

منوعات

الفكر

الأنثين 9 فبراير 2026 م - العدد 14679
Monday 9 February 2026 - Issue No 14679

ص 22

مهرجان العين التراثي
ينظم سباق السلوقي
العربي في مدينة العين



ص 27

المسلسل السعودي «يوميات
رجل متزوج».. صراع أجيال
بروح ساخرة



التغذية السليمة..

ص 23 سلاحك لمحاربة نزلات البرد



علماء يجنون عطر موميا فرعونية
عمرها أكثر من 3500 عام

تمكن فريق من العلماء من إعادة ابتكار عطور كانت تُستخدم في طقوس التحنيط لدى قدماء المصريين قبل أكثر من 3,500 عام، في خطوة ثورية قد تفتح الباب أمام تجارب متخفية متعددة الحواس في المستقبل، بحسب ما جاء في صحيفة "إنديبندنت". واعتمد الباحثون من معهد ماكس بلانك في ألمانيا على تحليل المركبات العضوية المتطايرة التي بقيت في الجرار الكانوبية الخاصة بالسيدة النبيلة سينيتاي، والتي عاشت حوالي عام 1450 قبل الميلاد.

هذه التقنية الحديثة تسمح بفهم الطبايع العطرية والطبية والطقوسية التي اعتمدها المصريون القدماء في حياتهم اليومية وممارساتهم الدينية. ووضعت الفرق بين علماء الكيمياء الأثرية، وعلماء الآثار، ومستشاري التراث العطري وخبراء صناعة العطور، تركيبات معقدة من 20 مكوناً لإعادة إنشاء هذه الروائح، مع مراعاة السلامة العامة والحفاظ على أقصى درجات الوفاء للمكونات الأصلية.

وفي متحف أوغست كيستر في هانوفر بألمانيا، أصبح بإمكان الزوار استكشاف بطاقات عطرية تحمل روائح التحنيط القديمة، بينما قدم متحف موسغورد في أرهوس بالدنمارك محطات عطرية تمنح تجربة حسية غنية كما تساعد الزوار على فهم دوافع المصريون القدماء وطقوسهم بعيداً عن الأفكار النمطية عن العرب والموت.

كما أوضح الباحثون أن هذه الروائح لا تُضيف مجرد بعد جديد للتجربة المتخفية، بل تمنح الزائر صلة عاطفية وحسية مباشرة مع البيئة التاريخية والممارسات التي كانت جزءاً من حياة القدماء. وقالت باربرا هوب، الكيمائية الأثرية المشاركة في الدراسة: "البيانات الجزيئية تعطينا أدلة أساسية، لكن مهمة صانع العطور هي تحويلها إلى تجربة شمية متكاملة تحاكي التقيد الأصلي للمواد القديمة، وليس مجرد مكوناتها المفردة". ويأمل الفريق أن تسهم هذه الابتكارات في تحويل المتاحف إلى أماكن أكثر تفاعلية، حيث يمكن للزوار استكشاف التاريخ عبر حواسهم، لا مجرد العين أو القراءة.

الكيوي والبرتقال .. أيهما

أفضل للحصول على فيتامين C؟

يُعد فيتامين C من العناصر الغذائية الأساسية التي لا يستطيع الجسم

تصنيعها بنفسه، ما يجعل الحصول عليه من الطعام ضرورة يومية

للحفاظ على الصحة العامة. وبين الفواكه الغنية بهذا الفيتامين،

يبرز كل من الكيوي والبرتقال كخيارين شائعين، لكن أيهما

يوفر كمية أكبر من فيتامين C؟

وبحسب تقرير نشره موقع Verywell Health،

فإن الإجابة تختلف حسب طريقة المقارنة، إذا ما كانت

بالمثيرة أم بالوزن.

وتشير البيانات الغذائية إلى أن الكيوي يتفوق على

البرتقال من حيث كمية فيتامين C لكل 100 غرام. إذ

يحتوي البرتقال على نحو 59 ملغ من فيتامين C لكل 100

غرام، بينما يحتوي الكيوي الأخضر على حوالي 92.7 ملغ،

ويرتفع الرقم في الكيوي الذهبي ليصل إلى 161.3 ملغ

لكل 100 غرام. وفي المقابل، تحتوي ثمرة برتقال متوسطة

الحجم على نحو 70 ملغ من فيتامين C، وهي كمية أعلى قليلاً من تلك

الموجودة في ثمرة كيوي واحدة، ما يعني أن حجم الثمرة يلعب دوراً في

المقارنة.

لماذا نحتاج فيتامين C؟

ويؤدي فيتامين C أدواراً حيوية في الجسم، أبرزها دعم الجهاز المناعي، والمساهمة في تصنيع الكولاجين المهم لصحة الجلد والعظام والمفاصل، وتحسين امتصاص الحديد من الطعام، إضافة إلى المساعدة في الحفاظ على مستويات صحية من الكوليسترول.

ويحتاج الرجال البالغون إلى نحو 90 ملغ يومياً من فيتامين C، بينما تحتاج النساء إلى 75 ملغ، مع احتياجات أعلى للحوامل والمرضعات والمدخنين.

ولا تقتصر فوائد الكيوي على فيتامين C فقط، بل يحتوي أيضاً على الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان ما يدعم الهضم، والبيوتاسيوم بكمية قريبة من تلك الموجودة في الموز، وفيتامين E وحمض الفوليك.

وتشير دراسات إلى أن تناول الكيوي بانتظام قد يساعد في تحسين الهضم، ودعم امتصاص الحديد، وتسريع التعافي بعد التمارين الرياضية، بل وقد يساهم في تحسين جودة النوم لاحتوائه على الميلاتونين.

ومن جهته، يتميز البرتقال بسهولة تناوله وتوافره، ويقدم فوائد غذائية مهمة، منها نسبة جيدة من الألياف، وحمض الفوليك المهم لنمو الجنين أثناء الحمل، ومضادات أكسدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات. ويرتبط تناول البرتقال بانتظام بانخفاض خطر ارتفاع

ضغط الدم، وتقليل الالتهابات، وقد يساهم في تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بحسب التقرير ذاته.

وفي الخلاصة، فإذا كانت الأولوية هي الحصول على أعلى تركيز من فيتامين C، فإن الكيوي، خصوصاً الذهبي، يتصدر القائمة. أما إذا كنت تبحث عن ثمرة أكبر وسهلة الحمل وتوفر كمية جيدة من الفيتامين مع فوائد أخرى، فالبرتقال يظل خياراً ممتازاً. وفي جميع الأحوال، يبقى تنوع الفواكه هو أفضل طريق لضمان تغذية متوازنة وصحة أفضل.

