

منوعات الغذاء

ص 22

برنامج الشارة.. نافذة
تفاعلية على التراث
الإماراتي في رمضان



ص 27

داليا مصطفى تكشف سر
ظهورها بـ"3 شخصيات"
في دراما رمضان



رمضان .. تغييرات
بسيطة لصيام بلا مشاكل

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

الأثنين 9 مارس 2026 م - العدد 14703
Monday 9 March 2026 - Issue No 14703

أولاد الراعي .. منافسة رباعية تشعل دراما الشر والانتقام

لقت مسلسل "أولاد الراعي" الأنظار بقوة وسط مشاهدات جماهيرية مرتفعة، بسبب قصته التي يجسد فيها أربعة نجوم مصريون، هم خالد الصاوي وماجد المصري وأحمد عيد وإيهاب فهمي، لأول مرة مجتمعين، شخصيات رجال أعمال يتورطون في صراعات عنيفة ومعارك محتدمة لا تخلو من جرائم الشر والانتقام.

وأكد إيهاب فهمي أن شخصية "رؤوف الديناري" التي يجسدها ضمن أحداث العمل "تعد من أكثر الشخصيات الدرامية تعقيداً في مسيرته الفنية، لما تحملها من أبعاد نفسية وإنسانية متشابكة تجمع بين القوة والاضطراب الداخلي".

وقال فهمي في تصريحات إعلامية إن "الديناري رجل أعمال يمتلك طموحاً كبيراً وشعوراً قوياً بحب الذات والرغبة في التملك، إلا أن تجربة عاطفية قاسية مرّ بها في حياته تسببت في أزمة نفسية عميقة تركت أثرها الواضح على شخصيته وسلوكه، وانعكست على طريقة تعامله مع من حوله".

وأوضح أن "هذه التركيبة النفسية جعلت الشخصية تحمل جانباً مظلماً قد يدفعها أحياناً إلى تصرفات قاسية أو حتى شيطانية"، مشيراً في الوقت نفسه إلى أن "كل إنسان هو نتاج البيئة التي نشأ فيها والظروف التي ساهمت في تشكيل شخصيته".

وأشار إلى أن "مشاركة مجموعة كبيرة من نجوم الدراما خلق حالة من المنافسة التمثيلية الشريفة بين أبطاله، في تركيبة تجمع بين الخبرة والجيل الشاب الواعد، ضمن سيناريو مكتوب بأسلوب متمع ومله بالتفاصيل، وهو ما يمنح الأحداث عمقاً درامياً ويزيد من عنصر التشويق لدى الجمهور".

اضطرابات النوم المزوجة

تزيد عبء القلب

كشفت دراسة واسعة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة ييل أن اجتماع الأرق مع انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم قد يرفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب أكثر بكثير مما كان يُعتقد سابقاً.

واعتمدت الدراسة، المنشورة في مجلة جمعية القلب الأميركية "Journal of the American Heart Association"، على تحليل بيانات تقارب مليوناً من قدامى المحاربين الأميركيين بعد أحداث 11 سبتمبر، وخلصت إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابين معاً يواجهون خطراً أعلى مقارنة بمن يعانون من أحدهما فقط.

وعادة ما يُعامل مع الأرق وانقطاع النفس كحالتين منفصلتين، فالأرق يجعل النوم صعباً أو متقطعاً، وانقطاع النفس الانسدادي يتسبب في توقفات متكررة للتنفس خلال الليل.

لكن الباحثين يشيرون إلى أن وجودهما معاً، وهو ما يُعرف باسم COMISA، لا يعني مجرد تزامن عرضين، بل تفاعلاً قد يزيد العبء على القلب والأوعية الدموية.

لماذا يتأثر القلب؟

وخلال النوم الصحي يحصل الجسم على "وقت إعادة ضبط" للضغط والنبض ووظائف الأوعية. أما عندما يصبح النوم مكسوراً بسبب الاستيقاظ المتكرر أو توقف التنفس، فإن القلب يفقد هذه الفترة الحيوية من الراحة، ما قد يؤدي تدريجياً إلى ارتفاع ضغط الدم، واضطراب توازن الجهاز العصبي المسؤول عن الاستجابة للتوتر، وزيادة الإجهاد المزمن على القلب والأوعية.

الوقاية تبدأ من فحص النوم

ويرى الفريق أن التعامل مع اضطرابات النوم يجب أن يكون جزءاً من الوقاية المبكرة من أمراض القلب، لا "مشكلة ثانوية" تُترك إلى ما بعد ظهور المضاعفات. كما شدد الباحثون على أهمية تقييم الأرق وانقطاع النفس معاً بدلاً من علاج كل حالة بمعزل عن الأخرى، لأن تجاهل أحدهما قد يقلل فاعلية العلاج ويترك الخطر قائماً.

وإذا كان الشخص يعاني من صعوبة مستمرة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر، مع شخير قوي أو اختناق ليلي أو ناس نهارى شديد، فقد يكون من المهم طلب تقييم طبي للنوم مبكراً، لأن تحسين النوم قد يشكل "خط دفاع" إضافياً لحماية القلب على المدى الطويل.

مرض القلب في رمضان

يتجدد السؤال لدى مرضى القلب حول مدى قدرتهم على الصيام، في ظل تغير نمط الحياة اليومي واختلاف مواعيد تناول الطعام والدواء. ويؤكد أطباء القلب أن الصيام لا يُمنع بشكل مطلق عن جميع المرضى، لكنه في المقابل ليس آمناً للجميع، إذ يعتمد القرار على طبيعة المرض ومدى استقرار الحالة الصحية.

وفي الحالات المستقرة، مثل مرضى الذبحة الصدرية الخفيفة أو من أجروا قسطرة علاجية وتعاافوا دون مضاعفات، يمكن للصيام بعد استشارة الطبيب وإعادة تنظيم الأدوية بما يتناسب مع فترتي الإفطار والسحور. كما أن المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المنضبط أو اضطراب بسيط في ضربات القلب قد يتمكنون من الصيام بأمان، شريطة الالتزام بالعلاج والمتابعة المنتظمة.

لكن الصورة تختلف لدى من تعرضوا حديثاً لجلطة قلبية، أو يعانون من قصور متقدم في عضلة القلب، أو لديهم ضيق شديد في الشرايين، أو اضطراب غير منتظم في النبض. فهؤلاء قد يشكل الصيام خطراً عليهم، خاصة مع احتمالية الجفاف أو انخفاض ضغط الدم، ما قد يؤدي إلى تدهور مفاجئ في حالتهم. ويشير الأطباء إلى أن المشكلة لا تكمن في الصيام بحد ذاته بقدر ما ترتبط بالعادات الغذائية الخاطئة في رمضان. فالإفطار على وجبات دسمة غنية بالدهون المشبعة والملح قد يسبب ارتفاعاً حاداً في ضغط الدم وإجهاداً للقلب. كما أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة يزيد العبء على الدورة الدموية، إذ يضطر القلب إلى ضخ كميات أكبر من الدم نحو الجهاز الهضمي.

نصائح الخبراء

وينصح المتخصصون ببدء الإفطار بوجبة خفيفة، ثم أداء الصلاة قبل تناول وجبة رئيسية متدلة، مع تجنب المقلبات واللحوم الدسمة. كما يُعد شرب الماء بكميات كافية بين الإفطار والسحور أمراً ضرورياً لتجنب الجفاف، الذي قد يؤدي إلى لزوجة الدم وزيادة خطر الجلطات. ولا يقل تنظيم مواعيد الدواء أهمية عن النظام الغذائي، إذ ينبغي مراجعة الطبيب قبل رمضان لإعادة ضبط الجرعات بما يضمن فاعليتها خلال ساعات الصيام. ويحذر الأطباء من تعديل الجرعات أو إيقاف الدواء من تلقاء النفس. وفي حال ظهور أعراض مثل ألم الصدر، أو ضيق التنفس، أو الدوخة الشديدة، أو اضطراب النبض، يجب كسر الصيام فوراً وطلب المساعدة الطبية، لأن الحفاظ على الاستقرار القلبي أولوية لا تحتمل الجازفة.

