمتي بدلاً من الأرز الأبيض العادي.

- اشرب 8 أكواب من السوائل الخالية من السكر
حاول شرب كمية كافية من السوائل الخالية من السكر أثناء السحور والإفطار لتعويض فقدان السوائل أثناء النهار، واستهدف 8 أكواب يومياً.

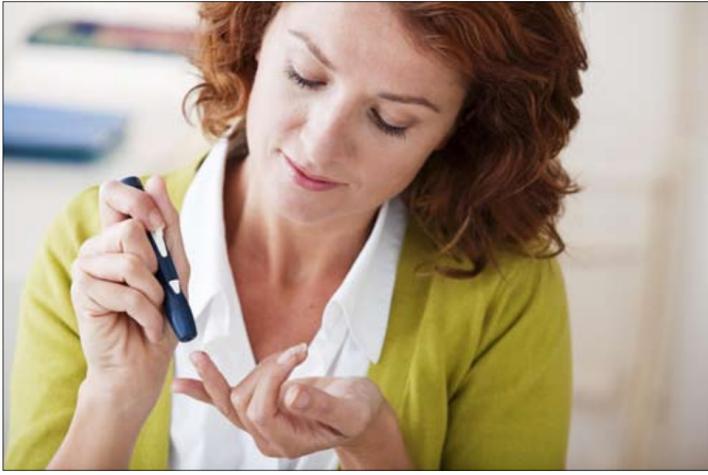
- تحقق من علامات ارتفاع أو انخفاض السكر أو الجفاف الشديد

كن على دراية بعلامات انخفاض أو ارتفاع سكر الدم أو الجفاف الشديد، واتخذ الإجراء اللازم عند الحاجة. ويُنصح بكسر الصيام إذا واجهت أيًا من هذه الحالات: انخفاض سكر الدم (> 4.0 ملليمول/لتر)، وارتفاع سكر الدم (< 16 ملليمول/لتر)، ومواجهة أعراض نقص سكر الدم مثل الرعشة والتعرق وخفقان القلب والجوع والدوخة، وكذلك أعراض الجفاف الشديد مثل الشعور بالإغماء أو الارتباك. وإذا اضطرت إلى كسر الصيام بسبب هذه الحالات، يمكنك تعويضه في وقت لاحق. يمكن للعديد من مرضى القلب الصيام بأمان، ولكن إذا كانت الحالة الصحية غير مستقرة، فقد يكون الصيام غير آمن. فالأشخاص الذين تعرضوا لنوبة قلبية أو سكتة دماغية حديثة، أو أجروا جراحة قلبية مؤخرًا، يكونون أكثر عرضة للخطر، وقد يحتاجون إلى مراجعة الطبيب قبل اتخاذ قرار الصيام. وقد يحتاج بعض المرضى إلى تعديل أوقات تناول الأدوية

بشكل كبير، مع نقص شديد في الإنسولين، ما يؤدي إلى تراكم الأحماض الكيتونية في الدم أو الجفاف. ويعد مرضى السكري من النوع الأول، وأولئك الذين لديهم تاريخ من انخفاض السكر الحاد أو يعانون من مضاعفات الكلوي أو الأوعية الدموية، من الفئات الأكثر عرضة للمخاطر. لذا، قد يوصي الأطباء بعدم الصيام لهؤلاء المرضى، بينما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، ويتم التحكم في حالتهم بشكل جيد، الصيام بعد إجراء تعديلات على جرعات الأدوية تحت إشراف طبي.

وخلال فترة الصيام، ينبغي مراقبة نسبة السكر في الدم حيث يُنصح بفحص مستويات السكر في الأوقات التالية:

يشكل صيام شهر رمضان المبارك تحدياً للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب. لذا، ينصح الأطباء بضرورة التخطيط المسبق واستشارة الفرق الطبية لتجنب أي مضاعفات صحية. ويتوجب على مرضى السكري، خاصة أولئك الذين يعتمدون على الأنسولين أو يعانون من ضعف التحكم في نسبة السكر في الدم، اتخاذ احتياطات خاصة عند الصيام. فقد يؤدي الامتناع عن الطعام والشراب لفترات طويلة إلى انخفاض نسبة السكر في الدم أو ارتفاعها، ما قد يسبب مضاعفات خطيرة مثل الحمض الكيتوني السكري (يحدث عندما يرتفع مستوى السكر في الدم



لمنع الجوع أو تغير المزاج . خيارات غذائية خلال فترة الصيام

بحامض الأوميغا-3، التي تحارب التوتر". كما أشارت زاباتورينا إلى أن الموز يعتبر من المواد الغذائية المفيدة لتحسين المزاج، فهو غني بالكربوهيدرات، ويساعد الجسم على امتصاص التريبتوفان، كما أن التوت أيضاً غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على محاربة التوتر وتحسن المزاج. ونوهت خبيرة التغذية إلى أن الخضروات الورقية مثل السبانخ والملفوف، وكذلك منتجات الحليب المخمر تعتبر من الأطعمة الصحية التي

يحافظ على مستويات السكر في الدم منخفضة. ولكن بشدة خفيفة إلى متوسطة، مع تجنب التمارين الشاقة أثناء الصيام.

