

# منوعات العفة المعركة

الأربعاء 14 يناير 2026 م - العدد 14657  
Wednesday 14 January 2026 - Issue No 14657

ص 22

«مخيم الربيعانية» ينطلق  
بمدينة زايد تحت شعار  
«تراثنا أمانة»



ص 27

ريم أرحمة : (ب) غناوي  
الشوق) أكمل رحلة فنية  
غنية بالتراث والمشاعر



العناية بصحة الفم من أبسط  
الطرق لحماية صحتك العامة  
ص 23

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

## كم من الوقت يجب نقع الشاي الأخضر؟

قد يبدو تحضير الشاي الأخضر بسيطاً، لكن الخبراء يؤكدون أن زمن النقع المثالي يعتمد على عدة عوامل، من بينها نوع الشاي، ودرجة حرارة الماء، والذوق الشخصي. فالالتزام بالوقت المناسب قد يصنع الفارق بين كوب ناعم ومتوازن المذاق، وآخر مر أو ضعيف النكهة. ويحتوي الشاي الأخضر على مركبات طبيعية مثل الكاتيكينات، والكافيين، والتانينات، والأحماض الأمينية. ومع النقع، تنتقل هذه المركبات إلى الماء. وكلما طال وقت النقع، أصبح الطعم أقوى وأكثر قابضية. والتحدي هو تحقيق التوازن المناسب لكل نوع من الشاي الأخضر. وبشكل عام، يُنصح بنقع معظم أنواع الشاي الأخضر لمدة تتراوح بين دقيقة واحدة وأربع دقائق. ولا يُفضل استخدام الماء المغلي، لأنه قد يطفئ على النكهات الرقيقة ويقلل من الفوائد الصحية. وبدلاً من ذلك، يُوصى باستخدام ماء بدرجة حرارة تتراوح بين 70 و80 درجة مئوية. وتختلف طريقة التحضير بين الشاي السائب والشاي المعبأ في أكياس. فالشاي الأخضر المعبأ يحتوي على أوراق أصغر حجماً، ما يجعله يطلق نكهته بسرعة أكبر، وعادة ما يحتاج إلى دقيقة إلى ثلاث دقائق فقط من النقع. أما الشاي السائب فيستفيد غالباً من وقت أطول قليلاً، يتراوح بين دقيقتين إلى أربعة دقائق. ويؤثر وقت النقع أيضاً على كمية الكافيين، فعلى الرغم من أن الشاي الأخضر يحتوي على كافيئين أقل من القهوة، إلا أن زيادة زمن النقع ترفع مستوى الكافيين، وتقلل الكافيين، يلجأ بعض الأشخاص إلى طريقة "النقع المزوج"، حيث تُنقع الأوراق لفترة قصيرة ثم يُخلص من السائل الأول، وتُعد عملية النقع مرة أخرى. هذه الطريقة تقلل الكافيين لكنها تُخفف النكهة أيضاً.

مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، يتزايد الإقبال على المشروبات الساخنة التي لا تمنح الدفء فقط، بل تدعم أيضاً جهاز المناعة وتساعد في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا. ويبرز شاي القرنفل والزنجبيل كأحد أكثر الخيارات الطبيعية شيوعاً، لما يجمعه من فوائد صحية متعددة ومذاق دافئ محبب. ويُعد هذا المشروب مزيجاً غنياً بمركبات طبيعية معروفة بخصائصها المضادة للالتهابات والبكتيريا، ما يجعله خياراً مثالياً خلال أشهر الشتاء، وفقاً لموقع n.dtv.

## شاي القرنفل والزنجبيل في الشتاء.. فوائد صحية مذهلة تعزز المناعة

لماذا يُعد الزنجبيل والقرنفل ثنائياً صحياً؟ يتميز الزنجبيل بخصائص قوية مضادة للالتهابات، وقدرة على تحفيز عملية الهضم والتخفيف من الغثاس، إضافة إلى دوره المحتمل في تحسين صحة القلب وتنظيم مستويات السكر في الدم. وفقاً لعدد من الدراسات، في المقابل، يُعرف القرنفل باحتوائه على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة، التي تساعد في حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي. كما يُستخدم تقليدياً في تخفيف آلام الأسنان ومشاكل اللثة، بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا. فضلاً عن دوره في تهدئة السعال ومشاكل الجهاز التنفسي.

**تحسين الهضم:** يساعد الزنجبيل على تهدئة المعدة وتحسين الهضم، بينما يساهم القرنفل في تقليل الانتفاخ والغازات، خاصة بعد الوجبات الشوية الثقيلة.