كم يحتاج الجسم فعلياً من فيتامين C يومياً؟

يُعد فيتامين C من أكثر الفيتامينات شيوعاً واستخداماً، نظراً لدوره المعروف في دعم المناعة، وتحسين امتصاص الحديد، والمساهمة في صحة الجلد والأوعية الدموية. لكن السؤال الذي يطرحه كثيرون هو: كم يحتاج الجسم فعلياً من فيتامين C يومياً؟ وهل الإفراط فيه يحقق فوائد إضافية أم قد يسبب أضراراً؟

وبحسب المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة (NIH)، فإن الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين C للبالغين تبلغ نحو 75 ملغ للنساء و90 ملغ للرجال، وهي كمية يمكن الحصول عليها بسهولة من النظام



الغذائي دون الحاجة إلى مكملات في معظم الحالات، بحسب تقرير صحي لموقع "VeryWellHealth" العلمي.

وتختلف الاحتياجات اليومية من فيتامين C بحسب العمر والحالة الفسيولوجية. فالأطفال يحتاجون كميات أقل، تتراوح بين 15 و45 ملغ يومياً، حسب الفئة العمرية، في حين تحتاج النساء الحوامل إلى نحو 85 ملغ يومياً، وترتفع الكمية لدى المرضعات إلى 120 ملغ.

أما المدخنون، فيُنصح بأن يحصلوا على 35 ملغ إضافية يومياً، نظراً لأن التدخين يزيد من الإجهاد التأكسدي ويُسرّع استهلاك فيتامين C في الجسم، ما يرفع خطر النقص. ورغم أن نقص فيتامين C يُعد نادراً في الدول المتقدمة، إلا أن بعض الفئات قد تكون أكثر عرضة لانخفاض مستوياته، مثل كبار السن، والأشخاص الذين يعانون سوء التغذية أو صعوبات في امتصاص العناصر الغذائية، إضافة إلى مرضى بعض الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز الهضمي.

كما تشير أبحاث إلى أن فيتامين C قد يكون مفيداً بجرات أعلى نسبياً في حالات معينة، مثل دعم المناعة أثناء العدوى، أو تحسين امتصاص الحديد لدى الصابين بقر الدم، أو المساهمة في خفض ضغط الدم بشكل طفيف.

الاستخدام طويل الأمد لمضادات

الحموضة لا يزيد خطر سرطان المعدة

أظهرت دراسة حديثة، استندت إلى بيانات

صحية من دول الشمال الأوروبي، أن الاستخدام طويل الأمد لمثبطات مضخة البروتون، أو ما يعرف بأدوية الحموضة، قد لا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان

المعدة. وهذه الفئة من الأدوية شائعة الاستخدام لعلاج ارتجاع المريء والقرحة، وقد ساد الخوف من أن تؤدي مثبطات مضخة البروتون إلى الإصابة بسرطان المعدة منذ ثمانينيات القرن الماضي.

حتى إن بعض الأبحاث الحديثة ربطت استخدامها بزيادة خطر الإصابة بنحو الضعف بهذا النوع من الأورام، إلا أن هذه

أظهرت دراسة حديثة، استندت إلى بيانات صحية من دول الشمال الأوروبي، أن الاستخدام طويل الأمد لمثبطات مضخة البروتون، أو ما يعرف بأدوية الحموضة، قد لا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة. وهذه الفئة من الأدوية شائعة الاستخدام لعلاج ارتجاع المريء والقرحة، وقد ساد الخوف من أن تؤدي مثبطات مضخة البروتون إلى الإصابة بسرطان المعدة منذ ثمانينيات القرن الماضي.

حتى إن بعض الأبحاث الحديثة ربطت استخدامها بزيادة خطر الإصابة بنحو الضعف بهذا النوع من الأورام، إلا أن هذه

الشرطة بزي كائنات فضائية

القبض على مجرمين

في خطوة غير تقليدية، تنكر أفراد الشرطة ساو باولو بلباس كائنات فضائية خلال فعاليات كرنفال المغنية "إيفيتي سانفالو"، في حديقة إيبيرا بويرا للقبض على ثلاثة رجال يشتبه في قيامهم ببيع مشروبات كحولية مخشوشة. ووفقاً لتقارير سي إن إن برازيل، تم تنفيذ العملية في أثناء انغماس الضباط بين الحفلات، حيث تمكنوا من ضبط الرجال وهم يبيعون المشروبات المصنعة بشكل غير قانوني، والتي لم تحمل أي علامات تجارية أو ملصقات، وتمت مصادرتها فوراً. وفي الوقت نفسه، تم القبض على رجل آخر منهم بسرعة الهواطف المحمولة، حيث عثر بحوزته على ثلاثة هواتف مخبأة داخل سرواله. واعترف المشتبه به أمام الشرطة بأنه كان يعمل كـ "حارس للهواتف المسروقة" نيابة عن أشخاص آخرين. وتعد هذه العملية جزءاً من جهود الشرطة لتعزيز الأمن خلال فعاليات الكرنفال في ساو باولو، والتي تجذب آلاف المشاركين سنوياً، وتستهدف بشكل خاص مكافحة جرائم بيع المشروبات المغشوشة وسرقة الهواتف المحمولة.

دراسة جديدة تكشف مفاجأة حول إصابة الجنين بالتوحد

لطالما ارتبط اضطراب طيف التوحد باعتباره حالة تسبب الذكور أكثر من الإناث، إلا أن دراسة علمية واسعة النطاق أعادت فتح هذا الملف، مشيرة إلى أن الفجوة بين الجنسين قد تكون أقل بكثير مما كان يُعتقد، وأن المشكلة الحقيقية ربما تكمن في تأخر تشخيص الفتيات والنساء. الدراسة التي نشرها موقع "Science alert"، استندت إلى تحليل بيانات طبية لأكثر من 2.7 مليون شخص في السويد لتكتشف أن معدلات تشخيص التوحد تكون أعلى بالفعل لدى الأولاد خلال مرحلة الطفولة، لكنها تتقارب تدريجياً لتصبح شبه متساوية بين الذكور والإناث مع الوصول إلى مرحلة البلوغ. يشير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية "DSM-5" إلى أن مقابل كل أربع حالات توحد لدى الذكور، يتم تشخيص حالة واحدة فقط لدى الإناث، لكن النتائج الجديدة تشير إلى أن هذه النسبة قد تعكس خللاً في آليات التشخيص أكثر من كونها اختلافاً حقيقياً في معدلات الإصابة. وتوضح الدراسة، التي قادتها عالمة الأوبئة الطبية كارولين فايف من معهد كارولينسكا، أن أنظمة التشخيص الحالية قد تفشل في التعرف على أعراض التوحد لدى الفتيات، خاصة عندما تظهر الأعراض بصورة مختلفة عن الأنماط التقليدية المعروفة. وترى أن كاري، وهي مصابة بالتوحد وناشطة في الدفاع عن حقوق الصابين به، أن الأبحاث الحديثة وتجارب النساء أنفسهن تدعم فكرة وجود تحيزات منهجية في التشخيص، ما يؤدي إلى اكتشاف التوحد لدى العديد منهن في مراحل عمرية متأخرة، إن تم تشخيصه أصلاً. يُعرف التوحد بأنه اضطراب في النمو العصبي يؤثر على مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، ويرتبط غالباً بسلوكيات متكررة واهتمامات محددة، ويختلف تأثيره من شخص إلى آخر، إذ يحتاج بعض الصابين إلى دعم يومي، بينما يستطيع آخرون العيش والعمل بشكل مستقل مع تلقي العلاج والدعم المناسبين.