اكتشاف ميزة مذهلة في دماء المتولين

أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة جنيف ولوزان في سويسرا أن دماء الأشخاص الذين تجاوزوا المئة عام تحمل خصائص أقرب إلى دماء البالغين الشباب مقارنة بالمتولين في الثمانينيات. وشارك في البحث ثلاث مجموعات عمرية، 39 شخصاً ممنوي العمر، بين 100 و105 سنوات، و59 شخصاً في الثمانينيات، و40 بالغا بين 30 و60 سنة. وقام العلماء بتحليل 724 بروتيناً في مصل الدم، بما يشمل مؤشرات الالتهاب وصحة القلب والأوعية الدموية. وأكد الباحث في قسم الفسيولوجيا الخلوية والأبيض بجامعة جنيف، أولافيان ديهايس، أن "من بين 724 بروتيناً، أظهرت 37 بروتيناً سلوكاً استثنائياً، إذ إن أنماطها لدى المتولين أقرب إلى البالغين الشباب مقارنة بالثمانينيين". وأوضح اختصاصية جامعة لوزان ومنسقة المشروع، دانيلا جوب، أن "مستويات الإجهاد التأكسدي لدى المشاركين من المئة عام كانت أقل بكثير، ما يشير إلى تباطؤ بعض العمليات البيولوجية، والحفاظ على توازن الأيض والالتهاب لفترة أطول". ومن جانبه، أوضح البروفيسور الفخري كارل-هاينز كراوز، المسؤول عن الجانب البيولوجي للدراسة، أن الإجهاد التأكسدي "ينتج أساساً من الالتهاب المزمن ووظائف الميتوكوندريا غير المثلى، التي قد تولد جزيئات حرة ضارة"، وأضاف أن "المتولين أظهروا مستويات منخفضة بشكل ملحوظ من هذه العمليات".

السمسم الأسود .. ترند صحي جديد أم مجرد بذور ملونة؟

انتشر السمسم الأسود مؤخراً كأحد المنتجات النباتية بفضل لونه الداكن الجذاب ومذاقه الشبيه بالكمثرى، وسط ادعاءات على وسائل التواصل الاجتماعي عن فوائد صحية المذهلة، بدءاً من خفض مستويات السكر والكوليسترول وحتى تأخير ظهور الشيب. لكن ما مدى صحة هذه المزاعم؟ وهل السمسم الأسود فعلاً يتفوق على السمسم الأبيض أو حتى يُمكن اعتباره بديلاً للماشا؟

تنمو بذور السمسم بألوان بيضاء وصفراء وسوداء وفقاً لموقع "ساينس أثيرت"، وقد استخدمت لقرون في المطبخ الآسيوي التقليدي، وتدخل اليوم في الأطباق الحلوة والمالحة على حد سواء. السمسم مصدر غني بالبروتين والدهون الصحية، كما يستخرج منه زيت ذو قيمة غذائية عالية. ويحتوي السمسم الأسود على مستويات أعلى من الدهون والبروتين والكربوهيدرات مقارنة بالسمسم الأبيض، بالإضافة إلى محتواه الأعلى من الفيتامينات والمعادن. غير أن معظم الدراسات الغذائية تعتمد على 100 غرام من البذور، وهو ما يعادل ثلثي كوب، وهي كمية يصعب تناولها يومياً. تحوي بذور السمسم مركبات طبيعية تُعرف بمضادات التأكسدة مثل حمض الكساليك وحمض الفيتيك، التي تقلل من امتصاص بعض المعادن مثل الحديد والكالسيوم والزنك. بالنسبة لمعظم الأشخاص، لا يُشكل ذلك مشكلة إذا تم تناولها باعتدال، أما من يعانون نقصاً غذائياً فليست استشارة أخصائي تغذية. في المقابل، السمسم الأسود غني بمضادات الأكسدة، خصوصاً الفيتولات والليغان، وهي مواد تحمي الخلايا من الضرر الناتج عن الجذور الحرة.

هكذا يضبط العيش في المرتفعات سكر الدم

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون أمريكيون عن آلية محتملة تقسر لماذا يقل خطر الإصابة بمرض السكري لدى من يعيشون على ارتفاعات عالية، وهي نتائج قد تفتح آفاقاً جديدة لعلاج مستقبلية. وظهرت التجارب على نماذج الفئران المصابة بالنوع الأول والنوع الثاني من السكري أن انخفاض كثافة الهواء على المرتفعات يؤدي إلى تحول خلايا الدم الحمراء إلى ما يشبه الإسفنج، حيث تمتص مستويات أكبر من الجلوكوز، ما يخفف سكر الدم بشكل ملحوظ. وفي ظل نقص الأكسجين المزمن وفقاً لمجلة "Cell Metabolism"، لوحظ أن خلايا الدم الحمراء زادت ثلاثة أضعاف قدرتها على امتصاص السكر، ما يساعد الجسم على توصيل الأكسجين بكفاءة أعلى وتنظيم مستوى الجلوكوز بطريقة طبيعية، ما يقلل احتمالية الإصابة بالسكري. وحدد الباحثون جزيئاً يتفاعل مع الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء، ما يضعف قبضته على الأكسجين ويزيد دوران الدم حول الأنسجة، ويمزج امتصاص الجلوكوز. هذا الاكتشاف يمثل تحولاً في فهم دور خلايا الدم الحمراء، التي اعتُبرت سابقاً مجرد ناقل للأكسجين، لتصبح لاعباً رئيسياً في استقلاب السكر.

قلق التلميح .. رسائل الهاتف قد تجعل عقلك في حالة تأهب دائم

تشير تقارير حديثة إلى ارتفاع حالة يُطلق عليها الخبراء "قلق التلميح" نتيجة الاعتماد المفرط على التكنولوجيا، حيث يشعر الأفراد بالارتباك والتلهج بسبب الرسائل غير الواضحة على الهاتف والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، وتشرح الاختصاصية العلاجية، أليسون ماكليروي، أن القلق يظهر عندما يفسر العقل غموض الرسائل بطريقة سلبية، معتقداً أن الطرف الآخر غاضب أو مستاء، رغم غياب الأدلة الواقعية. وتضيف الاختصاصية، إيسين بينارلي، أن الأدلة تكبر الغموض، وعندما لا نحصل على معلومات واضحة، يخترع العقل سيناريوهات مهددة. بحسب هاف بوست. هذا القلق يمكن أن ينشأ في بيئة العمل أو الحياة الشخصية، بحسب الاختصاصية سابا هاروني لوري، خصوصاً عند تلقي رسائل مختصرة مثل "تحتاج للحديث" دون توضيح، ما يجعل البعض يشعر بالذعر والتوتر. ولحماية النفس من هذا القلق، يقترح الاختصاصي، دارين بانارسي، تمارين التنفس، مثل طريقة 4-7-8، الشهيق لأربع ثوانٍ، الحبس لسبع، والزفير لثمان، لتقليل معدل ضربات القلب وإخراج الجسم من وضعية القتال أو الهروب. كما تنصح الاختصاصية لورا نولان بالابتعاد عن الشاشة مؤقتاً لتخفيف التوتر. بالإضافة إلى الحركة، يمكن التغلب على القلق عبر تسمية الأفكار التي تدور في العقل، كما تنصح إيسين بينارلي: "قل، هذا جزء مني يفترض أن صمت صديقي يعني غضباً". ويمكن طرح أسئلة مباشرة لتوضيح الرسائل مثل: "هل يمكنك توضيح رسالتك الأخيرة؟" أو "هل يمكنك الاتصال سريعاً؟" للحصول على تفسير واضح.

متى يُمنع مرضى الكلى من الصيام؟

خلال شهر رمضان، يتساءل كثير من مرضى الكلى "هل الصيام آمن لحالتي الصحية؟" ورغم أن الصيام يحمل فوائد روحية كبيرة، فإن تأثيره الصحي يختلف من شخص لآخر، خاصة لدى من يعانون أمراضاً مزمنة تؤثر في توازن السوائل ووظائف الأعضاء. وبحسب اختصاصيين، تُعد الكلى من أكثر الأعضاء تأثراً بنقص السوائل، إذ يعتمد أداؤها بشكل أساسي على الترطيب الجيد للحفاظ على توازن الأملاح والتخلص من الفضلات. وعند حدوث الجفاف، قد يرتفع مستوى الكرياتينين في الدم، ويزداد تركيز اليوتاسيوم، كما قد ينخفض ضغط الدم

أو يختل توازنه، ما يعرض بعض المرضى لمضاعفات قد تكون خطيرة إذا لم تُراقب جيداً. وفي هذا السياق، يؤكد الدكتور ظافر حسامي، اختصاصي أمراض الكلى في ميدكلينيك الشرق الأوسط بدبي، أن قرار الصيام لمرضى الكلى يجب أن يُبنى على تقييم طبي دقيق لمرحلة المرض ومدى استقرار وظائف الكلى. ويشدد على أهمية شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف، مع مراجعة الأدوية - خاصة أدوية الضغط ومدرات البول وأدوية السكري - لاحتمال الحاجة إلى تعديل الجرعات أو توقيتها.