**مقاومة الالتهابات:** يساعد الزنجبيل على تخفيف أعراض التهابات الحلق وآلام العضلات الصاحبة لنزلات البرد والإنفلونزا.

**غني بمضادات الأكسدة:** يساهم في مكافحة الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي، ما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة.

**تحسين الدورة الدموية:** تُعزز الخصائص الدافئة للزنجبيل والقرنفل تدفق الدم، ما يساعد الجسم على الشعور بالدفء خلال الطقس البارد.

**تعزيز المناعة:** يساعد هذا الشاي على دعم جهاز المناعة بفضل خصائصه المضادة للفيروسات والبكتيريا، ما يساهم في تقليل خطر الإصابة بالأمراض الموسمية.

**أبرز فوائد شاي القرنفل والزنجبيل:**

- يُغلي الماء في قدر صغير.
- يُضاف الزنجبيل الطازج المشور مع 2 إلى 3 حبات من القرنفل.
- يُترك المزيج على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- يُصفى الشاي ويُقدّم ساخناً، مع إمكانية إضافة العسل أو الليمون حسب الرغبة.

**نصائح للاستهلاك الآمن:**

- يُنصح بالاعتدال في الاستهلاك لتجنب أي آثار جانبية محتملة.
- يجب التأكد من عدم وجود حساسية تجاه أي من المكونات.
- على الحوامل والمرضعات أو من يعانين أمراضاً مزمنة استشارة الطبيب قبل إدراجه ضمن النظام الغذائي.
- يُفضل الانتباه إلى كمية المحليات المضافة، خصوصاً لمن يراقبون مستويات السكر في الدم.

## لماذا نشعر بالخمول بعد الغداء؟

يعاني كثيرون من الخمول والنعاس بعد وجبة الغداء، وهو شعور يتمثل في ثقل الجفون، وانخفاض الحافز، وتثوث الذهن، ما يجعل البعض يلقي باللوم على الكسل أو ضعف الإرادة. إلا أن خبراء الصحة يؤكدون أن هذا الخمول ليس وهماً، بل نتيجة تغيرات فسيولوجية طبيعية تحدث في الجسم بعد تناول الطعام، خاصة بعد وجبة دسمة أو كبيرة. وأوضح الدكتور كوناو سود، طبيب التخدير وعلاج الألم التداخلي، في مقطع فيديو نشره على إنستغرام، أن انخفاض الطاقة بعد الغداء ناتج عن تغيرات في الجسم وليست مشكلة نفسية أو ضعف إرادة.

وقال: "الشعور بالتثوث أو فقدان الحافز بعد الغداء غالباً ما يكون نتيجة طبيعية لتدفق الدم والتمثيل الغذائي بعد تناول الطعام، وليس سمة شخصية". يشرح الدكتور سود أن الجسم بعد تناول وجبة كبيرة، خاصة الغنية بالكربوهيدرات أو الدهون، يدخل في حالة تركيز على الهضم، حيث يُعاد توجيه تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي لدعم عملية الامتصاص، وهي العملية المعروفة باسم الدورة الدموية الحشوية. هذا التغيير في توزيع الدم يزيد احتياجات الأمعاء من الأكسجين ويؤثر على تدفق الدم إلى الدماغ.

## هل تؤثر حقن إنقاص الوزن على رائحة الفم؟

أحدث أدوية إنقاص الوزن من فئة ناهضات مستقبلات GLP-1، وعلى رأسها حقن "أوزمبيك" و"مونجارو"، تحولاً لافتاً في علاج السمنة، بعدما أظهرت التجارب السريرية قدرتها على خفض الوزن بنسب وصلت إلى 15% مع سيماغلوويد، ونحو 21% مع تيرزيباتيد. إلا أن هذا النجاح تراقف مع تساؤلات حول آثار جانبية غير شائعة، من بينها ما يُداول عن ارتباط هذه الحقن برائحة الفم. ورغم شيوع مصطلح "رائحة الفم الناتجة عن أوزمبيك" على وسائل التواصل، يؤكد الأطباء أن هذه الحالة ليست تشخيصاً طبياً معترفاً به، ولا توجد حتى الآن أدلة علمية قاطعة تثبت أن "أوزمبيك" أو "مونجارو" يسببان رائحة الفم الكريهة بشكل مباشر.

ويُرجع مختصون هذه الشكوى، في حال حدوثها، إلى آلية عمل الأدوية نفسها، إذ تُبطئ إفراغ المعدة، ما قد يؤدي إلى التثوث، وهو أحد الآثار الجانبية المعروفة. وتُخرج مع التجشؤ روائح مصدرها المعدة، وقد يخلط البعض بينها وبين رائحة الفم الكريهة، رغم اختلافهما طبياً. كما قد تُسهم أعراض أخرى مصاحبة للعلاج، مثل الغثاس أو القيء أو فقدان الشهية، في الجفاف وجفاف الفم، وهو عامل شائع لظهور الروائح غير المرغوبة. وفي حالات نادرة، قد يؤدي انخفاض تناول الطعام بشكل كبير إلى الدخول في الكيتوزية، التي تُسبب رائحة نفس مميزة تشبه الأسيتون.