منوعات الفكر 22

بمشاركة 50 فناناً تشكيلياً و90 مصوراً فوتوغرافياً

معالم تراث وبيئة العين في مسابقتي الرسم الحي والتصوير في «العين التراثي»



سيما مع مشاركة عدد كبير من المصورين المحترفين، مما أضفى تنافسية كبيرة على المشاركات المقدمة للمسابقة. وجاءت المسابقتان في إطار جهود هيئة أبوظبي للتراث، لتعزيز الوعي الثقافي وجاءت المسابقتان في إطار جهود هيئة أبوظبي للتراث، لتعزيز الوعي الثقافي والفني، وتشجيع الشباب على اكتشاف مهاراتهم في الفنون البصرية، مع إتاحة الفرصة للفنانين لعرض أعمالهم على منصات المهرجان والتفاعل مع جمهور واسع من عشاق التراث والفن، كما رصدت جوائز مالية بقيمة 500 ألف درهم لكل مسابقة تقدم لعشرين فناناً "عشرة لكل محور".

رسم اللوحات، عكست تعدد الرؤى والأساليب الفنية في تقديم الموروث الثقافي المحلي، وسط متابعة زوار المهرجان لمراسم تنفيذ الأعمال الفنية عن قرب، وملاحظة تقنيات الرسم وأساليب التعبير الفني المختلفة. وضمن الفعاليات الفنية للمهرجان شهدت مسابقة التصوير الفوتوغرافي مشاركة واسعة بأكثر من 500 صورة توثق جماليات التراث الإماراتي وروحه، مع التركيز على المحورين نفسهما: التراث والبيئة.

وأوضحت اللجنة المنظمة أن الأعمال المشاركة تميزت بجودة عالية، ولا

من خلال "مسابقة الرسم الحي"، التي يتنافس فيها المشاركون بمحورين: محور التراث الذي يعنى بتوثيق الموروث الثقافي الإماراتي، بما يشمل العادات والتقاليد، والحرف اليدوية، والأزياء التقليدية، والأسواق الشعبية، والأنشطة التراثية. ومحور البيئة الذي يهدف إلى إبراز جمال البيئة الطبيعية في مدينة العين، من واحات ونخيل وصحراء وطبيعة محيطة تعكس العلاقة المتوازنة بين الإنسان والبيئة.

استلهم الفنانون هذه العناصر التراثية واستخدموا تقنيات متنوعة في

•• العين- الفجر

أكثر من 50 فناناً تشكيلياً و90 مصوراً فوتوغرافياً استقطبهم مهرجان العين التراثي بدورته الأولى التي تقام في أرض المعارض بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث وتستمر حتى اليوم 9 فبراير الجاري بفعاليات تراثية ومجتمعية ومسابقات متنوعة.

أتاح المهرجان للفنانين التشكيليين تقديم أعمالهم مباشرة أمام الجمهور

مهرجان العين التراثي ينظم سباق السلوقي العربي في مدينة العين



•• العين- الفجر

شهد ميدان الروضة لسباقات الهجن بمدينة العين أول أمس السبت، منافسات بطولة سباق السلوقي العربي، التي جرت في ستة أشواط ثلاثة للذكور ومثلها للإناث مسافة 2000 متر، بمشاركة 103 سلوقيات، 41 من الذكور و62 من الإناث، ملاك من دولة الإمارات، وسلطنة عمان، ودولة قطر، وذلك ضمن فعاليات مهرجان العين التراثي بدورته الأولى الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث بأرض المعارض في مدينة العين ويستمر حتى اليوم الاثنين.

ورصدت اللجنة المنظمة جوائز بقيمة إجمالية 318 ألف درهم ثلاثين فائزاً، خمسة في كل شوط، حيث يحصل الفائز الأول في كل شوط على جائزة 20 ألف درهم، والثاني على 15 ألفاً، والثالث على 10 آلاف درهم.

وجاء تنظيم السباق ضمن فعاليات مهرجان العين التراثي في إطار تحقيق أهداف المهرجان الرامية إلى صون التراث الثقافي، وتقديم تجارب تراثية حية تعكس تنوع الموروث الإماراتي، كما يدعم السباق رسالة المهرجان في ربط الماضي بالحاضر، وترسيخ الهوية الوطنية، وتأكيد دور الفعاليات التراثية في نقل المعرفة الشعبية بأسلوب معاصر يحافظ على أصالتها ويواكب تطورات الجمهور.

كما يهدف السباق إلى إبراز أحد أوجه التراث الإماراتي المرتبط بحياة الصحراء، واستحضار مكانة السلوقي في الموروث الشعبي بوصفه رفيق الصيد ورمزاً للمهارة والوفاء، بما يعكس عمق العلاقة التاريخية بين الإنسان وبيئته، من خلال تعريف الأجيال الجديدة بريادة تراثية أصيلة ارتبطت بحياة الآباء والأجداد، من خلال تقديمها في إطار حي وتفاعلي يعزز الوعي بقيمتها الثقافية والاجتماعية ويكرس حضورها في الذاكرة الوطنية.

وتتواصل فعاليات ومسابقات مهرجان العين التراثي، حيث شهد يوم أمس إعلان أسماء الفائزين في مسابقة "الزامل" بمزاينة التمور، حيث توج ضيفاً الشرف الشيخ مسلم بن حم العامري والشيخ سالم بالركاض العامري، وسعادة عبيد خلفان المزروعى المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات

بإجمالي 631 صندوقاً. فيما أسفرت نتائج مسابقة الجامي عن فوز سلمى محمد خلفان الظاهري بالمركز الأول، وفي المركز الثاني جاءت غوية خلفان علي الشامسي، وفي المركز الثالث عزيزة عبدالله سلطان العرياني.

أحمد عبدالله عيسى الحمادي. وفي صفقات مزاد التمور كانت أغلى قيمة بيع لصندوق بقيمة 1000 درهم من صنف "زامل"، فيما بلغ إجمالي المبيعات 97120 درهماً، وبلغت كمية التمور المباعة 1893 كيلوجراماً

والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث الفائزين في المسابقة التي جاءت نتائجها بحصول صلهام حرموص سعيد صالح المزروعى على المركز الأول، وفي المركز الثاني ورثة عبدالله حاذ عبدالله المر، وفي المركز الثالث



منوعات الفكر 23

أوردت مجلة ”الصيدليات“ المصورة الجديدة أن النظام الغذائي السليم يعمل على تقوية جهاز المناعة، لا سيما خلال فصل الشتاء، ومن ثم يساعد على محاربة العدوى، مثل نزلات البرد، بفعالية أكبر.



تساعد على تقوية جهاز المناعة وتحارب العدوى

التغذية السليمة . . سلاحك لمحاربة نزلات البرد



أن مكونات الزنجبيل تزيد من مستويات الأجسام المضادة ومن ناحية أخرى، يساهم الحصول على قسط وافر من الراحة في التعافي سريعاً.



