

شرطة أبو ظبي تعزز وعي 680 سائحاً ضمن «أجمل شتاء في العالم»

رولا بحسون: الدراما المشتركة حققت نتائج واضحة للجميع



أفضل الأطعمة لصيام صحي في رمضان



## القبض على عصابة بجوزتها مئات القطع الأثرية في مصر

أعلنت الداخلية المصرية، القبض على عصابة تنقب عن الآثار وبحوزتها مئات القطع الأثرية. وقالت الداخلية المصرية في بيان على صفحتها الرسمية في "فيسبوك": "أكدت معلومات وتحريات قطعي شرطة السياحة والآثار - الأمن العام" تنسقا ومديرية أمن بني سويف قيام تشكيل عصابي يضم 3 عناصر إجرامية" بالبحر والتقيب غير المشروع عن الآثار وإخفائها بعض القطع الأثرية داخل قطعة أرض بدائرة مركز شرطة ناصر بني سويف".

وأضاف البيان: "عقب تقنين الإجراءات تم استهدافهم وأمكن ضبطهم". وتابع: "كان بحوزتهم 437 قطعة أثرية عبارة عن 3 توابيت خشبية بداخل إحداها مومياء - 400 تمثال حجري - 29 تميمة - وقناعان خشبيان خاصان بالتوابيت المضبوطة - تمثال خشبي - وزجاجتان من الفخار". واختتم البيان بالقول: "مواجهتهم اعترفوا بأن المضبوطات ناتجة عن أعمال الحفر والتقيب غير المشروع عن الآثار بدائرة مركز شرطة الواسطي. ويعرض المضبوطات على الجهات المختصة فأدات بأثرية. وتم اتخاذ الإجراءات القانونية".

## قرار غريب لوزارة نقل لتخفيف «مشاكل عائلية»

في قرار إيطالي غريب، قررت وزارة النقل التوقف عن إرسال صور مخالفات القيادة التي تلتقطها كاميرات المراقبة حفاظاً على الخصوصية، وذلك بعد أن تسببت الكثير من تلك الصور بمشاكل عائلية. ويتضمن القرار التوقف عن إرسال صور رصد المخالفات المرورية والاكتفاء بإرسال رسالة للنحس المعني تتضمن طبيعة المخالفة، مع الاحتفاظ بالصور داخل الوزارة وإبازها في حالة التقدم بطلب اعتراض على الغرامة المفروضة. وتكررت المشاكل الأسرية في إيطاليا بسبب الصور التي كشفت تواجدها للمخالفين بسياراتهم مع أشخاص لم يكن من المتوقع أن يكونوا معهم. وسيتم تطبيق القانون الجديد على الأجانب الذين ترصدتهم كاميرات السرعة على الطرق داخل إيطاليا.

## طبيبة تغذية تؤكد: البرتقال الفاكهة الوحيدة التي تقضي على الكوليسترول

يرتبط ارتفاع مستويات الكوليسترول بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وللنظام الغذائي الصحي تأثير قوي على الكوليسترول، إذ قد يساهم في خفضه بصورة طبيعية في الجسم. كما أن للفاكهة ولعدد من العناصر الغذائية المهمة دوراً أساسياً في علاج الكوليسترول؛ منها الحبوب الكاملة، الأسماك الدهنية، الألياف، الأعشاب والتوابل، الخضروات والفاكهة. إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، هو حالة تصف مستويات عالية من مادة دهنية تسمى الكوليسترول، والكثير من هذه المادة يمكن أن يؤدي إلى انسداد الأوعية الدموية؛ مما يجعلك أكثر عرضة لمشاكل القلب أو السكتة الدماغية، ولكن لحسن الحظ يمكن لفاكهة لذيذة ومتوفرة خفض مستويات الكوليسترول الضار وتعزيز مناعتك أيضاً، وهي فاكهة البرتقال كما تشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينيتيا الحراج في هذا المقال.



البرتقال أبرز أنواع الفواكه لخفض الكوليسترول والدهون هناك نوعان من الكوليسترول الجيد والسيئ اللذان يسانان الشرايين ويؤديان إلى أمراض القلب. لكن يمكن لبعض الطرق البسيطة أن تساعد في خفض مستوياتها، وتعد التغييرات في نمط الحياة من أبرز الطرق لخفض هذه النسبة المرتفعة. وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم هو حالة تصف مستويات عالية من مادة دهنية تسمى الكوليسترول، والكثير من هذه المادة يمكن أن يؤدي إلى انسداد الأوعية الدموية، مما يجعلك أكثر عرضة لمشاكل القلب أو السكتة الدماغية، ولكن لحسن الحظ يمكن لفاكهة البرتقال السيطرة على الكوليسترول، والمساعدة في تعزيز مناعتك؛ نظراً لاحتوائها على فيتامين سي C. كما أكدت الدراسات أن شرب عصير البرتقال أيضاً فعال في خفض مستويات الكوليسترول. إن ثمار الحمضيات غنية بالبكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان، والألياف مثل البكتين قادرة على خفض مستويات الكوليسترول الضار. ويحتوي البرتقال على العديد من الفيتامينات، وعلى كميات كبيرة من الألياف التي بإمكانها خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

المزيد من أنواع الفاكهة التي تخفض الكوليسترول يوجد العديد من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف القابلة للذوبان، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويحدث ذلك عن طريق تشجيع الجسم على التخلص من الكوليسترول ووقف إنتاج الكبد لهذا المركب، ومن هذه الفواكه نذكر: التوت الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول. الكيوي، وذلك لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية والتي بدورها تخفض نسبة الكوليسترول، إذ يمكنك تناول حبة واحدة من الكيوي. الأناناس يخفض نسبة الكوليسترول لأنه يحتوي على أنزيم البروميلين، والذي يساهم في حرق الدهون، لذا يمكنك إدراج شرائح الأناناس ضمن نظامك الغذائي، أو تناوله كعصير طبيعي. الجريب فروت يساعد في خفض نسبة الكوليسترول الضار وخاصة الأحمر منه. التفاح يخفض نسبة الكوليسترول، بفضل احتوائه على

رغم أن الاختلاف بينه وبين الفستق والجوز ليس كبيراً، ويتميز الجوز بميزة إضافية بأنه مصدر جيد لأحماض أوميغا3 الدهنية المتعددة غير المشبعة. القرنبيط، لا يوفر هذا النوع من الخضروات الألياف، فحسب، وإنما يمكنه العمل كذلك بديلاً للأرز الأبيض. ويمكنك تقطيعه وشبهه في قليل من زيت الزيتون حتى ينضج. الصويا: تبقى الأطعمة المعتمدة على فول الصويا الغني بالبروتين خياراً أفضل بكثير من الناحية الصحية، أو أي نوع آخر من اللحوم الحمراء. سمك السلمون: تناول الأسماك التي تعيش في المياه الباردة مثل السلمون، مرتين أسبوعياً يمكن أن يخفض من الكوليسترول منخفض الكثافة، من خلال تناولها بديلاً عن اللحوم والاستفادة من دهون أوميغا3 الصحية، التي تحتوي عليها، ومن بين خيارات الأسماك الجيدة الأخرى التونة المعلبة الخفيفة والسردين المعلب. ومن الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا3 الدهنية نذكر بذور الكتان وبذور الشيا لخفض نسبة الكوليسترول الضار. الألياف: يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الشوفان، الشعير، الفاصولياء، العدس والفواكه كالنفاخ والحمضيات والتوت، الخضروات خاصة البامية والباذنجان الثقيل من مستويات الكوليسترول الضار. الأعشاب والتوابل: يمكن لاستخدامها مثل الثوم، الكركم، الزنجبيل والقرنفة، أن يساهم في خفض نسبة الكوليسترول الضار.