ما الخطر الذي يهدد الأطفال قبل الولادة؟

تشير دراسة جديدة إلى أن الأطفال معرضون بشكل أكبر مما كان يُعتقد سابقاً لمجموعة من المواد الكيميائية الدائمة المعروفة باسم PFAS قبل ولادتهم، في وقت ما تزال فيه المخاطر الصحية لهذه المواد قيد التحقيق. وتستخدم مواد البيروفلورو أكتيل والبولي فلورو أكتيل "PFAS" على نطاق واسع في الصناعة والتصنيع منذ عقود، ووجدت طريقها إلى بيئتنا وأجسامنا، وأطلق عليها اسم "المواد الكيميائية الأبدية" بسبب صعوبة تحللها ودوام وجودها في الجسم والبيئة لأوقات طويلة. توجد هذه المواد في كل شيء تقريباً وفقاً لمجلة "العلوم والتكنولوجيا البيئية"، من تغليف المواد الغذائية إلى الأقمشة والأثاث، ويستبدل أحياناً نوع واحد بمركب مشابه عند فرض قيود تنظيمية على استخدامه. حلل فريق من العلماء من الولايات المتحدة وكندا عينات دم الحبل السري لـ 201 طفلاً ولدوا بين عامي 2003 و2006، بدل الاعتماد على أنسجة المشيمة كما في الدراسات السابقة، كطريقة أكثر دقة لقياس تعرض الرضع لمركبات PFAS.





بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني

350 متسابقاً من 34 مدرسة في حفل تكريم الفائزين بجائزة سالم بن حم للقرآن الكريم والحديث الشريف في موسمها الثاني



•• العين - الفجر

شهد مركز سالم بن حم الثقافي وبمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني حفل تكريم الفائزين بجائزة سالم بن حم للقرآن الكريم والحديث الشريف في موسمها الثاني، بمشاركة واسعة بلغت 350 متسابقاً ومتسابقة يمثلون 34 مدرسة، في مشهد يعكس تنامي الاهتمام بترسيخ القيم القرآنية والنبوية في نفوس الطلبة، وتشجيعهم على حفظ كتاب الله تعالى والتنافس في سنة نبيه -صلى الله عليه وسلم- وذلك بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي، إلى جانب عدد من المسؤولين والتربويين وأولياء الأمور والمهتمين بالشأن التعليمي والثقافي.

وتأتي الجائزة في إطار الجهود الهادفة إلى تعزيز ارتباط الناشء بالقرآن الكريم والحديث الشريف، وترسيخ القيم الأخلاقية والإنسانية في المجتمع، بمشاركة عدد من المدارس والمؤسسات التعليمية، إلى جانب حضور أولياء الأمور والمهتمين بالشأن التربوي والثقافي.

وأكد الشيخ مسلم بن حم العامري أن هذه الجائزة تنطلق من الإيمان بأهمية بناء الإنسان على أساس راسخ من القيم الدينية والأخلاقية، مشيراً إلى أن العناية بالقرآن الكريم والسنة النبوية تمثل ركيزة أساسية في تنشئة الأجيال وتعزيز هويتهم الوطنية.

وأشاد بالدعم الكبير الذي توليه القيادة الرشيدة لمسيرة التعليم وترسيخ القيم في المجتمع، في ظل رؤية صاحب

العلم والقرآن الكريم والقيم الأصيلة. وتضمن الحفل تكريم لجان التحكيم والتنظيم والمدارس المشاركة، إلى جانب تكريم الطلبة الفائزين في مختلف فئات الجائزة، وسط أجواء احتفالية جسدت روح التنافس الإيجابي بين الطلبة، وحرص المجتمع التعليمي على دعم المبادرات التي تعزز القيم الدينية والإنسانية.

المشاركة من 15 مدرسة في الموسم الأول إلى 34 مدرسة في الموسم الثاني، كما ارتفع عدد المشاركين من 158 متسابقاً إلى نحو 350 متسابقاً.

وأضاف أن هذا التوسع يعكس الثقة المتزايدة بالجائزة ورسالتها التربوية، مؤكداً أن الإقبال الكبير من الطلبة والمدارس يعكس حرص المؤسسات التعليمية على غرس

لترسيخ الروابط بين الأجيال وتعزيز دور الأسرة

محمد بن حم يقيم إفطاراً رمضانياً يجمع أسرة «عونك يا وطن» ويعزز قيم التلاحم المجتمعي في العين



•• العين - الفجر

في أجواء رمضانية يسودها الود والتآلف، أقام الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري مأدبة إفطار رمضاني، بحضور عدد من أعضاء فريق «عونك يا وطن» التطوعي، إلى جانب عدد من المسؤولين والأصدقاء، وذلك في لقاء عائلي يجسد قيم التواصل المجتمعي التي يحرص عليها المجتمع الإماراتي، خاصة في ظل عام الأسرة.

الجديدة. وأكد الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري أن هذه اللقاءات الاجتماعية والمجتمعية تجسد روح المجتمع الإماراتي القائم على الترابط والتكافل، مشيراً إلى أن عام الأسرة يمثل فرصة مهمة لتعزيز هذه القيم وترسيخ دور الأسرة في تنشئة الأجيال على مبادئ التعاون والانتماء والمسؤولية المجتمعية.

وأضاف أن المجالس الرمضانية في دولة الإمارات كانت وما تزال منابر للتواصل وتبادل الرأي وتعزيز العلاقات بين أفراد المجتمع، مؤكداً أن اجتماع الأسر والأبناء في مثل هذه اللقاءات يساهم في ترسيخ القيم الإنسانية والوطنية في نفوس الجيل الجديد.

ويأتي هذا اللقاء في إطار حرص المجتمع على إحياء تقاليد المجالس الرمضانية التي تعكس أصالة المجتمع الإماراتي، وتعزز روح التلاحم بين مختلف فئاته، في صورة تجسد القيم التي قامت عليها دولة الإمارات منذ تأسيسها.

برنامج الشارة.. نافذة تفاعلية على التراث الإماراتي في رمضان



•• أبوظبي - الفجر

يوصل برنامج "الشارة" الرمضاني ترسيخ حضوره كمنصة إعلامية رائدة تعكس التراث الإماراتي بأسلوب تفاعلي يجمع بين الأصالة وروح العصر، مستقطباً اهتمام الجمهور ومحققاً تفاعلاً واسعاً من مختلف فئات المجتمع يتعاون مشترك بين هيئة أبوظبي للتراث وشبكة أبوظبي للإعلام ترسيخ حضوره كمنصة إعلامية رائدة تعكس التراث الإماراتي بأسلوب تفاعلي يجمع بين الأصالة وروح العصر، مستقطباً اهتمام الجمهور ومحققاً تفاعلاً واسعاً من مختلف فئات المجتمع.

ويقدم البرنامج باقة متنوعة من الفقرات والمسابقات المستوحاة من الموروث الشعبي الإماراتي، في إطار بصري حديث يعتمد على الإبداع الفني والتقنيات المعاصرة، ما يساهم في إيصال الرسالة التراثية بصورة قريبة من المشاهدين، وخاصة فئة الشباب.

ويحمل البرنامج هذا العام تصميماً جديداً مستلهماً من متحف الشيخ زايد، في رؤية فنية تعتبر عن الأصالة الإماراتية والهوية الوطنية، ويعرض البرنامج مادته التفرزيونية بطريقة عصريّة وأساليب متنوعة حيث تم توظيف تقنيات الدكاء الاصطناعي في تصميم الفلاغ التي ترمز إلى مناطق إمارة أبوظبي، وذلك في إطار تفاعلي مع جمهور المتصلين وعشاق التراث عبر الهاتف على الهواء.

ويهدف البرنامج عبر فقراته ومسابقاته المتنوعة إلى صون التراث والحفاظة عليه، وتعزيز الهوية الوطنية، حيث تطرح مقدمة البرنامج، الإعلامية سلامة المهيري يومياً، باقة من الأسئلة التراثية المشوقة، التي تسلط الضوء على العادات والتقاليد والشخصيات التاريخية المؤثرة وتاريخ بناء الفلاغ والأبراج في الدولة، إضافة إلى مفردات اللهجة الإماراتية والشعر النبطي والأمثال والأغاني والحكايات وتفاصيل البيت الإماراتي القديم، وأبرز المهن والصناعات اليدوية، وغيرها.