بأحماض الأوميغا-3، التي تحارب التوتر". كما أشارت زاباتورينا إلى أن الموز يعتبر من المواد الغذائية المفيدة لتحسين المزاج، فهو غني بالكربوهيدرات، ويساعد الجسم على امتصاص التريبتوفان، كما أن التوت أيضاً غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على محاربة التوتر وتحسن المزاج. ونوهت خبيرة التغذية إلى أن الخضروات الورقية مثل السبانخ والملفوف، وكذلك منتجات الحليب المخمر تعتبر من الأطعمة الصحية التي

إنتاج هرمون الإندروفين الذي يسمى هرمون السعادة، كما أن تناول المكسرات وخاصة الجوز واللوز يمنحنا شعوراً دائماً بالشبع، وهذه الأنواع من المكسرات غنية أيضاً بأحماض أوميغا-3، والمغنيسيوم، وهذه العناصر مفيدة لحاربة الحالة المزاجية السيئة. وأضاف: "من بين الأطعمة المفيدة أثناء الصيام الأسماك الغنية بالدهون المفيدة، مثل السلمون والماكريل، حيث تعتبر مصدراً مهماً للبروتينات وغنية

بحاجت الصائم، خلال شهر رمضان المبارك، لأنواع معينة من الأغذية التي تمنحه شعوراً بالشبع أثناء فترة الصيام وتحسن من مزاجه. حول الموضوع قالت خبيرة التغذية الروسية كسينيا زاباتورينا: "هناك العديد من المنتجات الغذائية التي تمنحنا شعوراً بالشبع لفترة طويلة وتحسن الحالة المزاجية أيضاً، على سبيل المثال الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على 70% على الأقل من الكاكاو تعتبر من الأغذية المفيدة وتحفز



منوعات

الفكر

27

في موسم درامي مزدحم بالمنافسة والتحديات، يثبت الفنان القدير كمال أبو رية أن الرهان الحقيقي ليس في عدد الأعمال فحسب، بل في قيمة ما يقدمه في كل تجربة.

ويخطى وثيقة تدعمها خبرة تمتد لسنوات طويلة، يخوض "أبورية" سباق الموسم من خلال ثلاث شخصيات متباينة درامياً، ليؤكد أن تنوع الأدوار يمنحه مساحة أكبر للإبداع، ويعكس إيمانه بأن الفن رسالة ومسؤولية قبل أن يكون مجرد حضور على الشاشة. وبين دعم المواهب الشابة، وتقديم شخصيات مركبة، والمشاركة في أعمال تناقش قضايا إنسانية مهمة، يواصل أبورية ترسيخ مكانته كأحد أبرز نجوم الدراما المصرية.



كمال أبورية: أراهن على اختلاف أدوارى .. ولا أخشى المنافسة بأكثر من عمل



وتأليف مريم نعيم، وإخراج سعد هندواوي. وعن مشاركته في ثلاثة أعمال دفعة واحدة، أكد كمال أبو رية أنه لا يخشى ذلك، خاصة أن كل عمل يختلف تماماً عن الآخر من جهة الطابع الدرامي والشخصية المقدمة، ما يمنحه مساحة واسعة لإبراز أدواته الفنية وخبرته الطويلة. وأشار إلى أن التنوع هو سر الاستمرار في الساحة الفنية، وأنه يحرص دائماً على اختيار أدوار تضفي إلى مسيرته وتقدم مضموناً هادفاً للجمهور.