بفوائده للعظام، إلا أنه يؤثر أيضاً على نشاط خلايا

المناعة. وفي الصيف، ينتج الجلد عادة كمية كافية منه، أما في الشتاء فيعتمد الجسم على مخزونه الخاص. وتساهم الأطعمة التالية في الحصول على فيتامين (دي) بكميات قليلة: الأسماك الدهنية (مثل الرنجة والماكريل) وصفار البيض والكبد. ويمكن أن تساعد مكملات فيتامين (دي) المناسبة في حالات النقص.

المكسرات، مثل البندق والجوز، على كميات كبيرة منه.

• **الزنك:**

هو أحد المعادن الأساسية في جهاز المناعة. ويصحب تناوله بانتظام ضروري. ويتواجد الزنك بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والبيض والحليب والجبن. كما توفر الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات هذا المعدن.

• **أحماض أوميغا 3 الدهنية:**

لا تحافظ على صحة القلب فحسب، بل تؤدي أيضاً دوراً هاماً في جهاز المناعة. وتوجد أحماض أوميغا 3 الدهنية في الأسماك الدهنية مثل الرنجة والماكريل والسلمون والتونة.

• **أطعمة ومشروبات مفيدة**

وأشارت مجلة ”الصيدليات“ إلى أنه يمكن مواجهة نزلات البرد من خلال تناول بعض الأطعمة والمشروبات المفيدة، أبرزها حساء الدجاج، مع مراعاة أن يكون محضراً منزلياً وأن يحتوي على كمية وفيرة من الخضراوات الغنية بالفيتامينات مثل الجزر والكراث والبقدونس، بالإضافة إلى القليل من الدجاج. وتشير الأدلة العلمية إلى أن حساء الدجاج يشتمل على مواد مضادة للالتهابات، والتي تعزز مناعة الجسم، كما أنه يتمتع بفوائد أخرى: فهو يدفئ الجسم ويعوض السوائل والمعادن المفقودة عن طريق التعرق بسبب الحمى.

كما توفر المشروبات الساخنة الدفء والترطيب؛ حيث إنها تساعد على ترطيب الأغشية المخاطية. ويصح تحديدًا بتناول شاي البرد والإنفلونزا المتوفر في الصيدليات.

كما يمكن للنباتات الطبية، مثل الزعتر والمرمية، أن تخفف من أعراض مثل السعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف، في حين أن ملعقة من عسل النحل تساعد على تهدئة السعال.

ويعد شاي الزنجبيل بالليمون خياراً شائعاً أيضاً لنزلات البرد، ليس فقط لدفئه المريح، بل لأن الباحثين وجدوا



عناصر غذائية أساسية

وأوضحت المجلة الألمانية أنه لضمان عمل جهاز المناعة بكفاءة من المهم إمداد الجسم بكمية كافية من العناصر الغذائية الأساسية التالية:

• **فيتامين (إيه):**

يحتاج الجسم إليه ليس فقط كفيتامين للعين، بل أيضاً لبنية ووظيفة الأغشية المخاطية، ولعمل جهاز المناعة بشكل سليم. ويعد كبد الحيوانات مصدراً غنياً بفيتامين (إيه)؛ لذا تكفي حتى كمية صغيرة منه. وتشمل المصادر أيضاً ”البيتا كاروتين“، وهو مركب أولي لفيتامين (إيه) ويوجد في العديد من الخضراوات مثل الجزر والسبانخ واللفت.

• **فيتامين (سي):**

لطالما اعتبر الفيتامين الأمثل لمكافحة نزلات البرد. ويعد الفلفل الحلو والكشمش الأسود والبقدونس من أغنى مصادر فيتامين (سي)، كما تعتبر الحمضيات والكيوي مصادر جيدة أيضاً.

• **فيتامين (دي):**

يعرف في المقام الأول

السعادة تحمي من أمراض القلب والسرطان بشكل يفوق التوقعات

عن نقطة تحول حرجية عند درجة 2.7، حيث تبدأ التحسينات في مستوى السعادة في الترجمة إلى فوائد صحية قابلة للقياس. فالدول التي يتجاوز متوسط سعادتها هذه العتبة تشهد انخفاضاً ملحوظاً في وفيات الأمراض غير السارية، حيث ترتبط كل زيادة 1% في الرفاهية الذاتية بانخفاض 0.43% في معدل الوفيات.

ورغم أن الآليات الدقيقة وراء هذه العلاقة لا تزال قيد الدراسة، يشير الخبراء إلى أن الشعور بالرفاهية قد يقلل من عوامل خطر أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. كما تدعم هذه النتائج دراسات سابقة أظهرت أن المصابين بالاكئاب أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وأن النظرة الإيجابية بعد التشخيص بالأمراض يمكن أن تحسن النتائج الصحية بشكل كبير.

وتفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة للصحة العامة، حيث يمكن للحكومات رفع مستوى السعادة من خلال سياسات ملموسة مثل تعزيز برامج الوقاية من السمنة، وتشديد القيود على الكحول، وتحسين جودة الهواء، وزيادة الإنفاق الصحي للفرد. ما يؤكد أن الاستثمار في سعادة المواطنين لم يعد ترفاً، بل أصبح استثماراً في صحتهم وعافيتهم.

كشفت دراسة أن السعادة لا تجعل حياتك أفضل فحسب، بل قد تحميك من الأمراض المزمنة الخطيرة، حيث وجد الباحثون علاقة بين مستوى سعادة الإنسان وانخفاض خطر إصابته بالأمراض غير السارية.

وتشمل الأمراض غير السارية أمراض القلب والسرطان والربو والسكري، وهي مسؤولة عن 75% من الوفيات عالمياً، ما يجعلها أحد أخطر التحديات الصحية في عصرنا.

ورغم أن العوامل الوراثية والبيئية وأنماط الحياة تلعب دوراً معروفاً في تحديد المخاطر الصحية، إلا أن البحث الجديد يضيف عاملاً جديداً للمعادلة: مستوى السعادة الشخصي.

وتؤكد البروفيسورة يوليا يوغا من جامعة ألبا يوليا أن ”السعادة ليست مجرد شعور شخصي، بل هي مورد قابل للقياس في مجال الصحة العامة“. ما يعيد تعريف مفهوم الصحة ليتجاوز التركيز التقليدي على الإقلاع عن التدخين وتحسين التغذية.

واعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل بيانات من 123 دولة باستخدام مقياس ”سلم الحياة“ الذي يقيس السعادة من صفر إلى عشرة. وكشفت النتائج



طبية تكشف الحقائق حول فقدان الذاكرة وطرق حمايتها

مرتفعاً بالفعل.

3- **التوتر لا يؤثر على الذاكرة**

الحقيقية: القلق والاكتئاب يضعفان الوظيفة الإدراكية مباشرة، مما يخلق حلقة مفرغة تؤدي لتدهور أكبر.

4- **الحرمان من النوم غير مرتبط بالذاكرة**

الحقيقية: جودة ومدة النوم أساسية لوظائف الدماغ. وقد أثبت علم الأعصاب وجود صلة مباشرة بين النوم والوظيفة الإدراكية عبر الساعة البيولوجية.