## التمدد قبل التمرين.. هل يقلل الإصابات فعلاً؟

لسنوات، كان يُنصح للرياضيين ومحبي اللياقة إن التمدد قبل التمرين يمنع الإصابات، لكن الخبراء يؤكدون أن الحقيقة أكثر تعقيداً. يشهد الدكتور أليكس دينسدیل، أستاذ الرياضة وبيوميكانيكا التمارين الرياضية في جامعة ليزد بيكيت لصحة "الفارديان"، على أن الوقاية من الإصابات تعتمد بشكل أكبر على الإحماء وبناء قوة العضلات، وليس على التمدد الثابت فقط.

وتحدث الإصابات لأسباب متعددة، من بينها الأحمال غير المناسبة أو التعب، لكن العاملين الرئيسيين هما محدودية نطاق الحركة أو ضعف القدرة على التحكم في الحركة. فعلى سبيل المثال، قد يحتاج الجري إلى رفع الركبة أعلى مما تستطيع العضلات الخلفية للسانح تحمله، أو تنفيذ حركات سريعة دون قوة كافية قد يجهد المفاصل والأنسجة.

وعند الحديث عن التمدد قبل التمرين، غالباً ما يقصد الناس التمدد الثابت، الذي يتضمن الثبات في وضعية لمدة ست ثوانٍ أو أكثر لإطالة العضلة.

ورغم أن التمدد الثابت يحسن المرونة، إلا أن دينسدیل يشير إلى أنه يقلل قدرة العضلة على توليد القوة بنسبة حوالي 5%، ما قد يجعل الجسم أقل استعداداً للحركات عالية الشدة.

## الرضاعة الطبيعية تقلل احتمالات إصابة الأم بالاكئاب

كشفت دراسة علمية أجريت في أيرلندا أن الرضاعة الطبيعية تقلل مخاطر إصابة الأم بالاكئاب في أواخر مرحلة العمر الإنجابي، وأجرت الباحثة كاثرين ماكنيستري من المستشفى الوطني للأومنة في دبلن وزملاؤها دراسة على مدار عشر سنوات لقياس الصلة بين الرضاعة الطبيعية من ناحية، وبين الاكتئاب والتوتر لدى النساء في المرحلة السنية ما بين منتصف الثلاثينات وحتى مرحلة انقطاع الطمث.

وشملت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية BMJ Open 168 امرأة مع متابعة حالتهم الصحية والنفسية على مدار عشر سنوات، ومن بين المشاركات في الدراسة، تبين أن 122 منهن، بما يمثل 72.6%، سبق لهن إرضاع أطفالهن بشكل طبيعي، وأن متوسط فترة الرضاعة الطبيعية الحصرية للمتطوعات تبلغ 5.5 أسابيع، وأن 37.5% من المشاركات أَرْضَعْنَ لفترات تبلغ عاماً أو أكثر.

وأظهرت الدراسات أن 13.1% و20.8% من المشاركات في التجربة ظهرت عليهن أعراض الاكتئاب أو التوتر على الترتيب خلال فترة الدراسة التي استمرت عشر سنوات، وأن هناك صلة بين الرضاعة الطبيعية وبين تراجع احتمالات الإصابة بالاكتئاب والتوتر لدى النساء، وتبين أيضاً أنه كلما زادت فترة الرضاعة، تراجعت احتمالات الإصابة بالاكتئاب بشكل أكبر.

## بروتين نباتي.. كيف تلبى احتياجاتك اليومية بسهولة؟

مع تزايد الاهتمام باللياقة البدنية والتغذية الصحية، أصبح البروتين عنصراً أساسياً في وجبات الكثيرين، لكن تبني المخاوف قائمة حول صعوبة حصول النباتيين على كفايتهم اليومية منه. وفي منشور نشرته جوهي أرورا، اختصاصية التغذية، على حسابها في إنستغرام، استعرضت أفضل مصادر البروتين النباتي التي تجمع بين الفاعلية والتكلفة المعقولة وسهولة الإضافة إلى النظام الغذائي اليومي.

تطمئن أرورا النباتيين الذين يقلقون بشأن تلبية احتياجاتهم اليومية من البروتين، مؤكدة أن اختيار الأطعمة المناسبة يجعل من السهل بناء نظام غذائي غني بالبروتين حتى ضمن النظام النباتي.