ويختر البرنامج بمجموعة من الفقرات اليومية والأسبوعية المتاحة للجميع للمشاركة بها، والفوز بجوائز نقدية أو عينية، منها مسابقة "اللفظ الشعري"، ومسابقة "لحن وقصيد"، ومسابقة المنوس، وفقرة زيارات الجالس، ومسابقة الطبخ الشعبي، ومسابقة "بنات جبار"، ومسابقة جيتور، بالإضافة إلى السحوبات والجوائز اليومية والأسبوعية.

ويحظى برنامج "الشارة" هذا العام برعاية عدد من الجهات، من بينها: المنوس، العربية للمجوهرات، الغدير، جيتور، ومدينة الدفاع المدني، وغيرها من الجهات الداعمة.

ويأتي هذا الموسم ليؤكد مكانة "الشارة" كأحد البرامج الجماهيرية المتميزة، جامعاً بين الهوية الوطنية، والتقنيات الحديثة، والجوائز القيمة التي تلبى تطلعات الجمهور.

منوعات العقل

23

يعاني العديد من الصائمين من أعراض مثل الصداع والإعياء، خاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان، وهي مشكلات يمكن تجنبها من خلال الالتزام ببعض النصائح البسيطة.



ينصح بتقليل استهلاك الكافيين والمشروبات الغازية

رمضان . . تغييرات بسيطة لصيام بلا مشاكل

العديد من المشاكل الصحية التي قد تواجه الصائمين، والاستمتاع برمضان مليء بالصحة والطاقة.

زيادة النشاط البدني تدريجياً

ابدأ بممارسة التمارين الخفيفة مثل المشي أو اليوغا قبل رمضان لتعود الجسم على النشاط البدني مع تقليل كمية الطعام. عليك تجنب التمارين الشاقة خلال ساعات الصيام، ويمكن ممارستها بعد الإفطار لتحسين الهضم وزيادة الطاقة.



رئيسيتين، مع تجنب الوجبات الخفيفة بينها. وهذا يساعد الجسم على التكيف مع نظام الوجبتين (الإفطار والسحور) خلال رمضان.

ويؤكد أن تجرب الصيام لساعات محدودة قبل رمضان، مثل الصيام من الضجر إلى الظهر، لتعود الجسم على التحمل. وهذا يساعد على تقليل الشعور بالتعب في الأيام الأولى من رمضان.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي

تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك مثل الزبادي أو المخللات الطبيعية لتحسين صحة الأمعاء. وتجنب الأطعمة الثقيلة التي تسبب عسر الهضم، مثل الأطعمة المقلية.

تجنب الإفراط في الطعام عند الإفطار

عود نفسك على تناول وجبات متوازنة وصغيرة قبل رمضان لتجنب الإفراط في الطعام عند الإفطار. ابدأ بتناول التمر والماء، ثم انتظر قليلاً قبل تناول الوجبة الرئيسية.

تعزيز المناعة

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والفراولة واللفل الحلو، لتعزيز جهاز المناعة. ويمكنك أيضاً تناول مشروبات دافئة مثل الزنجبيل أو الشاي الأخضر لتحسين الصحة العامة.

التوقف عن التدخين تدريجياً

الانقطاع المفاجئ عن النيكوتين خلال النهار قد يسبب الصداع والإعياء. لذلك، ينصح المدخنون بتقليل عدد السجائر تدريجياً قبل رمضان، أو حتى استغلال الشهر الكريم كفرصة للإقلاع عن التدخين تماماً.

استشارة الطبيب

إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، فمن المهم استشارة الطبيب قبل الصيام لضمان سلامتك.

تقييم الصحة والتغذية

يجب التأكد من حصول الجسم على العناصر الغذائية الكافية خلال شهر رمضان. ويمكن استخدام المكملات الغذائية بعد استشارة الطبيب لتعويض أي نقص في الفيتامينات والمعادن (مثل فيتامين د والحديد وفيتامين ب12). وبالتخطيط الجيد واتباع هذه النصائح، يمكن تجنب

ويمكن استبدالها بالمشروبات الطبيعية مثل العصائر الطازجة، أو تناول كوب من القهوة في نهاية وجبة السحور.

تعديل الساعة البيولوجية

تغيير مواعيد النوم والاستيقاظ بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم وزيادة الشعور بالإعياء. لذلك، ينصح بالبدء في تعديل الساعة البيولوجية قبل رمضان عن طريق الاستيقاظ مبكراً تدريجياً والاعتياد على النوم لفترات قصيرة خلال النهار لتعويض ساعات السهر.

تجنب الجفاف

يعد شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور أمراً ضرورياً لتجنب الجفاف. كما ينصح بتجنب الأطعمة المالحة مثل النقانق واللحوم المدخنة، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء. ويمكنك إضافة شرائح الليمون أو النعناع إلى الماء لتحسين الطعم وتشجيع نفسك على الشرب.

تناول وجبات متوازنة

ينصح بتناول وجبات تحتوي على أطعمة يتم هضمها ببطء، مثل الحبوب الكاملة والخضروات، لتجنب هبوط مستوى السكر في الدم أثناء الصيام. كما يجب تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة مثل الحلويات والعصائر، لأنها تسبب ارتفاعاً سريعاً في السكر يتبعه هبوط حاد. عليك إضافة الأطعمة الغنية بالألياف إلى وجباتك لأنها تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتجنب الإمساك، وهو مشكلة شائعة خلال الصيام.

ولا تنس إضافة مصادر البروتين، مثل البيض والدجاج والأسماك والبقوليات، إلى وجباتك، حيث أن البروتين يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول ويحافظ على الطاقة خلال النهار.

الابتعاد عن الوجبات الدسمة والمصنعة

يجب تجنب الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها، مثل المقالي والحلويات، والتركيز على الأطعمة الخفيفة مثل الشوربات والسلطات والفواكه. وينصح الخبراء بخفض استهلاك الأطعمة المصنعة والمعلبة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والمواد الحافظة، واستبدالها بالأطعمة الطازجة والمطبوخة في المنزل لتحسين صحة الجهاز الهضمي.

تعويد الجسم على وجبات أقل

قلل من عدد الوجبات اليومية قبل رمضان إلى وجبتين

تقليل الكافيين تدريجياً

يعد الصداع من أكثر المشاكل شيوعاً خلال رمضان، وغالباً ما يكون سببه نقص الكافيين. وتجنب ذلك، ينصح بتقليل استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بشكل تدريجي قبل رمضان.

ووفقاً للأبحاث، فإن الأسباب الرئيسية لهذه الأعراض تشمل الجوع، والعطش، وقلة النوم، والانقطاع المفاجئ عن الكافيين والنيكوتين. ولذلك، يوصي الخبراء باتباع بعض التغييرات لإعداد الجسم جيداً للصيام طوال شهر رمضان.



نصائح علمية لتقوية دماغك وتقليل التدهور العقلي

أظهرت الدراسات الحديثة أن الدماغ البشري ليس عضواً ثابتاً يتدهور مع العمر، بل هو حي، قادر على التجدد وإنتاج خلايا جديدة، وإعادة تنظيم نفسه وزيادة حجمه.

التركيز.
- الترسخ: تنظيم المعلومات وتحديد ما يستحق التذكر.
- التخزين: حفظ المعلومات في أجزاء الدماغ المناسبة (مثل الأغاني في القشرة السمعية).
- الاسترجاع: استحضار الذكريات بشكل متكامل عند الحاجة.
العوامل المؤثرة على صحة الدماغ
تؤثر قلة النوم والإجهاد والسكري والسمنة سلباً على وظائف الدماغ.
النشاط البدني والتغذية الجيدة والنوم المنتظم وتدريب الدماغ تعزز صحته وقدرته على التكيف مع العمر.

والحياكة والرسم باستخدام أصابع قدميها، ونجحت بعرض أعمالها في 60 معرضاً عالمياً.
- القاعدة الذهبية: ما تستخدمه ينمو، وما لا تستخدمه يتقلص.
- تعلم أشياء جديدة.
- مارس مهاماً صعبة.
- طور روابط خلايا دماغك باستمرار لتحسين الذاكرة وسرعة التفكير.

كيف تتكون الذكريات؟

الذاكرة تمر بأربع مراحل رئيسية:
- الاكتساب: استقبال المعلومات من العالم الخارجي مع

أظهرت دراسة شملت 127 مريضاً في مركز "نيوروجرو" في العاصمة الأمريكية واشنطن، أن 84% من المشاركين حققوا تحسناً ملحوظاً في الوظائف المعرفية خلال 12 أسبوعاً فقط، مع زيادة حجم الحصين المسؤول عن الذاكرة بنسبة 3%.
تجربة شملت مرضى من جميع الأعمار يعانون من أعراض ارتجاج الدماغ المستمرة، أظهرت تحسناً لدى أكثر من 80% في الانتباه والمزاج والنوم والذاكرة.