5- **لا يمكن استعادة الذاكرة**

الحقيقية: يمكن عكس ضعف الإدراك في مراحله المبكرة باتباع نهج صحي ومتوازن.

نصائح للحفاظ على الذاكرة:

– النشاط الاجتماعي: الوحدة تقلل من الوظيفة الإدراكية.

– التمارين البدنية: تحسن تدفق الدم إلى الدماغ.

– تدريب الذاكرة: يحتاج الدماغ، مثل العضلات، إلى تمارين مستمرة.

– نوم جيد: يُنصح بالنوم 7-8 ساعات يومياً.

– منتجات طبيعية: تناول مواد مثل الهيريسينون والإريناسين الموجودة في

فطر عرف الأسد (Lion's Mane Mushroom)،

التي يمكنها احتراق الجهاز العصبي والمساعدة في استعادة

الخلايا العصبية.

دحضت الدكتورة الفيرا فيسينكو، خبيرة التغذية، المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة، موضحة الأسباب الحقيقية والعوامل التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر. أكدت الدكتورة أنه من الممكن إيقاف التدهور المعرفي في مراحله المبكرة عبر فهم الحقائق وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في الشيخوخة.

1- **الشيخان بعد سن الستين أمر طبيعي**

الحقيقة: قد تنخفض سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا ينبغي أن يؤثر على جودة الحياة. أي ضعف ملحوظ يستحق الاهتمام والمتابعة الطبية.

2- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا تظهر الاختبارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون



 <p>دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI</p>	<h1>محاكم دبي</h1> <h2>التسويات الودية</h2>	 <p>محاكم دبي DUBAI COURTS</p>
<p>70197</p>	<p>العدد ١٤٦٧٢/٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</p> <h3>اعلان رقمي لقرار مسيب بالتشتر</h3> <h3>في المنازعة رقم ٢٩/٢٠٢٥/٤ تسوية الالتزام المالية</h3> <p>المختصة في: دائرة التسويات المالية رقم ٢٨٨</p> <p>موضوع التسوية : طلب تسوية الالتزامات المالية الخاصة بالطالب وفقا للمرسوم الاتحادي رقم ١٩ لسنة ٢٠١٩ بشأن الاعصار .</p> <p>الدائن : محمد عامر محمد طاهر طبرين</p> <p>عنوانه: الإمارات - اماره دبي - الهندية الثالثة - دبي- شارع شارع عمان ١٠٦ - مبنى بناية دار الساحل - شقة شقة رقم ٨٠١ - ٥٠١٢٨٥٢٩٩</p> <p>المطلوب (إعلانه): ١- ايمان عرفان عابدين - صفته : مدين</p> <p>موضوع الاعلان : اقررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار لسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/١/١٤</p> <p>لإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .</p> <p>رئيس الشعبة</p>	

[illegible][illegible]

	<p>الإمارات العربية المتحدة</p> <p>محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية</p>	
<p>70530</p>	<p>العدد ١٤٦٧/٢/٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</p> <p>إعلان في القضية رقم ٥٠٠٠٢٩٩٠٠ /AJCXCIRSTATE2025 عقاري</p> <p>إخاطر دفع في الحكم عليه : جمال عيبروس يحيى السقايف</p> <p>حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المقتضى:</p> <p>لادارة الجمعيات شركة الشخص الواحد م.م - في القضية المشار اليها أعلاه - وبما</p> <p>الحكموه له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك</p> <p>وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي اماملا الرسوم والمصاريف</p> <p>36411.0</p> <p>ذلك انت مكلف بتنفيذه ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام</p> <p>من تاريخ اعلاندك / إعلاندكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلكم (م) عن ذلك فإن</p> <p>المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.</p>	
	<p>محكمة التنفيذ المدنية</p>	

قبل الاشتعال . . حل لغز انفجار بطاريات الموبايل

لظالما حيّرت حوادث سخونة أو انفجار بطاريات الهواتف المحمولة والمركبات الكهربائية العلماء والمستخدمين على حد سواء، خاصة مع ظهور أجيال جديدة من البطاريات قيل إنها أكثر أماناً وأطول عمراً.

لكن دراسة علمية حديثة كشفت أن الخلل لا يكمن دائماً في سوء الاستخدام، بل في إجهادات نانوية خفية تتكوّن داخل مواد البطارية نفسها.



التجمد والذوبان شوقاً في الطرق، أما في المواد أحادية البلورة، فرغم غياب هذه الفواصل، فإن الإجهاد يتراكم داخل البلورة نفسها، ما يؤدي إلى تشققات داخلية غير مرئية بالعين المجردة. وإذا اتسعت هذه التشققات، قد يتسرب الإلكتروليت وتحدث تفاعلات جانبية تطلق الأكسجين، وهو ما يرفع خطر الهروب الحراري—السبب الرئيسي وراء اشتعال بعض البطاريات.

إعادة التصميم هي الحل

تشير الدراسة إلى أن حل المشكلة لا يكمن فقط في تغيير نوع المادة، بل في إعادة التفكير في تصميم البطارية بالكامل، بما في ذلك دور عناصر مثل الكوبالت والمنجنيز، التي تبين أن لها تأثيراً أكبر مما كان يُعتقد في الأعطال الميكانيكية.

ويؤكد شيرلي مينج، مدير تحالف أبحاث تخزين الطاقة في مختبر أرجون: "نحتاج إلى استراتيجيات تصميم ومواد جديدة معاً،

حتى تتمكن بطاريات البلورات الأحادية من تحقيق كامل إمكاناتها بأمان".

يفتح هذا الاكتشاف الباب أمام تطوير بطاريات أكثر أماناً وأطول عمراً للهواتف الذكية والسيارات الكهربائية والأجهزة الذكية،

عبر معالجة الأسباب الجذرية للتشقق بدل الاكتفاء بعلاج الأعراض.

ما الذي يحدث داخل البطارية؟

أثناء شحن البطارية وتفريغها، تتمدد مواد الكاثود وتتكسب نسبة قد تصل إلى 10%.

في المواد متعددة البلورات، يؤدي هذا التغير المتكرر إلى اتساع الفواصل بين البلورات، تماماً كما تُحدث دورات

التحسن المتوقع. وتوضح الدراسة، التي قادتها الباحثة جينغ وانغ، أن السبب يعود إلى تطبيق قواعد تصميم قديمة صُممت للمواد متعددة البلورات على مواد تختلف عنها جذرياً في طريقة استجابتها للشحن والتفريغ.

التحسن المتوقع.

متعددة البلورات بكونها عرضة للتشقق. ولتجاوز هذه المشكلة،

اتجه الباحثون إلى استخدام مواد أحادية البلورة ظناً أنها أكثر متانة.