يضعه في صراعات درامية متصاعدة. وأضاف "أبورية" أن شخصية "هاشم" التي يقدمها ضمن أحداث مسلسل "فن الحرب" تطلب منه تحضيراً خاصاً على مستوى الشكل الخارجي، حيث حرص على الظهور بـ"نيو لوك" مختلف يتماشى مع طبيعة الشخصية وأبعادها الدرامية. وأوضح أنه عقد عدة جلسات عمل مكثفة مع مخرج العمل محمود عبد التواب، جرى خلالها مناقشة التفاصيل الدقيقة المتعلقة باللامع والهيئة العامة، للوصول إلى تصور بصري يعكس طبيعة "هاشم" كرجل أعمال ذي نفوذ وشخصية حادة ومركبة. وأشار إلى أنه تم الاستقرار على ظهوره بشكل أصلع مع إطلاق لحية كثيفة، مؤكداً أن هذا التغيير لم يكن شكلياً فحسب، بل جاء في إطار رؤية إخراجية متكاملة تهدف إلى تعزيز مصداقية الشخصية وترسيخ حضورها المؤثر ضمن السياق الدرامي للأحداث.

ويشارك في بطولة العمل، إلى جانب الفنان يوسف الشريف، النجوم ريم مصطفى، وشيري عادل، وإسلام إبراهيم، ودنيا سامي. والعمل من تأليف عمرو سمير عاطف، وإخراج محمود عبد التواب، وإنتاج شركة أروما ستوديوز.

"اللون الأزرق" .. دراما إنسانية تناقش طيف التوحّد كما يشارك "أبورية" في مسلسل "اللون الأزرق"، المقرر عرضه في النصف الثاني من الموسم الرمضاني، حيث يجسد شخصية خال البطلة التي تؤدي دورها الفنانة جوماننا مراد بشخصية "أمّة"، وأكد أن العمل يسلط الضوء على قضية طيف التوحّد، مشدداً على أهمية تناول مثل هذه القضايا في الدراما المصرية لما لها من دور توعوي ومجتمعي في دعم الأسر وتعزيز الوعي العام.

ويشارك في بطولة المسلسل كل من أحمد رزق ونجلاء بدر وأحمد بدير ورشا مهدي ويارا قاسم ونور محمود، ومن إنتاج شركة الباتروس،

"فخر الدلتا" .. دعم للشباب ورسالة أمل يؤكد كمال أبو رية أن رده الفعل الإيجابية حول دوره في مسلسل "فخر الدلتا" أسعدته للغاية، إذ يجسد شخصية "عابدين"، وهو مدير شركة إعلانات أسسها مع صديق عمره الذي يؤدي دوره الفنان خالد زكي، وتتطور الأحداث عندما يتعرف "عابدين" على الشاب الطموح "محمد صلاح فخر"، ويتحمس لأفكاره وأحلامه، لتنشأ بينهما مواقف وتحديات متعددة في رحلة السعي نحو تحقيق الأهداف.

وأوضح "أبورية" أنه تحمس للمشاركة في هذا العمل لما يحمله من روح شبابية ورسالة داعمة للأجيال الجديدة، مشيراً إلى أن دعمه بطل العمل الفنان الشاب أحمد رمزي يأتي إيماناً منه بأهمية مساندة المواهب في بداياتها.

وأضاف أن المسلسل لا يقتصر على تقديم قصة درامية مشوقة فحسب، بل يتناول أيضاً عدداً من القضايا المجتمعية المهمة، ويبحث برسالة واضحة إلى الشباب مفادها ضرورة التمسك بالأحلام والسعي الجاد لتحقيقها مهما كانت التحديات.

ويضم العمل نخبة من النجوم، من بينهم انتصار، وأحمد عصام السيد، وتارا عبود، ونيل عيسى، وعلي السبع، وحنان سليمان، وأحمد صيام، وحجاج عبد العظيم. والمسلسل من إنتاج مصطفى العوضي، وقصة عبدالرحمن جاويش، وتأليف حسن علي، وإخراج هادي بسيوني.

أنشطة غير مشروعة في "فن الحرب" وفي سياق مختلف تماماً، يخوض كمال أبو رية منافسة قوية من خلال مسلسل "فن الحرب"، حيث يجسد شخصية "هاشم الضحان"، وهو رجل أعمال يتورط في أنشطة غير مشروعة، ويستغل نفوذه في تهديد وابتزاز إحدى الشخصيات من أجل الدخول شريكاً في مشروعاتها، ما