أمثلة على المرونة العصبية

توضح الفنانة الإيرانية زهرة إعتزاد سلطانة، قوة الدماغ على التكيف، فيعد ولادتها بإعاقة في اليدين، تعلمت الطبخ

يحملون طفرة جينية في جين ApoE4 المرتبطة بمرض الزهايمر).
- التغذية المتوازنة: تدعم خلايا الدماغ وتحافظ على وظائفه.
- النوم الجيد: يسمح للدماغ بالتخلص من الفضلات وتنظيف نفسه.
- العقلية الهادئة: تساعد على تقليل التوتر والإجهاد الذي قد يضر بالشبكات العصبية.
- تمارين تدريب الدماغ: تقوي الذاكرة وتحسن سرعة التفكير.

دراسات داعمة

وحتى مع تقدم السن، يمكن تحسين وظائف الدماغ إذا حافظت على صحته وحفزته بشكل مناسب.
ولقد دحضت هذه الأبحاث المعتقدات القديمة التي كانت تقول إننا نولد بعدد ثابت من خلايا الدماغ، وأن مرض ألزهايمر وراثي ولا يمكن الوقاية منه.

كيف يمكن الحفاظ على صحة الدماغ؟

وفقاً لتقرير نُشر في مجلة "لانسيت"، يمكن الوقاية من نحو نصف حالات الخرف باتباع نمط حياة صحي، ويشمل ذلك:
- النشاط البدني المنتظم: يقلل من تراكم بروتينات الأميلويد المرتبطة بألزهايمر حتى لدى الأشخاص الذين



قد يغيب عن غالبيتنا مدى تغلغل الخوارزميات في حياتنا اليومية ودرجة تأثيرها في سرعة وسهولة مهامنا اليومية، إذ يكاد لا يمر نشاط يومي، سواء على أرض الواقع أو في المنصات الرقمية، إلا والخوارزميات تديره وتضبط عمله، فظهور تحديثات الأصدقاء على منصات التواصل الاجتماعي وأسرع طريق يقترحه تطبيق الخرائط والتصحيح التلقائي على الهاتف ونتائج البحث المرتبة على "غوغل" وملف الموسيقى المفضل واقتراحات الأغاني على منصات البث والصورة ذات الإضاءة المتوازنة والألوان المحسنة التي يخرجها هاتفك الذكي وعملية الدفع الإلكتروني الآمنة، وغيرها كثير من المهام التي تجري في أقل من نصف ثانية.

تقف خلف كل تقدم تقني مذهل تشهد البشرية في هذا العصر

الخوارزميات .. عمود حياتنا الرقمية .. تؤثر في تفاعلاتنا اليومية في العالم الافتراضي



وفي هذا تأثير اجتماعي واضح، إذا ما علمنا أن ما نراه يومياً يشكل تصوراتنا وأفكارنا، فالخوارزميات تحمل أيضاً تحديات أخلاقية واجتماعية، خصوصاً في التحكم بالاختيار الفردي والتأثير في السلوكيات. وفي حين يتخوف البعض من سيطرة الخوارزميات على الحياة البشرية، إلا أن الحقيقة في النهاية أن الخوارزمية مجرد أداة تعكس البيانات التي تعلمت منها لا أكثر، وإذا كانت هذه البيانات تحمل تحيزات تاريخية أو اجتماعية، فإن الخوارزمية ستكرر هذه التحيزات وتضخمها، وإذا أظهرت خوارزميات التوظيف في بعض الشركات ميلاً ضد مجموعات معينة فهذا لأن بيانات التدريب غير متوازنة. ومن هنا علينا أن نعلم أنه في حال كانت النتيجة غير مرضية، فالمشكلة ليست في الخوارزمية بل في كيفية تصميمها وما غذيت به من بيانات، فهي تنجز فقط ما تؤمر به، وفي هذا عودة دائمة إلى المسؤولية البشرية، فالإنسان هو من يقرر هنا، والمعادلة ليست إنساناً ضد خوارزمية، بل إنسان واع يعرف كيف يسخر التعلم الآلي ويحدد استخدام الخوارزمية ويحسن نتائجها لتقوم بالمهام الرقمية والكمية التي تجدها باحتراف، وتترك للإنسان ما هو إنساني صرف، الإبداع والقيادة والتعاطف والحكم الأخلاقي.

المالية والمبيعات والتسويق. وكذلك في التجارة الإلكترونية، تحدد الخوارزميات أسعار المنتجات وتنتجها بالطلب وتدير المخزون بكفاءة عالية، والبنوك الرقمية تقوم بتحليل سلوك الإنفاق لتحديد المستخدمين من النفقات غير المعتادة أو لاقتراح خطط ادخار مخصصة، وشركات مثل (باي بال) تستخدمها للكشف عن الاحتيال المالي فور حدوث أي نشاط مشبوه. وتشكل الخوارزميات سلوكنا الرقمي وتؤثر في تفاعلاتنا اليومية في العالم الافتراضي، من خلال التوصية بالمنتجات (الأفلام والموسيقى)، إذ تحلل منصات مثل (نتفليكس) (سويتفاي) تاريخ المشاهد والاستماع لتقترح محتوى مشابه كما تدرس أيضاً تفضيلات مستخدمين مشابهين لدعم الاقتراحات، وتستخدم منصات التعليم الإلكتروني الخوارزميات لتحديد مسارات التعلم حسب مستوى الطالب ونقاط القوة وتدرج الموضوعات من الأسهل إلى الأكثر صعوبة، وتحدد خوارزميات (فيسبوك) و(إكس) أي المنشورات تظهر أمام المستخدمين بناءً على التفاعل السابق والاهتمامات وحتى توقيت النشر.

الإنسان القائد



السابق للمستخدم، وتوصيات منصات البث القائمة على خوارزميات تحليل سلوك المشاهدة للملايين المستخدمين لتقدير ما يناسب ذوقهم وتفضيلاتهم. وتستخدم بعض المدن الذكية خوارزميات لإدارة إشارات المرور وتحسين مرور السيارات، مما يقلل من الوقت المستغرق في التنقل والتلوث والأضرار البيئية.

في كل مكان

وتساعد الخوارزميات في أتمتة المهام الروتينية، مما يسمح للعاملين بالتركيز على المهام الإبداعية واتخاذ القرارات الاستراتيجية، فخوارزميات البريد الإلكتروني تترتب الرسائل وتصنفها تلقائياً إلى رئيس ومهم وترويجي وشخصي واجتماعي واجتماعات، مما يوفر ساعات من الفرز اليدوي، وهذه الخوارزمية تتعلم من سلوك المستخدم السابق لتعيد ترتيب أولوياتها بانتظام وفق أنماطه لا وفق قواعد عامة.

وأدوات مثل (تريبلو) تستخدم خوارزميات ترتيب الأولويات تلقائياً بناءً على مواعيد المهام وأولوية المشروع، وتستخدم في برامج تحليل البيانات وإدارة المشاريع والموارد البشرية والتوظيف وخدمة العملاء والمحاسبة وإعداد التقارير

مجرد منه ذكي، بل خوارزمية تقيم بيانات بيولوجية حقيقية وتتخذ قراراً يؤثر في راحتنا وإنتاجيتنا وقراراتنا طوال النهار.

أين تعمل الخوارزميات في حياتنا اليومية؟

تحكم هاتفنا الذكي مجموعة خوارزميات، تتبع الوجه والتصوير الليلي وتصحيح النص وترتيب الإشعارات حسب الأهمية، وتطبيقات الملاحة التي تدلنا على أقصر الطرق أخته في الاعتبار حركة السير لحظياً مع تحديث المسار كل ثانية تقريباً، إذ يستخدم (غوغل مابس) خوارزميات تنقل تحلل حركة المرور في الوقت الحقيقي والحوادث والطرق البديلة لتحديد أسرع طريق.

وتستخدم كل الأجهزة الذكية المنزلية خوارزميات التعلم الآلي لفهم الأوامر الصوتية البشرية ثم تنفيذها، سواء كان ذلك تشغيل الصابنج وضبط المنبهات أو طلب التسوق، مثل المساعدات الصوتية الذكية والشلاجات التي تقرأ محتوى المخزون وتحلل مواعيد انتهاء صلاحية الطعام، ثم تقترح وجبات أو طلبات شراء، وخوارزميات التسوق الإلكتروني التي تقترح المنتجات وترتب النتائج وتحدد الأسعار الديناميكية بناءً على العرض والطلب والسلوك

عمود حياتنا الرقمية كل ما سبق يجري بفضل خوارزميات متخصصة بالتوصية والترتيب ومعالجة الصور وكشف الاحتيال والاختيار والاقتراح والتقييم، فالخوارزميات تعمل قبل أن نفتح أعيننا، وتشكل عمود حياتنا الرقمية وكل ما يتفرع عنها على أرض الواقع.