## بحث جديد يطور دواء محتملاً لمنع الفشل الكلوي

طور بحث جديد دواء محتملاً لمنع الفشل الكلوي؛ إذ حدثت دراسة أجراها باحثون في كلية طب وايل كورنيل مستقبلاً حمض الريتينويك RARA داخل الأنابيب القريبة من الكلى، كلاب حاسم في تخفيف الآثار الضارة لإصابته، والتي غالباً ما تبغ ذروتها في الفشل الكلوي. وأكدت الدراسة، التي نشرها موقع news-medical، على إمكانيات الأدوية التي تستهدف تنشيط مستقبلات حمض الريتينويك لمواجهة التليف، وهو نتيجة سائدة لحالات التهابية مختلفة مثل مرض السكري، واضطرابات المناعة الذاتية، والالتهابات الفيروسية مثل كوفيد، ولكنها تساهم في الإصابة بأمراض الكلى. تعمل الكلى كمرشحات حيوية للدم؛ إذ تقوم باستخراج الفضلات التي يتم طرحها في البول، وتقوم الأنابيب القريبة، وهي جزء لا يتجزأ من عملية الترشيح، بإعادة امتصاص المواد الأساسية مرة أخرى إلى مجرى الدم. وتلعب مستقبلات حمض الريتينويك دوراً محورياً في الحفاظ على صحة ووظيفة هذه الأنابيب القريبة، وبالتالي الحفاظ على وظائف الكلى. ومن خلال تطوير نموذج ما قبل السريري، لاحظ الباحثون أن تعطيل مستقبلات حمض الريتينويك في الأنابيب القريبة يؤدي إلى ظهور حالات مشابهة لأمراض الكلى المزمنة. وفي غضون ثلاثة أيام فقط من استئصال مستقبلات حمض الريتينويك في نموذج الفأر الخاص بهم، حدثت ضائقة في الميتوكوندريا، مصحوبة بموت الخلايا. وعلى مدار 3 أشهر، لاحظ الباحثون تأثيراً متتالياً؛ إذ تفرز الخلايا البطارية داخل النبيبات القريبة عوامل نمو تؤدي إلى التليف، بالتزامن مع انخفاض مستويات حمض الريتينويك. إن منع تطور التليف الكلوي، وهو السمة المميزة لمرض الكلى المزمن المتقدم، يظهر كإستراتيجية واعدة لتجنب الفشل الكلوي. ومن خلال الاستفادة من نموذج الفأر، يهدف الباحثون إلى تحديد المركبات القادرة على تنشيط مستقبلات حمض الريتينويك، وبالتالي تخفيف أو عكس العمليات الليفية وربما استعادة صحة الكلى. وتمثل نتائج هذه الدراسة خطوة مهمة إلى الأمام في أبحاث الكلى؛ إذ تقدم رؤى جديدة حول الآليات الكامنة وراء تطور مرض الكلى وتمهد الطريق للتدخلات العلاجية المستهدفة للحفاظ على وظائف الكلى وتخفيف عبء الفشل الكلوي على الأفراد الصابين.



## دراسة: العادات الصحية تخفف مخاطر القولون العصبي

القولون العصبي هو أكثر من مجرد اضطراب في المعدة، إنه حالة تؤثر على ما يصل إلى 10% من السكان في جميع أنحاء العالم. ارتبطت ممارسة سلوك صحي واحد بانخفاض المخاطر بنسبة 21% وسلوكين مع انخفاض المخاطر 36% وعلى الرغم من انتشار هذا الاضطراب، إلا أن أسبابه الدقيقة تظل غامضة إلى حد ما. ويعتقد الباحثون أن الاتصال المضطرب بين الأمعاء والدماغ قد يكون السبب في الأعراض المؤلمة التي يعاني منها المرضى. وحديثاً، فحص باحثون من جامعة الجنوب المركزي في الصين بيانات من البنك الحيوي البريطاني، إلا أن ألف شخص في منتصف العمر أبلغوا عن عادات نمط حياتهم، والتركيز على 5 سلوكيات رئيسية. ووفق "ميدكال نيوز توداي"، السلوكيات هي: عدم التدخين، والحصول على ما لا يقل عن 7 ساعات من النوم يومياً، وممارسة النشاط البدني، وتناول نظام

## اختيار محمد المختار ولد أباه رمزاً للثقافة العربية لسنة 2024

اختارت المنظمة العربية للثقافة والعلوم (الإلكسو) الراحل العلامة الدكتور محمد المختار ولد أباه رمزاً للثقافة العربية لسنة 2024. تقديرًا لمدته العلمية والفكرية والسياسية في بلدته موريتانيا وفي العالم العربي الإسلامي بصفة عامة، واعترافاً بدوره الكبير في النهوض بالثقافة العربية والإسلامية والدفاع عن قيم الاعتدال والوسطية، والدعوة إلى وحدة دول اتحاد غرب المغرب. وقال اتحاد وكالات أنباء دول منظمة التعاون الإسلامي، على موقعه الرسمي، إن الراحل كان ينحدر من مقاطعة بوتلميت بولاية الترارزة الموريتانية، وهو أحد مؤسسي الدولة الموريتانية الحديثة، حيث جابه الاستعمار الفرنسي وكان وزيراً ضمن أول حكومة موريتانية تشكل قبل الاستقلال عام 1957. وتقلد مناصب رسمية محلية ودولية عديدة، وعينه الملك الراحل الحسن الثاني كأول مدير لإذاعة المغربية عام 1960.



# منوعات الفجر

22

الصحة في رمضان

## ندوة نظمها مركز سالم بن حم الثقافى بالعين بالتعاون مع مستشفيات ميديكليتك



•• العين - الفجر

كبيراً، والتركيز على استهلاك الحبوب المكررة نظراً لاحتوائها على الألياف، مما يساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم، وتقسيم كمية الطعام هذه إلى أربعة أجزاء، الإفطار، والسحور، وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور، ضرورة تناول وتأخير موعد السحور إلى أقصى حد ممكن، تجنب ممارسة التمارين الرياضية المجهدة خلال ساعات الصيام، وينصح بممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات. وفي ختام الندوة قام الأطباء بجلسة مع الحضور للإجابة عن أسئلتهم المتعلقة بالصيام خلال شهر رمضان المبارك وأكدوا على ضرورة اتباع النصائح التي من شأنها تخفيف آباء الصيام لينعم الجميع بالأجواء الروحانية لشهر الفضيل.