لكن المفاجأة أن هذه المواد الجديدة لم تحقق دائماً

الدراسة، التي أجراها علماء من مختبر أرجون الوطني الأمريكي وكلية بيريتزكر للهندسة الجزيئية بجامعة شيكاغو، حددت سبباً رئيسياً لتدهور أداء البطاريات الحديثة، وهو سبب ارتبط بانخفاض السعة، وقصر العمر الافتراضي، وفي حالات نادرة، بحدوث حرائق أو مخاطر سلامة.

تشققات غير مرئية

ويحسب البحث المنشور في مجلة Nature Nanotechnology، فإن بعض مواد البطاريات المتقدمة، وخاصة تلك المعتمدة على بلورات أحادية غنية بالنيكل، تتعرض لإجهادات ميكانيكية دقيقة للغاية تتراكم بمرور الوقت.

هذه الإجهادات، رغم صغر حجمها، تؤدي في النهاية إلى تشقق المادة من الداخل، ما يفتح الباب أمام تفاعلات كيميائية غير مرغوب فيها قد تتطور إلى مشكلات خطيرة.

ويؤكد خليل أمين، أحد الباحثين الرئيسيين في الدراسة، أن ثقة المستخدمين في سلامة البطاريات عامل حاسم في مستقبل التحول إلى الطاقة الكهربائية، قائلاً: "إذا لم يثق الناس في أمان البطاريات وطول عمرها، فلن يختاروا استخدامها، مهما كانت التكنولوجيا متقدمة".

لماذا فشلت المواد "الأكثر تطوراً"؟

تقليدياً، عُرفت بطاريات الليثيوم أيون المعتمدة على مواد

تحديث جديد يتيح للمستخدمين تحكما

أكبر في شخصية ChatGPT

المستخدمة، وفقاً لوكالات. ورغم هذا التوسع في خيارات التخصيص، لا يزال النظام لا يوفر إمكانية إلغاء الرموز التعبيرية بالكامل، وهو ما قد يراه بعض المستخدمين قيئاً على الحرية الكاملة في التحكم بأسلوب الرد.

وأعلن عن هذه الميزات في منشور رسمي عبر منصة "إكس"، إذ أكدت الشركة أن التحديث بدأ في الوصول فوراً إلى مستخدمي ChatGPT. بالتزامن مع طرح ميزة "الدرشات المثبتة" المنتظرة منذ فترة، إلى جانب أدوات جديدة لإنشاء رسائل البريد الإلكتروني أو تعديلها، وتحسينات إضافية على متصفح ChatGPT المعروف باسم Atlas.

ويعكس هذا التزام OpenAI بتوسيع وظائف المنصة لتصبح أكثر مرونة في الاستخدام اليومي والمهني على حد سواء.

أطلقت شركة OpenAI تحديثاً جديداً لتطبيق ChatGPT يتيح للمستخدمين مستوى غير مسبوق من تخصيص "شخصية" روبوت الدردشة، بما يسمح جعله أكثر دفئاً وحماساً في أسلوب التفاعل، أو على العكس أكثر هدوءاً ورسمية، وفق تفضيلات كل مستخدم.

يأتي هذا التحديث في إطار سعي الشركة إلى منح المستخدمين تحكماً أدق في طريقة تواصل ChatGPT. بما يشمل أيضاً تقليل استخدام الرموز التعبيرية أو زيادة حضورها داخل الردود.

وأوضحت OpenAI أن إعدادات الشخصية الجديدة تتيح للمستخدمين اختيار درجة الدفء والحماس بثلاثة مستويات رئيسية هي "أكثر"، و"أقل"، و"افتراضي"، مع إمكانية ضبط طريقة تنظيم الردود، مثل مدى اعتماد الروبوت على إنشاء القوائم، إضافة إلى التحكم في كمية الرموز التعبيرية

الصين تضع "خطوطاً حمراء" أمام الذكاء

الاصطناعي لتعزيز الأخلاق

وأساليب تواصل محاكية، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو الصور أو الصوت أو الفيديو أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة نهجاً تنظيمياً يلزم مقدمي الخدمات بتحذير المستخدمين من الاستخدام المفرط، والتدخل عند ظهور علامات الإدمان، كما تفرض عليهم مسؤوليات السلامة طوال دورة حياة المنتج، بما في ذلك مراجعة الخوارزميات، وضمان أمن البيانات، وحماية المعلومات الشخصية.

وتضع الإجراءات خطوطاً حمراء للمحتوى والسلوك، تنص على عدم إنشاء محتوى يهدد الأمن القومي، أو ينشر الشائعات، أو يروج للعنف أو الفحش.

أصدرت هيئة الفضاء الإلكتروني الصينية، مؤخراً، مسودة قواعد جديدة تهدف إلى تشديد الرقابة على خدمات الذكاء الاصطناعي المصممة لمحاكاة

الشخصيات البشرية والتفاعل العاطفي مع المستخدمين. وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود بكين للسيطرة على الانتشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقدمة للجمهور، من خلال تعزيز معايير السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترحة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشرية، وأنماط تفكير



منوعات الفكر 27

بعد نجاح الكوميديا الاجتماعية "يوميات رجل عانس" في موسم رمضان الماضي، يعود الفنان السعودي إبراهيم الحجاج إلى الشاشة في موسم ثانٍ بعنوان "يوميات رجل متزوج"، يُعرض على قناتي MBC ومنصة MBC شاهد خلال شهر رمضان ٢٠٢٦، مستكملاً رحلة بطله عبد الله من العزوبية إلى دهاليز الحياة الزوجية بكل ما تحمله من مفارقات وتحديات إنسانية واجتماعية.



كوميديا اجتماعية ترصد تحديات الزواج

المسلسل السعودي «يوميات رجل متزوج» .. صراع أجيال بروح ساخرة



طبيعة الشخصيات والأحداث، وقال إن الموسم الثاني يُعد عملاً قائماً بذاته، بقصة جديدة خالية من التكرار، بحيث لا يشعر المشاهد أنه يتابع مجرد امتداد لموسم سابق، بل تجربة درامية متجددة وغنية بالأفكار.

وشدد المخرج عبد الرحمن السلطان على أن السلسلة تقدم نموذجاً مختلفاً للكوميديا السعودية، يعتمد على العفوية والتلقائية في حركة الكاميرا، بما ينسجم مع

صراع أجيال بروح ساخرة
تقدم فاطمة الشريف شخصية لطيفة، والد عبد الله، التي تجد صعوبة في تقبل اختيارات ابنها بعد أن فشل مشروعه السابق لتزويجه من امرأة تختارها بنفسها. وتوضح أن لطيفة تشعر بالغيرة حين ترى ابنها ينشغل بزوجته، وهو شعور شائع في مجتمعات تعيش فيها الأجيال تحت سقف واحد.
أما سعيد صالح فيؤدي دور حمد، والد عبد الله المتقاعد حديثاً، في صورة مختلفة عن النمط التقليدي للمتقاعد السلبي، إذ يظهر كشخص نشط، يمارس الرياضة، ويبحث عن معنى جديد لحياته بعد التقاعد، محتفظاً بروح دعابة واضحة في حواراته مع ابنه ونسيبه.
يلعب حكيم جمعة دور عصام، الصديق المقرب لعبد الله، إلى جانب فهد وماجد، ويصف عصام بأنه "القلب المدبر" في المجموعة، حيث يتعامل مع المواقف بعاطفته أكثر من منطقتة. ويؤكد أن الشلة بأكملها تعيش تجربة الزواج من خلال عبد الله، وتحاول مساعدته على التأقلم مع واقع الجديد، خصوصاً في ما يتعلق بسكن الزوجية في بيت