إذا نحن أمام عنصر خفي يحمل عنا كثيراً من الغناء اليومي. والحقيقة أن الخوارزميات تقف اليوم خلف كل تقدم تقني مذهل تشهد البشرية في هذا العصر، طورته عقول بشرية ل توسيع القدرات البشرية ذاتها، ولم يعد هنا فهم الخوارزميات ترافاً أكاديمياً بل ضرورة ثقافية، ودراستها تتجاوز الجانب التكنولوجي لتمتد وتشمل البعد الاجتماعي والفلسفي، إذ تحدد كيف نختر ونصنف ونفكر حتى، لذا نسوق هنا بمحاولة تبسيطها وشرح حضورها بصورة لا تخل في معناها.

خطوات مرتبة

قد تدل هذه الكلمة للوهلة الأولى على مصطلح تقني معقد وشديد التخصص، لكن الحقيقة أن جوهرها، قبل أن يروج له كمفهوم في علم الحاسوب، كان حاضراً في حياتنا اليومية منذ القدم، إذ تكاد أن تكون كل عملية تفكير وتطبيق مرتبة ومتسلسلة ومنضبطة هي في العمق خوارزمية، فوصفة الطبخ ومراحل تجميع الأثاث وحتى خطواتنا الصباحية من الاستيقاظ حتى الخروج من المنزل كلها خوارزميات، وأي عملية مكررة يمكن وصفها بخطوات واضحة يمكن تحويلها إلى خوارزمية.

فالخوارزمية ببساطة مجموعة خطوات مرتبة وواضحة تؤدي إلى حل مشكلة محددة أو تنفيذ مهمة معينة والوصول إلى نتيجة مرغوبة، يمكن أن ينفذها إنسان أو جهاز حاسوب أو حتى مجموعة من القواعد في شركة، وللتبسيط أكثر يمكن تصورها كوصفة طبخ مرتبة خطوة بخطوة، وكل خطوة لها غرض بحيث لا يمكن تخطيها والالتزام في الترتيب هو الذي يوصلنا في النهاية على النتيجة المرجوبة.

أحد الأمثلة الشائعة اليوم، هو التطبيقات الصحية في الهاتف أو الساعة الذكية، تحلل نمط النوم (عمق النوم وعدد مرات الاستيقاظ ودورات النوم) طوال الليل، وتحسب التوقيت المثالي للنهيق بحيث تنبه المستخدم للاستيقاظ في أخص مرحلة من النوم بحيث لا يشعر بتقل، هذا ليس



أدلة جينية وثقافية تعيد رسم خريطة التفاعل البشري المبكر بين سيبيريا وشمال الصين

تاريخ البشر في شرق آسيا أقدم مما كنا نعتقد

إلى بدايات العصر الحجري في شمال الصين، حملت بصمة وراثية مميزة مرتبطة بسكان منطقة بحيرة بايكال. وقالت ينغتشوي تسوي من جامعة جيلين، وهي من معدّي الدراسة: "تمثل جماعة سيتايينغويين الحلقة الحاسمة في هذا الترابط". وأضافت أن هذه الجماعة أدت دور الوسيط، إذ حافظت على الإشارة الجينية الآتية من منطقة بايكال، ما أتاح للباحثين تتبع هذا الإرث في المجموعات السكانية اللاحقة في شمال الصين. ولا يقتصر الأمر على الأدلة الجينية فحسب، إذ رصدت الدراسة أيضاً مؤشرات ثقافية على هذا التواصل. فعلى سبيل المثال، عُثر في موقع سيتايينغويين على أوان فخارية فريدة ذات قاعدة مستديرة، لم تُسجّل سابقاً إلا في منطقة بحيرة بايكال. كذلك أسلوب الدفن في الموقع الصيني، حيث كان الذكور يُدفنون على أحد الجانبين مع تداخل الأطراف، كان شائعاً كذلك في محيط بحيرة بايكال. وتعرّز عينات الجينوم المستخرجة من بقايا بشرية اكتشفت في منطقة جبال يان هذه الصورة، إذ توفر أدلة إضافية على اختلاط المجموعات السكانية في تلك المنطقة الحدودية. وقال تشونغغون جيونغ، أحد المشاركين في إعداد الدراسة: "كانت منطقة جبال يان بوضوح منطقة حدودية نشطة، وساحة حقيقية للتفاعل" مضيفاً أن ذلك يبرز دورها المحوري في تشكيل المشهد الجيني لشمال شرقي آسيا.

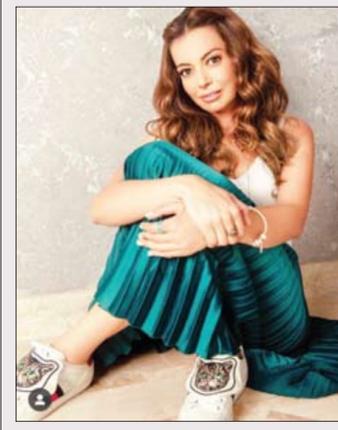
كشفت دراسة جديدة أن البشر كانوا يتنقلون بين سيبيريا وشمال الصين في وقت أبكر بكثير مما كان يُعتقد، ما يقدّم فهمًا أكثر تفصيلاً لتاريخ سكان شرق آسيا. ويشير الباحثون إلى أن شمال شرقي آسيا، الذي يضم سيبيريا وهضبة منغوليا وشمال الصين، اضطلع بدور محوري في التاريخ البشري، ويُرجّح أن وفرة الموارد المائية والغابية في منطقة بحيرة بايكال جعلتها مركزاً مهماً للتطورات الثقافية والتكنولوجية لدى البشر الأوائل. وكان الاعتقاد السائد، استناداً إلى دراسات سابقة، أن الجماعات البشرية المبكرة في سهوب أوراسيا وشمال الصين لم تكن على اتصال وثيق حتى انتشار الرعي وصناعة المعادن في حدود الألفية الثالثة قبل الميلاد، وذلك بسبب غياب أدلة قوية تثبت وجود تفاعل واسع النطاق بين المنطقتين. غير أن الدراسة الجديدة تعيد النظر في هذا التصور، إذ تكشف عن وجود "ممر شمالي-جنوبي" غير معروف سابقاً للتبادل الثقافي بين سيبيريا وشمال الصين قبل نحو 7700 عام. واعتمد الباحثون في نتائجهم على تحليل 42 جينوماً قديماً من ثلاثة مواقع أثرية تعود إلى ما بين 4300 و7700 عام، وأظهرت البيانات أن جماعة سكانية رئيسية أدت دور حلقة وصل بين منطقة بحيرة بايكال في سيبيريا ومنطقة جبال يان في شمال الصين، وذلك قبل آلاف السنين من انتشار الرعي. وتبين، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة "ساينس بوتيتن" Science Bulletin، أن هذه الجماعة المنتمية إلى موقع سيتايينغويين، العائد



منوعات

الفكر

27



تسجل الفنانة المصرية داليا مصطفى حضوراً بمشاركتها في ٣ أعمال مختلفة في دراما رمضان هذا العام، ما بين دراما مستوحاة من الواقع، وأخرى تحمل أبعاداً إنسانية ونفسية عميقة. تكشف داليا مصطفى في حديثها لموقع "القاهرة الإخبارية"، عن كواليس هذه التجارب، ومعاييرها في اختيار أدوارها، ورؤيتها للمرحلة الحالية من مشوارها الفني.

ما بين دراما الواقع، وأخرى تحمل أبعاداً إنسانية ونفسية عميقة

داليا مصطفى تكشف سر ظهورها بـ "3 شخصيات" في دراما رمضان



بالوفاء أثناء الصلاة. توضح "داليا" أن العمل يحمل طابعاً نفسياً مشوقاً، إذ يقوم على لفت رئيسي يتمثل في التساؤل حول كيفية وفاة لجين، وهو ما يمنح الأحداث حالة من الترقب والتشويق المستمر.

وأكدت أن ما جذبها إلى هذا الدور هو مساحة التحول الكبيرة التي تمر بها الشخصية، ما بين العصبية والهدوء، والصراع الداخلي الذي تعيشه حتى لحظاتها الأخيرة.