الاضغاث المحتملة، ويجب على مريض الكلى أن يكون مستعد نفسياً لقرار عدم إمكانية الصيام؛ حيث إنه رغم كون القرار يسعى في الأساس للحفاظ على سلامة المريض، إلا أن الكثير من المرضى يكون لديهم رغبة قوية للغاية في الصيام، والدعم النفسي للمريض من قبل أسرته يكون مفيداً للغاية أيضاً. وأما بالنسبة عن كيفية الحفاظ على نسبة السكر في الدم خلال أيام الشهر الفضيل، فشد الأطباء على ضرورة التشاور مع الطبيب للمصاب ببدء السكري حيث يكون هناك خطر من انخفاض مستويات السكر بالدم على نحو بالغ، مما يؤدي إلى الإصابة بنوبات إغماء ناجمة عن نقص السكر الشديد أو الارتفاع الشديد، وكلاهما بشكل عام يمكن أن يشكل خطراً

واستعرض الأطباء المشاركين مجموعة من النصائح الواجب اتباعها خلال أوقات الصيام، من الحرص على تنوع الطعام اليومي وتوازنه، وعدم إهمال وجبة السحور حتى لا يضعف الجسم وخاصة لدى مرضى الكلى؛ وذلك لأن جسم المريض بحاجة إلى سرعات حرارية أكثر من الأشخاص العاديين، بالإضافة إلى الحرص على عدم ارتفاع الأملاح مع الإفراط من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور خاصة خلال رمضان، يجب التقليل من تناول الحلويات مع الحرص على تناول الأطعمة قليلة الدهون؛ فمرض الكلى لديهم فرصة أكبر للإصابة بأمراض القلب والشرايين، البقاء على تواصل دائم مع اختصاصي التغذية حتى يظل المريض على دراية بالأطعمة التي يمكنه تناولها مما يقلل حدوث

برعاية وحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى أمام المركز وبالتعاون مع مستشفيات ميديكليتك ندوة توعوية عن "كيفية الحفاظ على وظائف الكلى ومستوى السكر خلال شهر رمضان الكريم"، وذلك في مقر المركز بمدينة العين. ناقشت الندوة التي استضافتها الدكتورة محمود عامر أخصائي طب أمراض الكلى بمستشفيات ميديكليتك، والدكتورة مهجة عقيل أخصائي طب غدد الصماء بمستشفيات ميديكليتك، كيفية الحفاظ أصحاب الأمراض المزمنة على صحة أجسامهم خلال شهر رمضان المبارك.



بمشاركة سالم بن ركاض

## 550 طالباً وطالبة يشاركون في ماراثون في حديقة الوادي بالعين بالتزامن مع اليوم العالمي لمتلازمة داون

وقال د. مهدي الماضي إن هذه الفعالية التي تم من خلالها التركيز على فئة أصحاب الهمم، تأتي ضمن سلسلة فعاليات تنظمها إدارة المركز والتي تهدف إلى دمج هذه الفئة في المجتمع بما يحقق تطوير مهاراتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتوحيدهم على مواجهة التحديات والعقبات. وفي ختام تم تكريم جميع الجهات المشاركة والداعمة للماراثون.

وتنظيم المسير لمسافة كيلو متر في حديقة الوادي المخصصة لممارسة الأنشطة الرياضية. وأكد الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته، أهمية دعم فئة أصحاب الهمم في المجتمع وتقديم الدعم اللازم لها، وتذليل العقبات التي من الممكن أن تواجهها، ليتمكن أصحابها من إبراز قدراتهم ومهاراتهم.

الوادي، في الماراثون الذي نظمه مركز الغيث للتدريب والتأهيل بمدينة العين. وحضر الفعاليات د. مهدي الماضي، المدير التنفيذي للمركز، ود. أحمد أبو شريحة، مدير المركز، وتضمنت الفعاليات عزف السلام الوطني وتقديم عدد من المظومات الموسيقية قدمتها الفرقة الموسيقية العسكرية،

تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وبالتزامن مع اليوم العالمي لمتلازمة داون، شارك أكثر من 550 طالباً وطالبة بينهم طلبة من فئة أصحاب الهمم وأفراد المجتمع، بحديقة

رمضان رفقة هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون

## برامج دينية تجيب على أسئلة الجمهور وتدعو للتأمل في القرآن

وتقدم قناة الوسطى من الذيد لجمهورها خلال شهر رمضان شبكة غنية بالبرامج الدينية يتقدمها برنامج كنوز من السنة حيث يستعرض الشيخ أحمد المختار يومي الثلاثاء والجمعة عند الرابعة مساءً، عدداً من الموضوعات التي تناولتها السنة النبوية الشريفة التي تعتبر المصدر الثاني من مصادر الأحكام الشرعية. ويعود الشيخ أحمد المختار في برنامج تدرجات قرآنية ليقدّم تفسيراً مبسطاً للقرآن الكريم مع ذكر معجزاته الخالدة. البرنامج يطل على مشاهديه يومياً عند الواحدة ظهراً. أما برنامج قصص وعبر فيتناول فيه الشيخ محمد حامد عبد الله ملامح من سيرة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم والتي كانت وستبقى منهاجاً للنجاح في الدنيا والآخرة. ويبت هذا البرنامج كل أحد عند الرابعة مساءً. وعلى قناة الشارقة من كلباء يبرز برنامج تلاوات قرآنية وهو برنامج تعليمي يساعد المشاهدين على تعلم تلاوة كتاب الله تعالى وتجويده التجويد الصحيح. البرنامج من تقديم عبد العزيز البلوشي ويبت يومياً عند السادسة مساءً.

الضامر عبر برنامج صوت التلاوة الضوء على أشهر قراء كتاب الله تعالى في العصر الحديث والذين كان لهم صيت كبير في العالم الإسلامي. وللموسم الرابع عشر توالياً، يحضن البرنامج التلفزيوني الإذاعي الريح المرسله المشاريع الخيرية والإنسانية التابعة لجمعية الشارقة الخيرية على المستوى المحلي والدولي ويحتضن أصحاب الأيدي البيضاء على التبرع ودعم هذه المشاريع. وفي موعد يترقبه الجميع، يبرز برنامج مدفع الإفطار للتحقق من وقت المغرب والاستماع بقراءته الروحية والإيمانية. البرنامج من من تقديم يوسف شعبان وعبد الرؤوف أميرة، ويتضمن العديد من الفقرات منها فقرة أعظم العظماء وفترة مواقيت أذان المغرب الخاصة بكل مدينة من مدن الشارقة بالإضافة إلى فقرة المسابقات التي يتفاعل معها الجمهور مقابل جوائز قيمة. أما برنامج عباد الرحمن فهو عبارة عن حديث ديني يستعرض صفات أهل الإيمان الواردة في القرآن والسنة وهي صفات عرف بها صحابة الرسول عليه الصلاة والسلام والسلف الصالح.