فوائدها لدعم صحة العضلات وتحسين الهضم عند الاستهلاك المنتظم. تشير أرورا إلى أن منتجات الألبان النباتية تعد خياراً ممتازاً آخر، فالحليب واللبن الرائب والزيادي اليوناني والبانير لا تقتصر على احتوائها على البروتين فحسب، بل تزود الجسم بالكالسيوم الضروري للتغذية المتكاملة.

مع تزايد الاهتمام باللياقة البدنية والتغذية الصحية، أصبح البروتين عنصراً أساسياً في وجبات الكثيرين، لكن تبني المخاوف قائمة حول صعوبة حصول النباتيين على كفايتهم اليومية منه. وفي منشور نشرته جوهي أرورا، اختصاصية التغذية، على حسابها في إنستغرام، استعرضت أفضل مصادر البروتين النباتي التي تجمع بين الفاعلية والتكلفة المعقولة وسهولة الإضافة إلى النظام الغذائي اليومي.

تطمئن أرورا النباتيين الذين يقلقون بشأن تلبية احتياجاتهم اليومية من البروتين، مؤكدة أن اختيار الأطعمة المناسبة يجعل من السهل بناء نظام غذائي غني بالبروتين حتى ضمن النظام النباتي.



## لماذا تعد النرويج أفضل مكاناً لتربية الأطفال؟

أظهرت دراسة جديدة أن النرويج تعد من أفضل الدول لتربية الأطفال، كما تعتبر من أسعد الأماكن للمغتربين بفضل مستوى المعيشة المرتفع والخدمات الاجتماعية المتكاملة.

واستندت الدراسة إلى تحليل 20 عاملاً مختلفاً، شملت معدلات الجريمة، وجودة الرعاية الصحية، والتعليم، ومتوسط الدخل، لتحديد أفضل الأماكن للعائلات.

وأظهرت النتائج وفقاً لـ "الدليل ميل"، أن النرويج تصدرت القائمة، محققة 71.73 نقطة من أصل 100، مع تأكيد 94.06% من الأسر القيمة على رضاها وسعادتها، أي أعلى بنسبة 11% من متوسط أوروبا البالغ 84.76%.

وتبرز المؤشرات الصحية في النرويج كذلك، حيث يبلغ معدل وفيات الأمهات 1.31 لكل 100 ألف ولادة حية، أي أقل بنسبة 81% من المتوسط الأوروبي، كما يتمتع الأطفال بصحة جيدة بمعدل وفيات دون سن 15 عاماً يبلغ 0.31 فقط.



# منوعات الفكر

22

بالتعاون مع جمعية كشافة الإمارات ودائرة تنمية المجتمع والتعليم والمعرفة

## «مخيم الربيعانية» ينطلق بمدينة زايد تحت شعار «تراثنا أمانة»

عالم متغير. ويجسد الشعار مفهوم «الأمانة»، في نقل القيم والعادات والسنع والمهارات الحياتية التي ورثها المجتمع الإماراتي عن الآباء المؤسسين والأجداد، وتسليمها للناشئة نقيّة، أصيلة، وحية، ليكونوا الحراس الجدد لها. ويحوّل المخيم التراث من مفهوم نظري إلى سلوك يومي، عبر ممارسات عملية تشمل إعداد القهوة العربية وآداب المجالس وقرآءة النجوم، بما يعزز الكرم والاحترام والعلم والفراسة، ويرسخ مفهوم الاستدامة الثقافية إلى جانب الاستدامة البيئية.

ويتمتع مخيم الربيعانية منظومة تحفيزية للأوسمة والشارات خصّصت للنشء بهدف تعزيز التفاعل الإيجابي وترسيخ قيم السنع الإماراتي وتحفيز المشاركين على الالتزام والإنجاز، ويُمنح «وسام مخيم الربيعانية»

بوصفه أعلى وسام يحمل اسم المخيم وفق معايير تربوية تشمل الحصول على شارات كشفية تخصصية استمدها لمخيم الربيعانية هي «السنع الإماراتي» و«فراسة الصحراء»، والمشاركة الفاعلة في البرامج والورش التراثية والميدانية، وتعمد آية منح الأوسمة والشارات على نظام «جواز سفر المخيم»، الذي يجمع من خلاله المشاركون أختام المشاركة والإنجاز ليحري اعتمادها من اللجنة المختصة بما يعزز ثقافة الإنجاز والانضباط والتحفيز لدى النشء.

ويعكس تنظيم مخيم الربيعانية رؤية وطنية متكاملة تسعى إلى غرس قيم الانتماء والاعتزاز بالتراث الإماراتي وربط الأجيال الجديدة بتاريخهم وهويتهم وإعدادهم ليكونوا عناصر فاعلة في مسيرة التنمية المستدامة وقادة للمستقبل يجمعون بين الأصالة والمعاصرة.