ضيفة شرف في "درش" أما عن مشاركتها كضيفة شرف في مسلسل "درش"، بطولة مصطفى شعبان، فأكدت أنها وافقت على الظهور في العمل عن قناعة وحب، خصوصاً أن هذه ليست المرة الأولى التي تتعاون فيها مع مصطفى شعبان، مشيرة إلى أن علاقة صداقة ومهنية طيبة تجمعهم.

وأكدت أن مصطفى شعبان يتمتع بجماهيري واسعة، وأن مشاركته جاءت أيضاً برغبة في الظهور أمام جمهوره بشكل مختلف، وفي سياق درامي جديد يضيف إلى تنوع حضورها خلال الموسم.

أكثر حدة نتيجة ما تعرضت له، وتجسد داليا الشخصية باتقان ومشاعر تلامس القلوب ضمن أحداث مسلسل "روح أسود". وحول هذه الشخصية تقول داليا إن "ليلي" ليست شخصية ثابتة أو مسطحة، بل مليئة بالتفاصيل والمواقف المتباينة، وهو ما جذبها للدور منذ اللحظة الأولى. الاستعداد للشخصية تطلب من داليا أيضاً البحث عن تجارب واقعية مشابهة، إذ أوضحت أنها استعدت نفسياً للشخصية عبر قراءة متمعة، والاطلاع على تجارب واقعية لسيدات مررن بأزمات مشابهة، حتى تتمكن من تقديم أداء صادق يعكس الواقع.

كما أعربت عن سعادتها الكبيرة برود فعل الجمهور، خصوصاً السيدات اللواتي تواصلن معها وأكدن أنهن رأين في "ليلي"، انعكاساً لتجاربن الشخصية، واعتبرت أن هذا التفاعل الإنساني هو النجاح الحقيقي لأي عمل فني.

كما أشادت بالتعاون مع المؤلف المصري أيمن سليم، مؤكدة أن جودة النص وتفصيله كانتا من أبرز أسباب حماسها للمشاركة في العمل. في ثاني تجربة تجمع بينهما.

داليا مصطفى في مسلسل "روح أسود" شخصية درامية ثرية تمر بتحولات نفسية حادة، تبدأ رحلتها بصدمة قوية تغزير مسار حياتها، لتنتقل بعدها إلى مرحلة مختلفة تماماً، تتسم بالقوة والصرامة، بل يتدوّن في بعض اللحظات

روح أسود "ليلي" شخصية درامية ثرية تمر بتحولات نفسية حادة، تبدأ رحلتها بصدمة قوية تغزير مسار حياتها، لتنتقل بعدها إلى مرحلة مختلفة تماماً، تتسم بالقوة والصرامة، بل يتدوّن في بعض اللحظات

داليا مصطفى في مسلسل "روح أسود" شخصية درامية ثرية تمر بتحولات نفسية حادة، تبدأ رحلتها بصدمة قوية تغزير مسار حياتها، لتنتقل بعدها إلى مرحلة مختلفة تماماً، تتسم بالقوة والصرامة، بل يتدوّن في بعض اللحظات

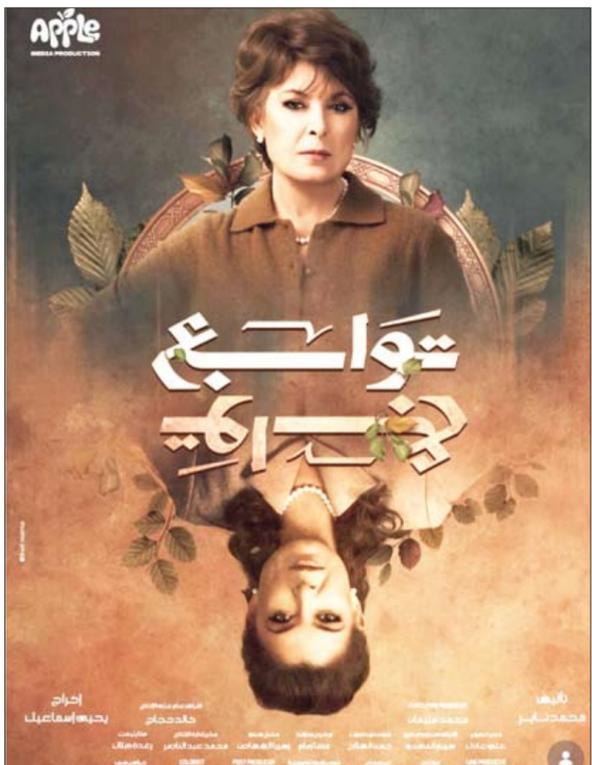
داليا مصطفى في مسلسل "روح أسود" شخصية درامية ثرية تمر بتحولات نفسية حادة، تبدأ رحلتها بصدمة قوية تغزير مسار حياتها، لتنتقل بعدها إلى مرحلة مختلفة تماماً، تتسم بالقوة والصرامة، بل يتدوّن في بعض اللحظات

تميل بطبيعتها إلى الأعمال التي تطرح قضايا إنسانية حقيقية

أنوشكا: بساطة "إخلاص" كانت أصعب تحدٍ في "توابع"

تؤكد الفنانة المصرية أنوشكا أن الدراما حين تقترن بالوعي، يكون تأثيرها أعمق، إذ تحرص على اختيار القضايا والرسائل قبل المساحات، وتختبر نفسها بأدوار جديدة عليها كواحدة من الفئات التي ينحزن إلى الدراما ذات البعد الإنساني.

بينهم جميعاً. كما أكدت أنوشكا أن المنافسة الرمضانية تمثل حافزاً قوياً لتقديم أفضل ما لديها، مشيرة إلى أنها تحرص بعد انتهاء



أوجه التشابه تشير أنوشكا إلى وجود قواسم مشتركة بينها والشخصية، خاصة في الحنان والجدية، لكنها ترى أن "إخلاص" أكثر هدوءاً واتزاناً منها في بعض المواقف.

وأضافت أن التحدي الأكبر في الدور لم يكن في تعقيد الشخصية، بل في بساطتها، إذ تتطلب الأداء قدرًا عاليًا من الصدق دون مبالغة، حتى تصل الرسالة بسلاسة وهدوء إلى الجمهور، مؤكدة أنها كانت مقتنعة تمامًا بفلسفة الشخصية، ما ساعدها على تجسيدها بعمق واطمئنان.

تفاعل الجمهور أعربت أنوشكا عن سعادتها برودود الفعل التي تلقتها، خاصة تلك التي وصلت بشكل مباشر من الجمهور في الشارع، معتبرة أن هذا النوع من التفاعل أكثر تأثيراً لديها من التعليقات عبر مواقع التواصل.

وأشارت إلى أن المتابعين أدركوا عمق الفكرة، ولم يتعاملوا مع العمل باعتباره مجرد حكاية اجتماعية عابرة، بل لسوا الرسالة التي تدعو إلى التفكير والتحقق وعدم تصديق كل ما يُنشر.

عن التعاون مع ريهام حجاج، أكدت أنوشكا سعادتها بالعمل معها مجدداً، ووصفتها بالفنانة المجهدة التي تحترم روح الفريق. وأثنت على زملائها في المسلسل، ومنهم أسماء أبو اليزيد، محمد علاء، وهاني عادل، مشيدة بحالة الالتزام والانضباط التي سادت أجواء التصوير.

وأكدت أن العمل مع الجيل الجديد أضاف إليها طاقة إيجابية وخبرة متجددة، لافتة إلى أنها كانت تتابع بعضهم بإعجاب قبل التعاون معهم، وأن روح الجدية كانت السمة المشتركة

تأثير مواقع التواصل تشير أنوشكا إلى أن "توابع" يتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي بطرح متوازن، لا ينحاز إلى الإذانة المطلقة أو إلى التمجيد الكامل، بل يكشف وجهي العملة، فمن ناحية، تتبع هذه المنصات سرعة نشر المعلومات، والمساهمة في دعم الحالات الإنسانية، ومن ناحية أخرى قد تتحول إلى ساحة للشائعات وترويح الأخبار غير الموثقة.

وأكدت أن الرسالة الأساسية التي يحملها العمل تتمثل في ضرورة التحقق من صحة ما يُنشر، وعدم الانسياق وراء عدد المتابعين باعتباره معياراً للمصداقية، فالحقيقة — كما تقول — لا تقاس بالشعبية، بل بالبحث والتدقيق، وأن هذه مسؤولية جماعية.

الدراما قوة تغيير في رؤيتها لدور الفن، شددت أنوشكا على أن الدراما ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل يمكن أن تكون قوة فاعلة في إعادة تشكيل الوعي المجتمعي، بل والمساهمة في تطوير القوانين وتغيير النظرات النمطية تجاه بعض القضايا.