تتألق قنوات هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون خلال شهر رمضان ببث مجموعة كبيرة من البرامج الدينية الهادفة التي ترمي إلى تعزيز قيم التسامح والتعاون وتوجيه على أسئلة المستمعين الفقهية المتعلقة بالصوم والأعمال الصالحة في الشهر الكريم وتستعرض التلاوة الصحيحة للقرآن ويقدمها مجموعة كبيرة من الشيوخ والدكاترة المشهود لهم بالعلم والفقه. تبرز الكثير من البرامج الدينية التي تبت على شاشة تلفزيون الشارقة خلال شهر رمضان وفي مقدمتها برنامج فتاوى الشيخ الدكتور عزيز بن فرحان العنزي على استفسارات المشاهدين حول مسائل فقهية وعلمية متنوعة. وتتواصل الرحلة الشائقة مع الجمال البياني للتعبير القرآني من خلال برنامج في رحاب سورة الذي يدخل عامه التاسع بحوار شائق بين محمد حسن خلف المدير العام لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون والدكتور محمد صالح المستغنامي الأمين العام لجمع اللغة العربية بالشارقة. بالإضافة إلى ذلك يسلط الدكتور عبد العزيز



## شرطة أبوظبي تعزز وعي 680 سائناً ضمن «أجمل شتاء في العالم»

•• أبوظبي- الفجر

وأكد العميد مسلم محمد العامري نائب مدير قطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي أهمية تعزيز الأمن والأمان والسلامة والإيجابية للجمهور وتوعيتهم بأهمية المحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين. وحث على الابتعاد عن السلوكيات السلبية إلى جانب تعريف السياح بطرق الاتصال بأرقام الطوارئ لطالب المساعدة عند الحاجة وإرشادهم للمواقع السياحية والحضارية البارزة في إمارة أبوظبي والاستمتاع بالمخيمات الصحراوية.

نفذت شرطة أبوظبي مبادرات توعوية ضمن أجمل شتاء بالعالم بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي دائرة الثقافة والسياحة قسم الرقابة والتفتيش وإدارة الدوريات الخاصة قسم دوريات الدراجات النارية. واستقطبت قسم الشرطة السياحية في مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية بقطاع الأمن الجنائي 680 سائناً من مختلف الأعمار والجنسيات ضمن المبادرات المنفذة والتي ركزت على التعريف لجهودها في تعزيز الأمن السياحي والترحيب بالقدامين للاستمتاع بالمخيمات الصحراوية وتقديم النصح والإرشاد بعدة لغات بكل ما يخص أهم التعليمات والقوانين المعمول بها في الإمارة وبت روح التسامح والألفة بين أفراد المجتمع.



# منوعات الفكر

23

مع اقتراب شهر رمضان قد يتساءل الكثير منا كيف نجهز أجسادنا للصيام في الشهر الكريم؟ والجواب على هذا السؤال يكمن ببساطة في تعديل روتين الحياة شيئاً فشيئاً. وفي هذا المقال سنقدم لكم بعض النصائح التي قد تساعد على تهيئة الجسم للصيام دون الشعور بالتعب.



## نصائح لإعداد جسمك للصيام في شهر رمضان



أولئك الذين لديهم حالات صحية مثل مرض السكري أو الحمل.

### جهز نفسك ذهنياً

إلى جانب إعداد جسمك قبل بدء صيام شهر رمضان، من المهم بنفس القدر إعداد نفسك عقلياً أيضاً. ويمكن ذلك من خلال فهم دوافع الصيام ومعرفة القدر الكبير من الفوائد الصحية لهذه الممارسة. وهذا يمكن أن يساعدك على تطوير عادات يومية تجعلك لا تشعر بالتغيرات التي سيحدثها روتين حياتك فجأة.



قد يجعلهم يعانون من الصداع الشديد في الأيام الأولى من الصيام. ولذلك، يوصي الخبراء بخفض استهلاك الكافيين تدريجياً، بدءاً من القهوة إلى الشاي والمشروبات الغازية، وتعويضها بالقهوة منزوعة الكافيين أو عصائر الفواكه الطازجة.

### تناول وجبات قليلة

من المهم تعويد الجسم، قبل شهر رمضان، على استهلاك وجبات متوازنة توفر الطاقة للجسم لفترات طويلة. وينصح بتقليل الوجبات إلى وجبتين أو ثلاث في اليوم بحيث تحتوي على أغذية بطيئة الهضم، ما يساعد على الوقاية من هبوط السكر الحاد، والامتناع عن تناول الوجبات الخفيفة.

### الإفطار المبكر

يوصي الخبراء ببدء تناول وجبة الإفطار مبكراً في الأيام التي تسبق شهر رمضان من أجل جعل الجسم يتكيف مع وجبة السحور.

### الامتناع عن الوجبات الدسمة

يجب الابتعاد عن المأكولات التي تتطلب مجهوداً لهضمها، مثل الحلويات، والمقالي، ومنتجات الحليب الكاملة الدسم، والتركيز على تناول الأغذية سهلة الهضم، مثل السلطات، والفواكه، والحبوب الكاملة.

### محاولة تقليل التدخين قبل رمضان

الانقطاع المفاجئ أثناء النهار عن النيكوتين يشكل سبباً هاماً للصداع والإعياء الذي يمكن أن يعاني منه الصائم



من أهم الطقوس المتبعة خلال شهر رمضان وجبة السحور. وبالنظر إلى حقيقة أنه من الضروري عدم تقوية وجبة السحور من أجل تزويد الجسم بالطاقة الكافية طوال اليوم، فإن الخطوة الأولى التي يجب اتخاذها هي التدريب على النوم في وقت مبكر من الليل. وبذلك، سيكون جسمك قادراً على الاستيقاظ باكراً من أجل السحور مع حصولك على قدر كافٍ من النوم.

### خفض استهلاك القهوة

يبدأ الكثيرون يومهم بشرب فنجان من القهوة، وهو ما

تنظيم موعد النوم



## أفضل الأطعمة لصيام صحي في رمضان

يمكن للصيام أن يقدم لكامل الجسم فوائد صحية كبيرة، ومع ذلك، فإنه مع تغيير مواعيد الطعام والنوم وإدخال عادات غذائية خاطئة، قد يبدو الأمر صعباً في البداية. وبالنظر إلى ذلك، فإن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في تغذية اليوم التالي من الصيام للحصول على العناصر الغذائية

### الكافية للحفاظ على نمط حياة صحي.

السّمك، والكربوهيدرات المعقدة، مثل الأرز والمعكرونة والخبز، بالإضافة إلى ملاء نصف طبق بالخضروات. وأضاف: "هذا يعني أنك سوف تتجنب أيضاً على كل التغذية التي تحتاجها".

شاي الكرك (شاي حلو بالحليب، مكون من شاي أسود قوي وتوابل، مثل الهيل والزنجبيل والقرفة والزعفران) والذي يحتوي على كمية أقل من الكافيين.

### أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها على الإفطار

الإفطار هو الوجبة الافتتاحية بعد الصيام، ولذلك، فإن ما تأكله مهم لضمان التوازن الصحي. ويوصي الخبراء بشرب الكثير من الماء، ومرة أخرى، مجموعة جيدة من الكربوهيدرات النشوية على شكل أرز على سبيل المثال. ويقول الدكتور صايغ: "لا يوجد سوى نافذة صغيرة لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها. التركيز على ما يجب استهلاكه يجب أن يكون على الجودة".