الزواج لأنه يمر بمرحلة نمو نفسي وفكري، وهذا ما ستابعه في رحلة عبد الله الجديدة إلى عالم المتزوجين".
يضيف أن سر نجاح الموسم الأول يعود إلى تماهي الجمهور مع القصة والشخصيات، إضافة إلى الطابع الكوميدي القائم على المواقف الحياتية اليومية، مشيراً إلى أن الموسم الجديد يقدم خطوطاً درامية أكثر عمقاً، مع انفتاح عالم عبد الله على أسرة زوجته ومحيطها الاجتماعي، بما يفرض تحديات جديدة ويضيف أبعاداً مختلفة إلى السرد.
من جهتها، أوضحت أيدا القصي، التي تؤدي دور أروى، أن شخصيتها تمثل نموذجاً لامرأة تسعى إلى إنجاح زواجها مهما كان الثمن، وقالت إن أروى ترفض فكرة الطلاق وتخشى فشل التجربة الزوجية، لذلك تراعي الوضع المالي لعبد الله وتوافق على الانتقال للعيش في بيت أهله، رغم ما يحمله ذلك من تعقيدات نفسية واجتماعية.
وتشير القصي إلى أن علاقة أروى بحمايتها تشكل محوراً مهماً في العمل، حيث تحاول في البداية استرضاءها وكسب رضاها، قبل أن تصل في مرحلة ما إلى إعلان هويتها الخاصة وحدود تنازلاتها.

المسلسل الجديد ينقل الشخصية الرئيسية إلى مرحلة مختلفة كلياً، حيث يتزوج عبد الله من أروى، ويجد نفسه مضطراً للعيش معها في منزل عائلته، برفقة والده ووالدته، في إطار كوميدي اجتماعي خفيف يستلهم تفاصيله من واقع الحياة اليومية، ويعالج بأسلوب ساخر موضوعات شديدة القرب من الجمهور الخليجي والعربي، مثل السكن العائلي، والضغوط المادية، وحدود الخصوصية، وتوازن العلاقات بين الزوجة والأهل والأصدقاء.
ويشارك في بطولة العمل إلى جانب إبراهيم الحجاج كل من أيدا القصي، فاطمة الشريف، سعيد صالح، ريم صفية، محمد القحطاني، فتون الجار الله، حكيم جمعة، فيصل الدوخ، نواف الشبيلي، وآخرين، بينما يتولى الإخراج عبد الرحمن السلطان.

رحلة نضج ومسؤولية

وصف إبراهيم الحجاج التحول الدرامي في شخصية عبد الله بأنه انتقال من البحث عن شريكة حياة إلى اختبار حقيقي لمعنى الاستقرار والمسؤولية، وقال في بيان: "تكبر المسؤوليات وتزداد معها التطلعات، فيتغير الإنسان بعد



نينا مغربي تخوض تجربة رومانسية جديدة أمام أمير كرارة في مسلسل "رجال الظل"



تواصل النجمة الشابة نينا مغربي صعودها بثبات نحو النجومية من خلال مشاركتها في مسلسل «رجال الظل.. عملية رأس الأفعى»، حيث تجسد البطولة النسائية أمام النجم أمير كرارة، في عمل درامي يجمع بين التشويق والبعد الإنساني، وتظهر نينا مغربي خلال أحداث المسلسل في شخصية «فرح»، وهي شخصية رومانسية محورية تربطها علاقة عاطفية مع بطل العمل أمير كرارة، في إطار درامي تشابك فيه المشاعر مع الصراعات والأحداث المتلاحقة.
وقامت نينا بالاستعداد للشخصية جيداً، لتقدمها بأسلوب جذاب وهادئ، خاصة بعد استعدادها المكثف للدور والاهتمام بأدق تفاصيله النفسية والإنسانية، إذ يعد هذا الدور نقلة مهمة في مسيرة نينا مغربي، حيث تخوض من خلاله تجربة مختلفة تبرز قدراتها التمثيلية وتمنحها مساحة أوسع للتعبير، لا سيما في المشاهد العاطفية التي تعتمد على الإحساس والتلقائية.

فيلم جديد بعد رمضان

وكانت نينا مغربي قد لفتت الأنظار منذ بداياتها الفنية من خلال مشاركتها في مسلسل «نسر الصعید»، ثم وصلت حضورها المميز في أعمال لاقت صدى واسعاً، من بينها، «ليالينا 80»، إلى جانب عدد من الأعمال الدرامية الأخرى التي أسهمت في بناء رصيدها الفني، وشهدت الفترة الأخيرة تألقاً لافتاً لنينا مغربي، حيث شاركت في مسلسل «الكتيبة 101»، الذي حظي بإشادات نقدية و جماهيرية، إضافة إلى مسلسل «نعيشها بفرحة»، مؤكدة قدرتها على التنوع في الأدوار والانتقال بسلاسة بين أنماط درامية مختلفة.
وتعد نينا مغربي واحدة من الفنانات الشابات الواعدات في الساحة الفنية، إذ تمتلك حضوراً لافتاً وكاريزماً خاصة، إلى جانب حرصها الدائم على اختيار أدوار تضيف إلى مسيرتها وتبرز تطورها الفني، ما يجعلها من الأسماء المرشحة بقوة لفرض نفسها خلال السنوات المقبلة.
وعلى صعيد السينما، تستعد نينا مغربي لخوض تجربة جديدة من خلال فيلم سينمائي من المقرر بدء تصويره عقب شهر رمضان المقبل، في خطوة تعكس اتساع دائرة حضورها الفني عربياً، وتؤكد ثقة صناع السينما في موهبتها وقدرتها على تقديم أدوار متنوعة خارج الإطار الدرامي التلفزيوني.

نيرمين الفقي: دورى في مسلسل «أولاد الراعي» مختلف ومفاجأة للجمهور

أشادت النجمة نيرمين الفقي، باحتفالية الشركة المتحدة الخاصة بإطلاق دراما رمضان المقبل 2026، وقالت نيرمين الفقي لقاء تلفزيوني لـ اليوم السابع مع الزميلة وداد خميس: دورى في مسلسل أولاد الراعي مختلف ومفاجأة للجمهور والمسلسل كله رائع وفي توليفه رائعة من النجوم و يارب دورى يعجب الجمهور و يحبه".
وتشهد أحداث مسلسل أولاد الراعي تصاعداً درامياً لافتاً، حيث يجسد كل من ماجد المصرى وخالد الصاوي وأحمد عبد أدوار ثلاثة أشقاء تجمعهم رحلة كفاح طويلة تنتهي ببناء إمبراطورية تجارية كبيرة، وسط صراعات حادة وتحديات لا تخلو من المفاجآت.
وتنطلق القصة من جذور بسيطة، إذ يبدأ الأشقاء من نقطة الصفر، معتمدين على الطموح والذكاء التجاري، قبل أن تتوسع أعمالهم تدريجياً وتعرض أسماءهم بقوة في عالم المال والتجارة،
للتحول النجاحات إلى اختبار حقيقي للعلاقات الأسرية والولاء بين الإخوة،
ومع تضخم الثروة والنفوذ، تدخل الشخصيات في صراعات داخلية وخارجية،
حيث تتشابك المصالح وتظهر الخلافات، ما يضع الأشقاء أمام اختيارات مصيرية قد تهدد الكيان الذي بنوه معاً، وتكشف الوجه الآخر للقوة والسلطة.