إسلام جمال: شخصية منتصر الإرهابي في رأس الأفعى لها أبعاد نفسية مركبة

أكد النجم إسلام جمال أن شخصية "منتصر" التي يقدمها ضمن أحداث مسلسل رأس الأفعى تُعد من أكثر الأدوار تعقيداً في مشواره الفني، مشيراً إلى أن الشخصية تحمل أبعاداً نفسية مركبة تتجاوز الصورة النمطية للشخصيات المتطرفة في الدراما. وأوضح إسلام جمال لـ «اليوم السابع»، أن منتصر لا يُقدّم باعتباره شريراً تقليدياً، بل كشخصية تمر بصراعات داخلية حادة وتحولات تدريجية تكشف عن دوافعها وخلفياتها النفسية، وهو ما يمنح الدور عمقاً إنسانياً خاصاً. وأضاف أن التحدي الأكبر كان في إظهار التناقض بين القناعات المتشددة التي يتبناها في بداية الأحداث، وبين التحولات التي تدفعه لاحقاً لاتخاذ قرارات مفصلية. وكشف إسلام أن من أبرز مفاجآت العمل تعاون "منتصر" مع جهاز الأمن الوطني خلال تصاعد الأحداث، في مسار درامي مشوق يقبل موازين الصراع ويفتح الباب أمام تساؤلات عديدة حول دوافعه الحقيقية: هل هو تحول فكري حقيقي أم خطوة تكتيكية ضمن مخطط أكبر؟

قصة مسلسل رأس الأفعى ينتمي مسلسل رأس الأفعى إلى الدراما التشويقية المستندة إلى وقائع حقيقية، وأحداث من المجتمع المصري، وسط العديد من التفاصيل الأمنية والصراعات الخفية، حيث تدور الأحداث حول مطاردة جهاز الأمن الوطني للقيادي الإخواني محمود عزت، وتظهر الأحداث الوجه الديموي للجماعة الإرهابية. مسلسل رأس الأفعى مكون من 30 حلقة، وهو من بطولة أمير كرارة، شريف منير، أحمد غزي، كارولين عزمي، ماجدة زكي، مراد مكرم، إسلام جمال، وعدد كبير من الفنانين، وتأليف هاني سرحان، وإخراج محمد بكير، وإنتاج شركة سينرجي. كل ما يخص مسلسلات رمضان 2026.. اضغط هنا للدخول إلى بوابة دراما رمضان 2026



مي كساب: «نون النسوة» .. تجربة مختلفة

انتهت الفنانة المصرية مي كساب من تصوير مشاهدتها في مسلسل «نون النسوة»، تهيئاً لعرضه في النصف الثاني من سباق موسم دراما شهر رمضان الجاري. وأوضحت كساب في تصريح أن المسلسل يُمثل تجربة مختلفة بالنسبة إلى، سواء على مستوى الفكرة أو طبيعة الشخصية التي أقدمها، وهو يناقش قضايا اجتماعية، في إطار درامي لا يخلو من اللمسات الإنسانية.

وأضافت تحمست للدور منذ قراءة الحلقات الأولى، لما يحمله من تفاصيل وتطورات درامية تمنح الممثل مساحة حقيقية للتعبير.

وأشادت الفنانة المصرية «بروح التعاون والمحبة بين المشاركين في العمل، في كواليس التصوير، لافتة إلى أن فريق المسلسل بذل مجهوداً كبيراً ليخرج بصورة تليق بالجمهور العربي، وترتك الحكم للجمهور في النصف الثاني من رمضان.

يذكر أن «نون النسوة» يتألف من 15 حلقة، ويشارك في بطولته إلى جانب كساب، كل من محمد جمعة، محمد التاجي، إيهاب فهمي، ندى موسى، أحمد الرفاعي، سيمون، جوري بكر، هبة مجدي، محمود عبدالمغني، لبنى ونس، أحمد فهمي، ومروة الأزلي، وهو من تأليف محمد الحناوي، وإخراج إبراهيم فخر.



الفكر

الرضاعة الطبيعية.. درع مناعي خفي يحمي المرأة من سرطان الثدي



يملك عددًا أكبر من هذه الخلايا الواقية. كما بينت التجارب على الفئران أن الإناث المرضعات تطور لديهن الأورام بشكل أبطأ، وعند إزالة الخلايا التائية اختفى هذا التأثير الوقائي. وكانت الحماية واضحة بشكل خاص ضد سرطان الثدي الثلاثي السلبي، وهو أحد أكثر أنواع السرطان عدوانية.

ورغم أن العلماء أكدوا أن تأثير الرضاعة الطبيعية كبير ومثبت علمياً، فإنهم شددوا على أنها ليست ضماناً مطلقاً ضد الإصابة بالسرطان، إذ تختلف النتائج من امرأة إلى أخرى تبعاً لعوامل فردية متعددة.

وأظهرت دراسة حديثة أن السر يكمن في خلايا مناعية خاصة تنشط خلال الحمل والرضاعة. فقد تمكن العلماء، بقيادة البروفيسورة شيرين لوي من مركز بيتر ماكلوم للسرطان، من اكتشاف نوع فريد من الخلايا التائية CD8+ في أنسجة الثدي لدى النساء اللواتي أنجبن أطفالاً. وتبقى هذه الخلايا في جسم الأم لأكثر من 30 عاماً بعد الولادة، حيث تقوم بمراقبة الخلايا التي قد تشكل خطراً وتدمرها قبل أن تتحول إلى خلايا سرطانية.