ويوصي باستبدال الأطعمة المقلية مثل السبرية مثل الكعك والآيس كريم بعناصر مثل سلطات الفواكه والزبادي. وتحذر جاكسون من أنه عندما تشعر بالجوع، فإننا نميل إلى الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالدهون وتناول الطعام بسرعة كبيرة جداً. يفاًجاً العديد من عمالنا بأن وزنهم يزيد بالفعل في شهر رمضان على الرغم من الصيام، وذلك بسبب هذه المشكلات. وتوصي بطبق متوازن يحتوي على البروتين، مثل البيض والدجاج أو







# منوعات الفجر

26

.. ابوظبي-الفجر:

يحتفي مؤتمر الترجمة الدولي الرابع الذي ينظمه الأرشيف والمكتبة الوطنية تحت شعار (نحو آفاق جديدة: الترجمة وبناء مجتمعات المعرفة) في الفترة من ١٧-١٨ أبريل المقبل بأشعار الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- بوصفه شاعراً أصيلاً حرص على تشجيع إحياء التراث والحفاظ على العادات والتقاليد إلى جانب حرصه على استدامة النماء والتطور والتقدم في دولة الإمارات العربية المتحدة، ولذلك فإن واحدة من أهم الدراسات التي سيشهدها المؤتمر اتخذت من شعر المؤسس والباقي أنموذجاً على أهمية ترجمة التراث الإماراتي ونقله إلى اللغات الأخرى الحية، لتعزيز صورة الإمارات على خريطة الثقافة العالمية.

أشعار الشيخ زايد تتوج باقة من البحوث والدراسات التي تؤكد أهمية ترجمة الثقافة الإماراتية

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يؤكد أهمية ترجمة شعر الشيخ زايد إلى الإنجليزية لأصالتها ولما فيها من مبادئ وطنية وقيم رفيعة

بالمجتمع الإماراتي حيث يقدم الأستاذ الدكتور أدريان دي مان من جامعة الإمارات العربية المتحدة بحثاً بعنوان "المصدر التاريخي الرقمي للتراث المستدام لدولة الإمارات العربية المتحدة"، ويقدم الأستاذ الدكتور إيفان ويليامز من جامعة أوجا في نيجيريا دراسة بعنوان "نحو سينما متعددة اللغات معززة بالذكاء الاصطناعي في الإمارات وكافة أنحاء العالم"، وتقدم الأستاذة الدكتورة سونا سنوكوفا من جامعة بافول جوزيف شافاريك من سلوفاكيا دراسة بعنوان: "الأدب الإماراتي مترجماً إلى اللغة السلوفاكية... بالإضافة إلى العديد من البحوث والدراسات الأخرى.

بأبيات رائعة في الحكمة والإرشاد الأخلاقي من أجل نقل الخبرات الحياتية عبر الأجيال، وتقوية أواصر التواصل بين فئات المجتمع الإماراتي المتعددة، إلى جانب الأحاسيس والمشاعر الإنسانية والجمالية التي تشكل النسيج الرئيسي لعظم القصائد، وتعكس السمات الأصلية المتجذرة في البنية الأخلاقية والاجتماعية للمجتمع الإماراتي كما صورها الشيخ زايد في قصائده التي تستحق الترجمة إلى لغات العالم باعتبارها سجلاً تاريخياً وأدبياً للموروث الشعبي المحلي وللتقاليد الإماراتية الأصلية والراسخة على مر العصور.

المخضية بعبق التاريخ والتراث الثقافي الإماراتي وتتميز بخصوصية محلية تبرز أهمية الحفاظ على التراث والاعتزاز بالإنجازات الحضارية للإمارات والتفاخر بالتقاليد والموروثات الوطنية؛ علاوة على ذلك تضم القصائد موضوعات تتعلق بالتنوع الثقافي والحضاري في الإمارات حيث تصور القصائد رؤية الشيخ زايد الثقافية للحياة في مجتمعات البدايات والوحدات، وفي هذا السياق تعد أشعار الشيخ زايد من باكورة الأعمال الأدبية التي اهتمت بقضايا البيئة، وشكلت قصائده رافداً معرفياً وسيمفونية وطنية تؤرخ لإنجازات الأبناء والأجداد وتقدم النضال للأجيال الشابة الواعدة وعلى هذا الصعيد تحفل قصائده

القدامى، ويؤكد الباحث في بداية دراسته على أن قصائد الشيخ زايد هي جزء أصيل من تراث الشعر النبطي الذي أشار إليه مؤرخ القرون الوسطى ابن خلدون في كتابه (المقدمة) الذي نشر لأول مرة عام 1377، وقد كان الشيخ زايد من رواد الشعر النبطي الإماراتي الذي شكّل جانباً أساسياً من الثقافة المحلية وقد ألقته شعراء محليون آخرون مثل الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وغيره من الشعراء المعاصرين.

وتأتي الدراسة التي سيقدمها الأستاذ الدكتور صديق جوهر خبير الترجمة بالأرشيف والمكتبة الوطنية بعنوان "الأهمية الفكرية والثقافية لترجمة التراث الإماراتي إلى الإنجليزية: أشعار الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان أنموذجاً" تأكيداً على أهمية قصائد الشيخ زايد التي كانت حافلة بالأفكار والبطولة، والطموح والتطلع إلى المستقبل والقيم الرفيعة.

ويتناول الباحث في هذه الدراسة مقتطفات من أشعار الشيخ زايد طيب الله ثراه من مقاربات متعددة على ضوء نظريات الترجمة الشعرية المعاصرة ونظريات الشاعر البريطاني السير فيليب سيدني الذي أشاد بالشعراء

## راشد شرار يحتفي بجمهوره في بستان العلياء بكابري

بالإضافة إلى مشاركته في لجان تحكيم العديد من مسابقات الشعر الشعبي والنبطي والشلات على مستوى الخليج وقد كان قد حصل على جائزة أفضل ديوان شعر من جائزة العويس للإبداع على ديوانه "موثاق الوفاء"، كما صدرت له ست دواوين شعرية هي: خطوط من ذهب وغصن العاني وعذب البيان في آل نهيان والعمر كله وشفوة الصفوة وزايد قصيدة وطن، بالإضافة إلى دراستين عن الشاعر أحمد بن محمد بن دري الفلاح وأخرى عن أحمد بوسنيده الهومسي: شاعر برع في صناعة الخط والكتابة.