أهداف التنمية المستدامة، التي تربط المشاركين بقضايا الاستدامة والمسؤولية البيئية والعمل الإنساني. كما يشمل برنامج المبيت أنشطة متنوعة تمتد لعدة أيام تبدأ بمرحلة «التأسيس وبناء الهوية الكشفية»، مروراً ببرامج «المغامرة في الصحراء» و«السعودة إلى الجذور» و«التمكين المهاري والاستدامة»، وصولاً إلى يوم التتويج والختام الذي يتضمن زراعة الأشجار والفنون الشعبية ومشاركة أولياء الأمور وتوزيع الشهادات والأوسمة التكريمية.

يحمل المخيم شعار «مخيم الربيعانية.. تراثنا أمانة»، الذي يشكل الإطار الفكري والتربوي للمشروع، باعتباره التزاماً أخلاقياً ومهمة وطنية تجاه الأجيال القادمة، تنطلق من الإيمان بأن التراث الإماراتي ليس مجرد سرد للماضي، بل زاد للمستقبل وبوصلة للوهبة في

الحياتية. كما ينسجم تنظيمها مع «عام الأسرة» من خلال إتاحة زيارات الأسر ومشاركة أولياء الأمور في عدد من الفعاليات، بما يعزز الترابط الأسري والتلاحم المجتمعي، ويجعل من المخيم مساحة مشتركة لتلاقي الأجيال حول القيم الوطنية والهوية الإماراتية الأصيلة. يتضمن المخيم ست محطات رئيسية تجمع بين التراث والمهارات الكشفية من بينها محطة «إرث زايد»، التي تعرّف المشاركين بتاريخ دولة الإمارات ومسيرة القادة المؤسسين ومحطة «السنع الإماراتي»، التي تركز على آداب المجالس وحضيرة القهوة ومحطة «المهارات الحياتية» التي تشمل تعليم الطلبة ركوب الإبل وتعزيز مهارات التعامل مع البيئة الصحراوية إضافة إلى محطات «مهارات التخيم»، و«فراسة الصحراء» و«رصد النجوم»، والكشفية من أجل



زياراتهم اليومية خلال الأيام المخصصة للمخيم، ومن أبرز هذه الفعاليات مزاينات الإبل ومسابقات الحالب ومزاينات السلوقي والخيول العربية إلى جانب فعاليات ومسابقات أخرى مثل شلة الظفرة ومزاينة الصقور ومسابقات إعداد الشاي وحضيرة القهوة وغيرها من الأنشطة التي تثرى معارف الطلبة وتربطهم بعناصر السنع والتراث الإماراتي العريق.

يرتكز مخيم الربيعانية على مجموعة من الأهداف الإستراتيجية أبرزها تعزيز الهوية الوطنية والانتماء وإحياء منظومة القيم الإماراتية الأصيلة «السنع»، بوصفها موروثاً أخلاقياً وسلوكياً حضارياً إلى جانب

تمكين قادة المستقبل من خلال تنمية مهارات الاعتماد على النفس والعمل الجماعي والمبادرة المجتمعية «الفراسة»، واستكشاف الصحراء باعتبارها مدرسة مفتوحة للتعلم والخبرة

تستهدف الفعالية ما يقارب 2000 مشارك بواقع 300 مشارك في تجربة التخيم الكامل «المبيت» ضمن فترتين خلال عطلة نهاية الأسبوع من 16 إلى 18 يناير ومن 23 إلى 25 يناير تستهدف الناشئة من 12-15 سنة -بنين من المواطنين والمقيمين، إضافة إلى 1200 زائر يومياً من طلبة المدارس الحكومية خلال الفترة من 19 إلى 22 يناير 2026 ضمن برنامج «الزائر اليومي» الذي يتيح تجربة تعريفية مكثفة تعكس رسالة المخيم وأبعاده التربوية والوطنية، إلى جانب 400 زائر يومياً من الأسر وأفراد المجتمع، خلال فترة المخيم.

يتزامن تنظيم المخيم مع فعاليات مهرجان الظفرة في دورته التاسعة عشرة الذي يتضمن مجموعة من الفعاليات الثقافية والتراثية يستفيد منها المشاركون في المخيم من خلال

•• الظفرة - الفجر

تطلق هيئة أبوظبي للتراث بالتعاون مع جمعية كشافة الإمارات، وبشراكة استراتيجية مع كل من دائرة تنمية المجتمع ودائرة التعليم والمعرفة، النسخة الأولى من «مخيم الربيعانية» خلال الفترة من 16 إلى 25 يناير 2026 في معسكر «البيت متوحّد» بمدينة زايد في منطقة الظفرة وذلك ضمن برنامج متكامل يجمع بين أصالة التراث الإماراتي وقيم الحركة الكشفية العالمية ويستهدف النشء من المواطنين والقيمين في الفئة العمرية من 12 إلى 15 عاماً في تجربة نوعية تهدف إلى بناء جيل معزز بهويته وقادر على تحمل المسؤولية المجتمعية.