ورأت الفنانة المصرية أن مسلسل "توابع" يمثل خطوة مهمة في التعريف بمرض نادر، وفتح باب النقاش حوله، مؤكدة أنها "ترفع القبعة" لكل عمل درامي يتبنى موقفاً إنسانياً واضحاً، ويظهر قضاياها بمسؤولية وصدق.

قضايا إنسانية حقيقية. وأوضحت أن المسلسل يتناول مرض ضمور العضلات، مُسلطاً الضوء على ما يفرضه من أعباء نفسية ومادية قاسية على المرضى وأسرهم، لافتة إلى أن مثل هذه الأمراض تحتاج إلى دعم مؤسسي حقيقي، إذ لا يمكن لأسرة بمفردها تحمل كلفة العلاج أو تبعاته الطويلة الأمد.

وأعربت عن تقديرها للجهود التي بُذلت بالفعل في هذا الملف، مؤكدة أن العمل يسهم في تعزيز الوعي المجتمعي بالقضية، ووضعها في دائرة الاهتمام العام، كما وجهت التحية إلى صنّاع العمل، وفي مقدمتهم المؤلف محمد ناير الذي قدم نصاً يحترم عقل المشاهد، إلى جانب بطلته العمل ريهام حجاج لما أظهرته من إيمان حقيقي بالقضية، والمخرج يحيى إسماعيل، مثنئة دعم جهة الإنتاج لتبني موضوع بهذه الحساسية والجدية.



تخوض أنوشكا في الموسم الرمضاني الحالي تحدياً جديداً في مسلسل "توابع"، من خلال عمل يقترن من منطقة جديدة قلما تناولتها الدراما من خلال مرض الضمور وتأثير السوشيال ميديا، ليطلع المسلسل أسئلة من الواقع حول هذا المرض ودور المجتمع في الدعم والمساندة.

في حديثها مع موقع "القاهرة الإخبارية"، تكشف أنوشكا كواليس مشاركتها بالعمل ورؤيتها لأهمية تناول القضايا الإنسانية درامياً، والتحدى الخاص الذي واجهته في شخصية "إخلاص"، إضافة إلى رؤيتها للمنافسة الرمضانية وتأثير الدراما في الوعي العام.

الفكرة الإنسانية تؤكد أنوشكا أن الدافع الأول لقبولها المشاركة في مسلسل "توابع" كان عمق فكرته، مشيرة إلى أنها تميل بطبيعتها إلى الأعمال التي تطرح

الفكر

مركب طبيعي في القهوة يحمينا من التهابات اللثة



مثل: Streptococcus mutans و Porphyromonas gingivalis و Fusobacterium nucleatum. إذ تعتبر الأخيرة حلقة وصل مهمة في تكوين الغشاء الحيوي البكتيري الناضج الذي يتشكل على الأسنان عادة. ويشير الباحثون إلى أن حمض الكلوروجينيك يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا في آن معا، ما يجعله مكونا محتملا يمكن استعماله في منتجات العناية بالفم والأسنان مثل الغسولات الفموية.

يمكن أن تساعد في تثبيط نمو البكتيريا والالتهاب بشكل أكبر. وفي تجارب مخبرية، فحص الباحثون تأثير حمض الكلوروجينيك على خلايا أنسجة اللثة والأربطة الداعمة للأسنان بعد تحفيزها بالسموم البكتيرية، وأظهر التحليل أن هذا المركب يقلل من إنتاج جزيئات التهابية، مثل إنترلوكين-1β وإنترلوكين-8، والتي تلعب دورا رئيسيا في تطور الالتهاب وتدمير الأنسجة الفموية، علاوة على ذلك، ثبتت هذه المادة نمو العديد من البكتيريا الفموية

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة نيبون لطب الأسنان في اليابان أن حمض الكلوروجينيك، وهو مركب طبيعي موجود في حبوب البن، يساعد في الحفاظ على صحة الفم ويحمي من التهابات اللثة. وأشار القائمون على الدراسة إلى أن التهاب دواعم السن مرضا التهابيا مزمن يدمر الأنسجة الداعمة للأسنان. يرتبط تطور المرض بتكون طبقة البلاك، وهي عبارة عن غشاء حيوي بكتيري كثيف يصعب إزالته بالكامل باستخدام طرق التنظيف العادية، لذلك ركزوا في دراستهم على المواد التي

كيف تعكس الرياضة تأثير الوجبات السريعة على المزاج؟

أظهرت دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة يمكن أن تعكس آثار النظام الغذائي الغني بالوجبات السريعة والأطعمة فائقة المعالجة على المزاج والسلوك والإدراك.

وفي الدراسة، أجرى باحثون من كلية كوراك الجامعية في إيرلندا تجربة على الفئران، حيث وضعت مجموعات من الفئران على نظام غذائي قائم على الوجبات السريعة لمدة شهرين، يحاكي النظام الغذائي الأمريكي الشائع.

ووحد الفريق أن هذا النظام الغذائي غير الصحي غير بشكل جذري بيئة الأمعاء، إذ تأثر 100 مركب بكتيري من أصل 175، واستنزفت مستقبلات معينة تؤثر على وظائف الدماغ.

ويرتبط الدماغ والأمعاء بما يعرف بـ "محور الدماغ والأمعاء"، وهو التواصل المستمر والمقعد بين الجهاز الهضمي والدماغ. وتنتج بكتيريا الأمعاء مركبات تؤثر مباشرة على المزاج ومستويات التوتر والإدراك، وتظهر الدراسة أن التمارين الرياضية تساعد على إعادة توازن هذه المركبات واستعادة وظائف الدماغ المتأثرة بسوء التغذية.

وقسم الباحثون الفئران إلى أربع مجموعات:

- نظام غذائي صحي دون ممارسة الرياضة.
- نظام غذائي غير صحي دون ممارسة الرياضة.
- نظام غذائي صحي مع إمكانية ممارسة الرياضة الطوعية.
- نظام غذائي غير صحي مع إمكانية ممارسة الرياضة.

وأظهرت النتائج أن الفئران التي تناولت طعاما غير صحي قضت وقتا أطول في السباحة، ما يشير إلى شعورها بالاكئاب. لكن الفئران غير الصحية التي مارست الرياضة عادت لتظهر نشاطا وحيوية مشابهة للفئران السليمة، كما انعكس أثر النظام الغذائي غير الصحي على ميكروبيوم الأمعاء وتحسن بفعل الرياضة.

وأدى النظام الغذائي غير الصحي إلى استنزاف 3 مركبات معوية رئيسية تحمي الدماغ وتنظم المزاج وإنتاج السيروتونين، بينما أعادت التمارين الرياضية تنشيط هذه المركبات، كما ساعدت الرياضة على تنظيم مستويات الأنسولين واللبتين وتحسين الصحة الأيضية، ما ساهم بشكل مباشر في تحسين المزاج.

وأجرى الباحثون أيضا اختبارات للقلق والذاكرة المكانيّة، وأظهرت الفئران التي مارست الرياضة مسارات بحث أكثر كفاءة، في حين كانت الفئران قليلة الحركة تعتمد على مسارات عشوائية وغير فعّالة.

وقالت إيفون نولان، المدة الرئيسية للدراسة وأستاذة التشريح وعلم الأعصاب في كلية كوراك الجامعية: "توفر النماذج الحيوانية رؤى ميكانيكية مهمة، لكنها لا تضمن وجود تأثيرات متطابقة لدى البشر أو الإناث أو الفئات العمرية المختلفة. كما أن الرياضة كانت طوعية للفئران مع إمكانية الوصول المستمر إلى العجلات، وهو ما يختلف عن برامج التمارين البشرية المنظمة".

نشرت الدراسة في مجلة طب الدماغ.



الممثلة والكاتبة والمخرجة الفرنسية الأمريكية أيضا فيكتور لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة المخرجين الأمريكية DGA السنوي في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

عصير الخيار



أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبيدول الجيد للمشروبات المحلاة؛ لغناه 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 رقابة 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

- مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوط 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

- من هو مكتشف النيوترونين؟
هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيوترونين عام 1772.

هل تعلم؟

- اللفت يصبح لونه أخضر عند حره.
- الولايات المتحدة تتلف 7000 طن من العملة البالية والمتهترئة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على رقائق البطاطس.
- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الاكسجين والكربون والهيدروجين والنتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.
- 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 الشيهو يمكنه السباحة في الماء.

قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لانتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجهت 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 أرجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصيد فنظر 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 مكان 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 ونلقياها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكنكن الان بنايكات ايها الحمامات الماكرات.