عدد منها مدير مركز ومهرجان الشارقة للشعر الشعبي بالشارقة وتقديم أعداد برنامج "مجالس الشعراء" الشهير في قناة دبي والاشرف على صحة الشعر الشعبي في عدد من المجلات والاصدارات الثقافية وتوفيق ابوعوني والشاعر سعود راشد بن شرار، وسلطان ومحمد وغيث انجال راشد شرار. ويعتبر الشاعر والإعلامي الإماراتي راشد شرار "موثاق الشارقة 1952" من رواد الشعر الشعبي وشغل مناصب أدبية وإعلامية



وكلا من: رجل الأعمال أحمد بن سند السويدي ورجل الأعمال سعود عبد الرحمن البكر والإعلامي علي العيساني والشاعر سلطان الرفيسا والشاعر خلفان بن نعمان الكعبي والفنان سالم سيف والشاعر

كابري-الفجر: احتفى الشاعر والإعلامي الإماراتي راشد سعيد خلفان شرار "شاعر الأصالة" بجمهوره والإصدقاء في أمسية احتفالية أقامها مساء أمس في استراحته "بستان العلياء" بمنطقة كابر البرية بام القيوين تخللتها إلقاء عدد من القصائد الشعرية الشعبية والنبطية وأقيمت الأمسية بمناسبة عودته بالسلامة من رحلة العلاج بميونخ البافارية. حضر الحفل الشيخ عمار بن ناصر المعلا وسعادة سالم راشد المفتول عضو المجلس الوطني الاتحادي وعبد الرحمن نقي البستكي عضو مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ومحمد مصطفى مدير إذاعة راس الخيمة ومحمد صالح النعيمي وعبدالله المر الكعبي صاحب متحف زايد الشخصي وعلي عبد الرحمن بن درويش صاحب قرية بن درويش التراثية براس الخيمة.

هيبا تفتح نوافذ التصوير الرياضي والفيديوهات القصيرة لجمهور المبدعين

## جائزة حمدان بن محمد للتصوير تُطلق دورتها الثالثة عشرة «الاستدامة»



"العام" بمثابة مساحة الحرية الإبداعية الصرفة التي تكسر جميع الأطر والقوالب، حيث يُبهر كل مصور بأشهرته الخاصة مستهدفاً المرافق التي لم يكتشفها أحد سواه، سواء باللونين الأبيض والأسود أو من خلال طيف الألوان الكامل.

تستقبل الجائزة المشاركات في المحاور المذكورة بدءاً من 10 مارس 2024 حتى منتصف ليل يوم 30 يونيو 2024 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، على الموقع الرسمي الخاص بها [www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

ملف مصور - قصة تُروى  
PORTFOLIO STORY-TELLING

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

ثقافية ومظلة فنية فرّصت نفسها على سلّم أولويات المرحلة الراهنة. والصورة بدورها الفني والتقاليد عليها واجبٌ متعدد الأطراف للارتقاء بسوية الوعي المجتمعي والنضج الفكري الشامل المرتبط بالسلوكيات التربوية والتعليمية وتقديم مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

ملف مصور - العام (أبيض وأسود - ملون) للعام الثامن على التوالي، يستمر محور "ملف مصور"، مختبراً ومستخرجاً الإمكانيات القصصية لدى المصور والقدرات السردية. ليبقى المحور

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

مقطع فيديو قصيرة  
SHORT VIDEOS

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

جديد تحت عنوان مقاطع فيديو قصيرة (لوسائل التواصل الاجتماعي)، والذي يفتح باب المنافسة بين صنّاع المحتوى المبدعين لتقديم أفكار متميزة من خلال الفيديوهات القصيرة المعدة لنصائح التواصل الاجتماعي، بحيث تروي قصصاً ملهمة مُحفزة ذات تأثير إيجابي على المجتمع.

وعن المحور الرئيسي للدورة الثالثة عشرة قال بين ثالث: الفنون عنصرٌ متصلٌ بجميع عناصر الحياة متفاعلٌ مع معطياتها ومتغيراتها وترتيب أولوياتها. من هذا المنطلق اختار مجلس أمناء الجائزة "الاستدامة" كإرثية

دبي-الفجر: أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، تحت عنوان "الاستدامة"، وذلك ضمن تصريح صحفي لسعادة علي خليفة بن ثالث، الأمين العام للجائزة، كُشف خلاله عن عناوين المحاور المصاحبة للمحور الرئيسي، معتبراً أن الجائزة أصبحت أكثر تفاعلاً مع الأولويات العالمية وأكثر تأثيراً في المجتمعات من الجوانب الثقافية والفكرية، وأكثر تحفيزاً لأصحاب البذور الإبداعية للانطلاق العملي تجاه عالم الفنون البصرية.

كما كُشف بن ثالث عن محور "التصوير الرياضي"، قائلاً: توقع مشاركات ضخمة في هذا المحور نظراً لشعبيته وانتشاره وتوسع القاعدة الجماهيرية المهمة بفنون تصويره. هناك مواهب شابة نالت احترام العالم في الأعمار السابقة، ولا ننسى استقطاب المنطقة لعدد من كبرى الأحداث الرياضية العالمية. نرحب بكل مواهب العالم الرياضية المحترفة في الإطارات البصرية.

وخلال تصريحه أعلن بن ثالث عن محور

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

المحور العام - ملون  
GENERAL COLOUR

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

التصوير الرياضي  
SPORTS PHOTOGRAPHY

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

الاستدامة  
SUSTAINABILITY

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للتصوير الإبداعي

المحور العام - أبيض وأسود  
GENERAL BLACK & WHITE

الدورة الثالثة عشرة 2024

سُتُلق باب المشاركة في 30 يونيو 2024 (منتصف الليل بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة) +4 بتوقيت غرينتش (GMT+4) (MIDNIGHT - UAE LOCAL TIME)

[www.hipa.ae](http://www.hipa.ae)

## منوعات

# الفكر

27



بعد تجربتين فنيّتين مع الفنان زيدا برجي، تطلّ الإعلامية رولا بحسون لأول مرة كممثلة في مسلسل «نقطة انتهى» الذي يُعرض في رمضان المبارك إلى جانب عابد فهد وندى أبو فرحات وعادل كرم، كما انتهت من تصوير دورها في المسلسل التركي المعرّب «في الداخل».

بحسون تحدثت في هذا الحوار عن تجربتها كممثلة وإمكان تخليها عن الإعلام:

الدراما المشتركة حققت نتائج واضحة للجميع

## رولا بحسون: عملي كإعلامية لا يتعارض مع كوني دخلت مجال التمثيل



• هل يمكن تصنيفك في خانة الاعلاميات اللواتي هجرن الإعلام إلى التمثيل علماً أنك سبق أن تحدثت عن نيتك بأن يكون لك عمل إعلامي خاص؟

- لا يمكن تصنيفي في هذه الخانة، لأنني لم ولن أهجر الإعلام، وأنا ما زلت إعلامية وأقوم بتحضير برنامجي مع إحدى قنوات التلفزيون العربية، وهذا لا يتعارض مع كوني دخلت مجال التمثيل.

• وهل طريق التمثيل معبد أصامك وخصوصاً أنك تنقبت خلال فترة قصيرة بين عدة أعمال فنية ومع شركات إنتاج مهمة عربياً؟

- أتمنى أن يكون طريقي في مجال التمثيل معبد، ولكنني

أعتبر نفسي محظوظة جداً لأنني شاركت في عملين كبيرين: الأول بعنوان «في الداخل» مع مجموعة mbc، وهو عمل

تركي معرّب لكنه لم يُعرض حتى الآن، والثاني مع شركة «الصباح»

وسيعرض في الموسم الرمضاني. وقد تعاملت مع هذين العملين على

محمل الجد وقدمت ما يجب أن أقدمه مع المخرجين اللذين صوّر المسلسل تحت إدارتهما. وأمل

أن تكون النتيجة إيجابية بعد عرضهما على مستوى أدائي فيهما.