يأتي تنظيم المخيم ضمن إستراتيجية هيئة أبوظبي للتراث، التي تتجسد رؤيتها في بناء

مجتمع متلاحم متمسك بهويته وقيمه، ومعتز بتراثه الأصيل، بما يسهم في ترسيخ الهوية الوطنية وتعزيز الوعي الثقافي لدى الأجيال الناشئة، ويندرج هذا المشروع ضمن

استراتيجيتي «الهوية والثقافة» و«المراهقين والشباب» لحكومة أبوظبي، تأكيداً على تكامل الجهود الوطنية في الاستثمار بالإنسان وبناء

جيل واع بمسؤوليته تجاه وطنه ومجتمعه. تسعى الهيئة من خلال إقامة المخيم إلى تعزيز علاقة النشء بقيم السنع والتراث الإماراتية

وصقل شخصياتهم القيادية عبر معايشة واقعية للبيئة الصحراوية في دولة الإمارات استلهاماً لرؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه في الحفاظ على الموروث الوطني الأصيل وترسيخاً لثقلته «إننا نحرض على الاحتفاظ بالتقاليد الأصيلة والتراث مهما خطونا إلى ميادين الحضارة».

يعرض 31 عنواناً تتناول مختلف المجالات المعرفية

## مركز أبوظبي للغة العربية يشارك في معرض نيودلهي الدولي للكتاب 2026



البلدين، وترسيخاً للدور المهم الذي تقوده الثقافة في

استمرار الحوار، والتقارب بين الشعوب. ويعرض المركز في جناحه رقم J-03، في القاعة 4، مجموعة إصدارات تتضمن 31 عنواناً، تغطي مجالات معرفية مختلفة، وتبرز دوره المحوري في دعم اللغة العربية، وتشجيع حركة النشر، والترجمة، والصناعات الإبداعية.

ويصاحب معرض نيودلهي الدولي للكتاب، الذي انطلقت أولى دوراته في العام 1972، فعاليات متنوعة من ضمنها تخصيص أجنحة للأدباء والمؤلفين، وإطلاق الكتب، وأركان مخصصة للأطفال والناشئة، وبرامج ثقافية وأدبية وفنية ومهنية، تتخللها ندوات وجلسات حوارية، وورش عمل، فضلاً عن فعالية «طاولة حقوق النشر»

وجلسات للمترجمين والناشرين المشاركين من 50 دولة حول العالم.

•• أبوظبي - الفجر

يشارك مركز أبوظبي للغة العربية، في الدورة الـ 53 من معرض نيودلهي الدولي للكتاب 2026، الذي تنظمه الهيئة الوطنية للكتاب «NBT» في مركز بهارات مانديام، بالعاصمة الهندية، في الفترة من 10 إلى 18 يناير الجاري.

ويجمع المعرض أكثر من 1000 دار نشر هندية ودولية إلى جانب نخبة من المؤلفين من مختلف أنحاء العالم، ما يتيح تبادل الخبرات، والإطلاع على أحدث مستجدات صناعة النشر، والتحول الرقمي، وتوفير فرص شراكات ثقافية.

وتأتي مشاركة المركز في المعرض انسجاماً مع رؤيته الإستراتيجية لدعم اللغة العربية، وتكريس حضور دولة الإمارات في المحافل العالمية، وتعزيز التعاون الثقافي بين

لتعزيز منظومة الاستدامة والصحة الحيوانية في أبوظبي

## الزراعة والسلامة الغذائية تفتتح مركزاً جديداً للخدمات البيطرية والزراعية في السلع

•• أبوظبي - الفجر

افتتحت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مركز السلع للخدمات البيطرية والزراعية، وذلك في إطار التزامها المستمر بتطوير منظومة الخدمات المقدمة للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية وتعزيز منظومة الصحة الحيوانية في منطقة السلع.