أبطال مسلسل أولاد الراعي

مسلسل أولاد الراعي بطولة ماجد المصرى، خالد الصاوي، أحمد عيد، نيرمين الفقي، إيهاب فهمي، إيناس كامل، فادية عبد الغني، محمد عز، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف من النجوم.



كيف يمكن لفنجان قهوتك الصباحية أن يعرضك للعلمى؟

ارتباط بين استهلاك القهوة المطحونة أو منزوعة الكافيين وزيادة خطر الإصابة بالمرض. وهذا ما دفع الباحثين إلى توجيه نصائحهم للأشخاص المعرضين وراثيا للمرض بتجنب القهوة سريعة الذوبان، والبحث عن بدائل أكثر أمانا.

ويحذر بعض الخبراء من المبالغة في تفسير هذه النتائج، مشيرين إلى أن الضمور البقعي مرض معقد الأسباب، وأن الحماية الحقيقية للبصر تكمن في اتباع نمط حياة صحي يشمل الإقلاع عن التدخين والحفاظ على وزن مثالي وتناول غذاء متوازن وإجراء فحوصات دورية للعيون.

الاستهلاك من كوبين إلى أربعة يوميا من القهوة سريعة الذوبان ترفع خطر الإصابة بنحو سبعة أضعاف لدى هذه الفئة.

ويقف وراء هذه العلاقة تفسير علمي دقيق، حيث تكمن المشكلة في عملية التصنيع لهذا النوع من القهوة التي تتضمن تجفيف المستخلص المركز برشه عبر الهواء الساخن، ما يؤدي إلى توليد مستويات عالية من مركبات ضارة مثل مادة الأكريلاميد ومواد أخرى تسبب التهابا وتلفا لخلايا الشبكية الحساسة.

في المقابل، تبعت الدراسة بشيء من الطمأنينة لعشاق القهوة التقليدية، حيث لم تظهر أي

كشفت دراسة صادمة أن استهلاك نوع محدد من القهوة قد يرتبط لدى البعض بالضمور البقعي المرتبط بالعمر، وهو أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر الذي يبدأ عادة في الخمسينيات من العمر.

فبعد تحليل بيانات أكثر من نصف مليون شخص في بريطانيا وفنلندا، توصل باحثون من جامعة هوبي الصينية إلى أن القهوة سريعة الذوبان قد تشكل تهديدا حقيقيا لصحة العين، خاصة للأشخاص الذين يحملون جينات تزيد من خطر الإصابة بالمرض.

والمقلق حقا أن الدراسة كشفت أن زيادة

مادة كيميائية في الزيتون تعمل سر الوقاية من أمراض الدماغ والذاكرة

كشف بحث علمي جديد عن إمكانات إعادة لمركب طبيعي مستخلص من الزيتون في الحماية من الأمراض العصبية وتحسين الوظائف الإدراكية، وفقا لمراجعة علمية نشرتها مجلة "فودز" المتخصصة.

وأجرت الدكتورة لورينا مارتينيز-زامورا من جامعة ميغيل هيرنانديز الإسبانية دراسة مراجعة شاملة، كشفت فيها عن قدرات مركب "هيدروكسي تيروسول" الفينولي المستخرج من الزيتون، الذي يتمتع بخصائص وقائية للأعصاب.

وحصل المركب على الضوء الأخضر من الهيئات الصحية العالمية، حيث أعلنت الوكالة الأوروبية لسلامة الغذاء والوكالة الإسبانية لسلامة الغذاء عن سلامة استخدامه، بينما حددت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الجرعة الآمنة بما يصل إلى 5 ملغ لكل حصة و51 ملغ يوميا للفرء.

وأظهرت الأبحاث أن المركب قادر على عبور الحاجز الدموي الدماغي والتراكم في أنسجة المخ، حيث يعمل على:

- تنشيط المسارات المضادة للأكسدة في الدماغ
- تقليل الالتهابات العصبية
- تحسين وظائف الأوعية الدموية الدماغية
- تعزيز الاتصالات العصبية والوظائف الإدراكية

وكشفت الدراسات التي أجريت على البشر أن تناول 7-15 ملغ يوميا يحسن التوازن التأكسدي ويقلل الالتهابات، كما أظهرت جرعة واحدة من 30-60 ملغ تحسنا في الاستجابات الوعائية والتأكسدية على المدى القصير. ووجدت النتائج أيضا أن الاستخدام المنتظم لمكملات الزيتون يحسن الذاكرة وسرعة الحركة النفسية لدى كبار السن.

ويكف الباحثون حاليا على تطوير أغذية وظيفية مدعمة بهذا المركب، مع التركيز على التغلب على الطعم المر الطبيعي للمركب من خلال تقنيات متطورة مثل التغليف الدقيق وإضافة نكهات محسنة.

وتشير الدكتورة مارتينيز-زامورا إلى أن "هذا المركب يمثل أملا جديدا في مجال الصحة العصبية، لكننا نحتاج إلى مزيد من الدراسات لتأكيد فعاليته السريرية وتحديد الجرعات المثلى لكل حالة". يذكر أن مركب الهيدروكسي تيروسول قد حظي باهتمام علمي متزايد خلال العقدين الماضيين بسبب خصائصه الصحية المتعددة، ما يفتح آفاقا جديدة في مجال الوقاية من الأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في السن.



الراقصة والممثلة الفرنسية إلسا بوا خلال حضورها عرض فيلم «مرتفعات وذرينغ» في مسرح غراند ريكس في باريس. ا ف ب

منوعات

الفكر

قرأت لك

البردقوش

يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب



الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.

وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظرا لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذبال سمان لأنها تخزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذبال اغنامهم على صنابير خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

• ما معنى كلمة اوزي

الأوازي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن لحمها الجميل الطري اللذيذ

• ما معنى كلمة يونسكو ؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النشور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن – الدلفين – هو أذكى الحيوانات الشديدة
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية

قصة

الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفثق الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفثق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تمام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعتة الضفدعة واخذت تنفثق بصوتها الحزين المزعج العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايتها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايتها المسكينة ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائعة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة والراحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد تفرقزق والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية ،هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تفسدي جمالها بحزنك وعندما رأت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكنت عن النقنقة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل لتنفثق حزينة .