• هل يمكن أن تكرري تجربة المشاركة في الدراما التركية وخصوصاً

الهجر، والغضب الحاد والاندفاع والحالات المزاجية المتقلبة يدفع الآخرين إلى الابتعاد عنه على الرغم من أنه يرغب بالشعور بالحب ووجود علاقات دائمة في حياته. أما النسبة إلى دوري في المسلسل التركي المعرّب «في الداخل»، فهو صعب وذكرياتي بامتياز كوني لعب دور فتاة في mafia تقوم بأعمال قتالية مع الرجال. ولكن العمل الذي أعتبر أنني تعلمت كثيراً فيه هو المسلسل الرمضاني «نقطة انتهى»، بوجود المخرج محمد عبد العزيز الذي وضعت على السكة الصحيحة وساهم وأشرف على تطوير أدائي المهني ولا سيما أنني أفت لأول مرة مع نجوم كبار في عمل سينتشر عربياً في رمضان.

• وكأنك تستبقي نجاح المسلسل مع التقدير الموهبة وشعبية النجوم المشاركين فيه؟

- لا شك في أن العمل سينتشر لأنه سيُعرض على عدة محطات عربية بينها «تلفزيون دبي» و«تلفزيون رؤيا»، ومحطة أم تي في. العمل من النوع اللبناني السوري المشترك ولا بد أن ينتشر عربياً.

• لكن لا يمكن لأي فنان أن يتكهن بانتشار عمله مسبقاً؟

- يكفي أن عابد فهد سيشارك به، كما أنه سيُعرض على منصة «شاهد»، وكل الأعمال العربية التي تُعرض في رمضان تنتشر عربياً ولها جمهور. ويصرف النظر عن مشاركتي في مسلسل «نقطة انتهى»، فإن كل النجوم الأبطال المشاركين فيه يتمتعون بقاعدة شعبية عريضة ولهم جمهور يحبهم ويتابع أعمالهم، سواء عابد فهد أو عادل كرم أو أنس طيارة الذي كان قد شارك العام الماضي في مسلسل «الزند»، مع النجم تيم حسن. أنا لا أستيق الأمور بل ما أقوله واقعي انطلاقاً من جماهيرية نجوم العمل ومن الانتشار الكبير الذي تحقّقه الأعمال التي تنتجها شركة «الصباح» عربياً، وهذا يعني أنه سيحقق انتشاراً واضحاً.

أنها تُعتبر اليوم الأكثر إقبالاً عند الممثل العربي وتُحقّق له الانتشار الكبير والواسع والسريع؟

- الدراما التركية المعرّبة التي تقدّم حالياً منسوخة عن أعمال تركية سبق أن تم عرضها ولا توجد فيها أي إضافات إبداعية بالنسبة للكاتب، ولكن الممثل هو القادر على الإبداع فيها إذا تمكّن من أداء الشخصية من دون أن يتأثر أو ينسخ الشخصية التركية. ومن أهم الأسباب التي تدفع الممثلين للإقبال على المشاركة فيها هي أنها مريحة من الناحية المادية، عدا عن أنها تؤمن له الانتشار كونها تحظى بنسبة مشاهدة كبيرة جداً على مستوى العالم العربي. وفي حال طلب مني المشاركة فيها مجدداً فسأقبل لأن الممثل هو الذي يحدد كيفية تقديم الكاراكاتير بحيث لا يكون نسخة عن أداء الشخصية التي يؤديها الممثل في النسخة التركية.

• وبالنسبة إلى الدراما المشتركة؟

- تكمن أهمية الدراما المشتركة في أنها تجمع بين نجوم كبار وقدرات تمثيلية في أعمال درامية ضخمة، ولا شك في أنها حققت نتائج واضحة للجميع.

• أيهما أقرب إليك بين العمل التركي المعرّب «في الداخل» والعمل الرمضاني «نقطة انتهى»؟

- العملان لهما وقع خاص في حياتي المهنية، والشخصيات اللتان أؤديهما فيهما غريبتان ومختلفتان تماماً. وأعتقد أنهما ستكفنان محط أنظار لدى الجمهور، وخصوصاً أن دوري في «نقطة انتهى» مستقرّ وأقدم شخصية مريضة نفسياً تعاني من اضطراب الشخصية الحدية (عوارض هذا المرض اضطراب في الصحة العقلية يؤثر في طريقة تفكير المصاب به وشعوره بنفسه وبالأخرين ما يتسبب بحصول مشاكل في مهام الحياة اليومية. كما يعاني من مشاكل في السيطرة على المشاعر وفي السلوك واضطراب العلاقات بشكل متكرر، ومن الخوف الشديد من

## مصطفى شعبان: العارة المصرية تمتلئ بالنماذج وهذا ثراء تقدمه في مسلسل «المعلم»



في حلقة خاصة واستثنائية التقى الإعلامي د. عمرو الليثي مع أبطال ونجوم مسلسل المعلم في مكان التصوير، قال الفنان مصطفى شعبان نجم وبطل مسلسل «المعلم»: إن قناة الحياة تشاركني العديد من المسلسلات التي أقدمها، وهي عزيزة على قلبي.

ووجدت ثلاثة شخصيات تابعتم، ولكني لم أقدم لأقدم شخصية بطل المسلسل «المعلم»، والحارة المصرية تمتلئ بالنماذج المختلفة، وهذا ثراء تقدمه بأحداث المسلسل. وتابع: السيناريو والحوار رائع بأحداث العمل، وشخصية المعلم بها قدر من الكوميديا والتراجيديا، وعلاقتي قريية بمنذر رياحنة وصديق مقرب جداً مني، والعمل به عدد كبير من النجوم، وعلى رأسهم الفنان أحمد بدير وأحمد فؤاد سليم ومنذر رياحنة وغيرهم الكثير من المبدعين. وعن الشركة المنتجة «سينرجي» قال مصطفى شعبان، إنها بيتي واشتغلت معها لمدة ست سنوات، وتامر مرسى هو من أهم المنتجين في مصر، وهو فاهم جداً، ولديه رؤية رائعة، ولا يرتبط بالموافقة على العمل بعد الاتفاق على بيعه، ولكن قيمته الفنية في المقام الأول، ولديه رؤية فنية رائعة.

وأضاف الفنان مصطفى شعبان، إن اسمي بأحداث المسلسل «المعلم» وليس لقبني، وهي شخصية ثرية وتمس كل مواطن، وأن المسلسل به لزمة «على الله إن شاء الله» و«أنا بصحتك وأنت براحتك» تولكلنا على اللي بيولكلنا» وغيرها، وإنني التقيت مع المنتج الكبير تامر مرسى، وقلت له إن المسلسل مكلف جداً، وإننا سنبنني شادر وحلقة سمك حقيقية، مثل سوق السمك الحقيقي، وإننا تأتي بسلك يومياً، ويأتي من السويس، ويتم تصويره بالنهار ثم يذهب إلى المحلات، والمسلسل به شخصيات كثيرة ومختلفة، ولا يوجد أي تقارب بين المسلسل وفيلم شادر السمك للنجم الراحل أحمد زكي، وفي الفيلم الأستاذ أحمد زكي بدأ من الصفر، ولكن في المسلسل بطل العمل غني ومش بادي من الصفر.