حضر الافتتاح سعادة موزة سهيل المهيري، نائب المدير العام للشؤون التنظيمية والإدارية، إلى جانب سعادة مبارك القصيلي المنصوري، مستشار مدير عام الهيئة، وسعادة راشد محمد المنصوري المدير التنفيذي لقطاع الثروة الحيوانية وسعادة محمد خلفان المنصوري، المدير التنفيذي لقطاع

الخدمات المساندة، إضافة إلى عدد من ممثلي الجهات الحكومية في المنطقة. يأتي افتتاح المركز ضمن جهود الهيئة للارتقاء بجودة الخدمات البيطرية والزراعية وتسهيل وصولها إلى سكان السلع، بما ينسجم مع دورها في تعزيز الاستدامة الزراعية والأمن الحيوي، ومكافحة الأمراض الحيوانية، ودعم استدامة القطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني في إمارة أبوظبي. ويقدم المركز خدمات بيطرية وزراعية متكاملة تشمل الفحوصات البيطرية، والتشخيص المخبري، والتحصينات الدورية، وعلاج الحالات المرضية، إضافة إلى خدمات الإرشاد الزراعي والحيواني للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية لضمان تطبيق أفضل الممارسات في الرعاية الصحية الحيوانية. وأكدت هيئة أبوظبي للزراعة

والسلامة الغذائية أن افتتاح مركز السلع للخدمات البيطرية والزراعية يأتي في إطار خطتها الاستراتيجية للارتقاء بمنظومة الخدمات وتطويرها، وتعزيز مستويات الأمن الحيوي، وضمان استدامة الإنتاج الزراعي والحيواني في إمارة أبوظبي. وأوضحت الهيئة أن المركز يشكل إضافة نوعية للبنية التحتية البيطرية في منطقة السلع، بما يساهم في تقليص زمن الحصول على الخدمات، وتقديم الخدمة بشكل مباشر للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية، وتعزيز جاهزية فرق العمل للاستجابة السريعة للطوارئ الزراعية والبيطرية. كما يجسد المركز حرص الهيئة على تطوير خدماتها وتوسيع نطاقها الجغرافي بما يلبي احتياجات المجتمع المحلي ويسهم في تحسين جودة الحياة في منطقة السلع.



برعاية عائشة بنت سعيد الشرقي

## الملتقى الخليجي للمعلمين المهتمين ينطلق في دبي 7 فبراير

•• دبي - الفجر

أعلنت مؤسسة غيشة للفعاليات والتدريب، بالتعاون مع معهد بصمة للتدريب في دبي، وجامعة ميتا أرييس الأمريكية الدولية في واشنطن، عن انطلاق الدورة الأولى من الملتقى الخليجي للمعلمين المهتمين، وذلك يوم السبت الموافق 7 فبراير 2026 في إمارة دبي، تحت شعار "لنهم العقول.. نصنع المستقبل"، برعاية الشبخة الدكتورة عائشة بنت سعيد الشرقي.

ويشهد الملتقى مشاركة نخبة من القيادات التربوية والمعلمين والخبراء من دول مجلس التعاون الخليجي والوطن العربي، في خطوة تعكس التزاماً مشتركاً بدعم المعلم وتعزيز دوره المحوري في بناء الإنسان وصناعة المستقبل.

يهدف الملتقى إلى تسليط الضوء على النماذج التعليمية المهمة، وترسيخ ثقافة الابتكار والتميز في التعليم، وتبادل الخبرات وأفضل الممارسات التربوية، إلى جانب دعم التحول الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية، والاهتمام بالصحة النفسية وجودة الحياة المهنية للمعلم.

ويأتي تنظيم الملتقى استجابةً للتحولات المتسارعة التي يشهدها قطاع التعليم، والحاجة إلى معلم مؤهل

وواع ومؤثر، قادر على توظيف التقنيات الحديثة، وتحقيق التوازن بين الأداء المهني وجودة الحياة. كما يناقش الملتقى محاور نوعية تشمل: القيادة التعليمية، التأثير المجتمعي للمعلم، الابتكار والتحول الرقمي، الصحة النفسية للمعلم، وقصص ملهمة من الميدان التربوي الخليجي.

ويحصل المشاركون على حزمة من المميزات النوعية، من أبرزها: فرص الترشح للجائزة التقديرية للمعلم المهتم، شهادات دولية معتمدة، دروع تكريمية، ودبلوم تدريبي في مهارات المعلم المتميز مصدق من هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، إضافة إلى المشاركة في منصة خليجية رفيعة المستوى لتبادل الخبرات وبناء العلاقات المهنية.

وأكد الدكتور الخبير خالد الظنحاني، رئيس الملتقى، أن المعلم يمثل حجر الزاوية في نهضة المجتمعات، وتبادل الخبرات وأفضل الممارسات التربوية، إلى جانب دعم التحول الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية، والاهتمام بالصحة النفسية وجودة الحياة المهنية للمعلم.

ويأتي تنظيم الملتقى استجابةً للتحولات المتسارعة التي يشهدها قطاع التعليم، والحاجة إلى معلم مؤهل

المشاركة في هذا الحدث النوعي.