وشملت التجارب 260 امرأة، وأظهر التحليل أن النساء اللواتي أرضعن طبيعياً

لاحظ الأطباء في القرن الثامن عشر أن الراميات اللواتي لا ينجبن كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، وقد أكد العلم لاحقاً صحة هذه الملاحظة، إلا أن الأسباب وراءها ظلت غير معروفة.

اكتشف فريق دولي من العلماء ظاهرة مذهلة تفيد بأن الرضاعة الطبيعية لا تقتصر على تزويد الطفل بالغذاء، بل تمنح الأم أيضاً حماية مناعية طويلة الأمد ضد سرطان الثدي. وقد كشفت دراسة نُشرت في مجلة "نيتشر" الأمريكية عن الآلية التي تكمن وراء هذه الحماية، والتي يمكن أن تستمر لعقود.

نظام غذائي وسلوكيات صحية لتخفيف

ألم التهاب المثانة والوقاية منه

يشير الدكتور فاغن مالخاسيان، أخصائي أمراض المسالك البولية والأورام، إلى أنه يمكن تخفيف أعراض التهاب المثانة أو تفاقمها بتغيير النظام الغذائي أثناء المرض.

الشروبات والأطعمة التي يجب تجنبها حسب الطبيب:
الكافيين والمشروبات الغازية المحتوية عليه
عصائر الحمضيات
الأطعمة الحارة

التوصيات الغذائية:

شرب الكثير من السوائل، أكثر من لترين يومياً في الحالات الحادة والأيام الأولى من التهاب المثانة أو التهاب الإحليل.
تناول عصير التوت البري (عصير العنبيبة الحامضة) لتقليل خطر تكرار الالتهابات، مع تجنب تناوله مع دواء الوارفارين (Warfarin) المضاد لتخثر الدم لتفادي النزيف.

الإرشادات السلوكية:

- تجنب التعرض للبرد والحفاظ على دفء الجسم، وارتداء ملابس داخلية حرارية.
- الإكثار من التبول لمساعدة الجسم على طرد البكتيريا المسببة للمرض.
- وضع قربة مطاطية ساخنة أسفل البطن لتخفيف الألم والثقل في منطقة الحوض.
- تجنب الجلوس على الأسطح الباردة.
- عدم تناول المضادات الحيوية دون إشراف طبي.
يؤكد الدكتور مالخاسيان أن اتباع هذه النصائح يمكن أن يساعد على تخفيف الأعراض وتسريع التعافي، مع الحفاظ على الوقاية من تكرار التهابات المثانة.



الممثلة الأمريكية هونغ تشاو لدى حضورها العرض العالمي الأول لفيلم «مرتفعات ودرينغ»، في مسرح تي سي ال الصيني في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

البابريكا



تحوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر. احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضاً يسحبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتعزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر.

غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفض مستويات الكوليسترول الضار.

علاج آلام الأسنان، والتهاب الفواصل، وتقوية العظام.

تحسين جودة النوم، ونخف الإصابات من بعض الأمراض العصبية، مثلاً الزهايمر.

لها استخدامات أخرى أيضاً: كعلاج الملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال وجواب

هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل أيضاً والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبودو في أمريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قروناً ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قروناً كالدكور تماماً .. وهكذا نجد الاختلاف.

متى لمع اسم اينشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان البرت اينشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

إين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهري دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر.
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الإنترنت .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة و أرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها .. وكتب في مطلعها : قل للمليحة في الخمار الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعب . ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبق واحدة لم تشتت خماراً أسود فنشأت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع
- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقات في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخاري اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .

قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف وأخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اهرب عن وجهي ولا تطحكتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثماً حزينا .. جنت اطلب منك قرضاً بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جداً ولا استطيع الصيد واولادي سيكون في البيت وأهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرًا لك واعدك بأنني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف إليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع بظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حلالاً ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عدداً لا بأس به من الخراف التفوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد أتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعباً خائفاً لا اشكرك لقد توقفت عن اكل اللحم منذ فترة واصبحت نباتياً لذلك سأصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتياً ولست في حاجة إلى أسنانك القوية وفجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفاً آخر ثم رفسه رفسة لا بأس بها ارسلته بعيداً بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتياً الآن .. اشكركم.

مساحة للتلوين