# العقل

## كل ما يجب معرفته عن فوائد فيتامين D



يلعب فيتامين D دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة، لذلك نقصه يؤدي إلى عواقب كثيرة وخطيرة. فما حاجة الجسم لهذا الفيتامين؟ وكيف يجب تناوله؟ وفقاً للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، يحتاج الجسم لفيتامين D:

- 1 - لتعزيز صحة العظام، حيث إن إحدى مهامه هي الوقاية من هشاشة العظام. كما أنه ضروري لامتنصاص الكالسيوم بصورة صحيحة، الذي بدوره يضمن قوة العظام والأسنان.
- 2 - للعضلات، وفقاً للإحصائيات نقص هذا

الفيتامين يؤدي إلى ظهور آلام العضلات وزيادة خطر الإصابة بأمراض مختلفة.

- 3 - للصحة العامة، يلعب فيتامين D دوراً مهمًا في الهيكلة العظمي وكذلك دور هرمون يؤثر في مستوى عمل مختلف أنظمة الجسم بدءاً بالدماغ وانتهاءً بأغشية الخلايا.

ويتنصح مياسنيكوف النساء الحوامل والأطفال من الصغر وكبار السن والنساء والأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الكلى وامتصاص الدهون ومن يعانون من الداء العظمي والغضروفي وأمراض

## كشف الأسباب الرئيسية لنزيف الأنف

وفقاً للدكتور إيجور فيداسكين أخصائي أمراض الباطنية، يمكن أن يكون جفاف الغشاء المخاطي للأنف سبباً للنزيف. ويشير الطبيب في حديثه لـ NEWS.ru إلى أن هذا مرتبط بظهور تشققات مجهرية في تجويف الأنف، وهذا يحصل عادة في موسم البرد في المناطق ذات المناخ الجاف. كما أن نزيف الأنف يمكن أن يكون مرتبطاً بتطور أمراض مختلفة.

ووفقاً له، نزيف الأنف هو أمر اعتيادي بالنسبة للمرضى الذين يعانون من التهاب الأنف والتهاب الجيوب الأنفية. ويعود السبب في ذلك إلى اضطراب تدفق الدم في الأوعية الدموية. كما أن ارتفاع مستوى ضغط الدم يمكن أن يكون سبباً في نزيف الأنف.

ويوضح الطبيب ذلك، لأن ارتفاع ضغط الدم الشرياني يمكن أن يشكل ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية في الأنف، ما قد يؤدي إلى تلفها ونزفها. ويستطرد الطبيب، والسبب الآخر هو الاضطرابات المرتبطة بتخثر الدم، التي تنسب لها الهيموفيليا (نزف الدم الوراثي) ونقص الصفائح، ووفقاً له، في هذه الحالة تطول فترة نزف الدم. وقد يرتبط أيضاً بتناول أدوية كمضادات التخثر ومضادات الصفائح.

## طبيبة توضح لماذا لا ينبغي تناول الفيتامينات مع الشاي

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الشاي إلى آثار صحية سلبية على الجهاز الهضمي، وحدوث جفاف في الجسم، وشعور بالأرق.

وتقول الدكتورة يوليا فيريينا أخصائية الغدد الصماء في مقابلة مع Gazeta.Ru: "يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الشاي خللاً في المعدة والأمعاء. ويمكن أن يؤثر التانين، وهو أحد المكونات الرئيسية للشاي، سلباً في المحيط الغذائي للمعدة، ما يسبب عدم الراحة وحتى الشعور بالألم بعد تناول الطعام".

ووفقاً لها، يساعد الشاي على فرز السوائل من الجسم وليس تعويض نقصها. لذلك فإن نتيجة الإفراط في تناول مشروب الشاي قد يسبب جفاف الجسم لأنه مدر للبول، ونتيجة ذلك تسوء الحالة العامة وتحدث عواقب سلبية أخرى.

وتقول: "إن إحدى خصائص الشاي الأسود المعروفة هي احتوائه على الكافيين، الذي يمكن أن يسبب التوتر والأرق لدى بعض الناس. لذلك، إذا كان الشخص يميل للعصبية أو يعاني من مشكلات في النوم، فعليه عدم الإفراط في تناول هذا المشروب".

وبالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي تناول الفيتامينات مع الشاي. لأن مركب التانين الموجود في الشاي يتفاعل معها ويشكل مركبات غير قابلة للذوبان تترسب في الجسم، ما يقلل كثيراً من فعالية هذه الفيتامينات. وتقول: "يجب الشاي فعالية موانع الحمل الفموية، ويشكل مركبات الحديد التي تتربسب، ويمنع امتصاص الأدوية. ولكن مقابل هذا يتعزز تأثير مضادات الاكتئاب عند تناولها مع الشاي، ما قد يؤدي إلى التوتر والأرق".



الممثلة الأمريكية آن هاثاواي لدى حضورها الحفل السنوي لجوائز فيلم إندبندنت سبيريت في كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

عصير البرتقال



مما لا شك فيه أن لفاكهة البرتقال فوائد صحية جمة، خصوصاً أنها غنية جداً بالفيتامين سي C المضاد للأكسدة، والذي يؤمن الوقاية من أمراض عديدة؛ عبر تحفيز الجهاز المناعي في الجسم. تابعي في السطور الآتية فوائد عصير البرتقال على الريق

- فوائد عصير البرتقال على الريق للبشرة والوقاية من الشيخوخة المبكرة
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تعزيز رطوبة الجسم
- فوائد عصير البرتقال على الريق في الوقاية من نزلات البرد
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقوية جهاز المناعة

## سؤال وجواب

- كم يبلغ العدد من الرهط؟  
- من 10 إلى 30 فرد
- ما المقصود بالعتفقه؟  
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- من صاحب قصيدة البردة؟  
- كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟  
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟  
- 1500 اسم.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أن سداخ الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- 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 الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً... أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.

## قصة الأسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام لمرضه الشديد وقال إن معدتي تؤلني وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات التفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والمفوف.

عندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم أرسله إلى بيت الأسد في عربة صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطيبة العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت ولم تعد الزرافة إلى أصدقائها لكن هناك من وجد العربة تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أوصلت التفاح ثم ذهبت لحالتها.. وفي اليوم الثاني قام الشمبانزي الطيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربية الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أجد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربة موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشهية ألا تشم رائحتها فشمم القرد وقال لا، أشم رائحة عفتة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شمبانزي ففضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحوم أيها الخبيث فاعتذر القرد وترك العربية وأسرع ليص على الحيوانات ما حدث ففرحوا خبث الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنتية قوية من باكها بنام نوماً عميقاً ثم وضعها بين حبات الجوز والبندق وبعض الملفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يفلقون مدخل عرينه البغيض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرعهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