# منوعات الفكر 23

عندما يفكر معظم الناس في صحتهم العامة، فإنهم يركزون على التغذية السليمة وممارسة الرياضة وإجراء الفحوصات الطبية الدورية، لكن هناك جانباً مهماً من الصحة غالباً ما يغفلون عنه، ألا وهو صحة الفم. وليست صحة الفم عبارة عن مجرد ابتسامة جميلة، إنما تؤدي دوراً كبيراً في الحفاظ على صحة الجسم ككل، وقد أظهرت البحوث الطبية وجود صلة وثيقة بين صحة الفم والصحة العامة، إذ لا تقتصر أضرار سوء نظافة الفم على آلام الأسنان أو رائحة الفم الكريهة فحسب، بل قد تؤثر أيضاً في القلب ومستويات السكر في الدم والتغذية وحتى الصحة النفسية، لذلك ينبغي اعتبار العناية بالأسنان واللثة جزءاً لا يتجزأ من العناية بالجسم ككل.

ترتبط أمراض عدة بحالة الفم واللثة ونظافتهما

## العناية بصحة الفم من أبسط الطرق لحماية صحتك العامة



الفم هو مدخل الجهاز الهضمي، وهو الأنبوب الطويل الذي يعتمد من الفم إلى فتحة الشرج. حيث يمر الطعام، إضافة إلى أنه مدخل الجهاز التنفسي، المسؤول عن التنفس، لذا قد تؤدي الجراثيم الموجودة في الفم أحياناً إلى أمراض في أنحاء الجسم.



ما العلاقة بين صحة الفم والصحة العامة؟  
الفم هو مدخل الجهاز الهضمي، وهو الأنبوب الطويل الذي يعتمد من الفم إلى فتحة الشرج. حيث يمر الطعام، إضافة إلى أنه مدخل الجهاز التنفسي، المسؤول عن التنفس، لذا قد تؤدي الجراثيم الموجودة في الفم أحياناً إلى أمراض في أنحاء الجسم.

في غالب الأحيان تحافظ مناعة الجسم والعناية الجيدة بالفم على السيطرة على الجراثيم. وتشمل العناية الجيدة بالفم تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يوميًا. ومن دون العناية الجيدة بالفم، قد تتكاثر الجراثيم إلى مستويات تسبب التهابات، مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة، كذلك فإن بعض الأدوية قد تقلل من إفراز اللعاب، ومنها مزيلات الاحتقان، ومضادات الهيستامين، ومسكنات الألم، ومدرات البول، ومضادات الاكتئاب. وتكمن أهمية اللعاب بأنه يعمل على غسل بقايا الطعام، ويحافظ على توازن الأحماض التي تفرزها الجراثيم في الفم، مما يساعد على منع انتشارها وتسببها في الأمراض. وترتبط الجراثيم الفموية والتورم والتهيج الفموي المعروف بالتهاب، ينبوع حاد من أمراض اللثة يسمى "التهاب دواعم السن" وتشير الدراسات الطبية إلى أن هذه الجراثيم والالتهاب قد يؤديان دوراً في بعض الأمراض، إضافة إلى أن بعض الأمراض، مثل داء السكري وفيروس نقص المناعة البشرية "الإيدز"، قد تضعف قدرة الجسم على مقاومة العدوى، مما قد يفاقم مشكلات صحة الفم.

وتتعد بكتيريا "الفيوزوبكتيريوم نوكليتيوم" في برازهم مقارنة بالأصحاء.

كيف تؤثر صحة الفم في الصحة العامة؟  
ارتباط وثيق بين صحة الفم وأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ يمكن للبكتيريا الناتجة من التهابات اللثة أن تدخل مجرى الدم، مما يؤدي إلى التهاب الشرايين، وهذا يزيد من خطر الإصابة بالتهاب، مما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي، هذا مثل التهاب الرئوي ومرض الانسداد الرئوي المزمن. هذا وتؤدي قلة نظافة الفم، خصوصاً لدى كبار السن والأفراد ذوي المناعة الضعيفة، إلى التهابات رئوية حادة.

من ناحية ثانية تتعرض النساء الحوامل المصابات بأمراض اللثة لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات منها الولادة المبكرة، انخفاض وزن المواليد عند الولادة، تسهم الحمل (ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل). وتؤدي التغيرات الهرمونية أثناء الحمل إلى زيادة حساسية اللثة، مما يزيد من احتمالية التهابها. ويمكن أن تساعد زيارات طبيب الأسنان المنتظمة واتباع نظام جيد للعناية بنظافة الفم في تقليل هذه الأخطار.

أبعد من ذلك تشير البحوث الطبية الحديثة إلى وجود صلة بين سوء صحة الفم والتدهور المعرفي، بما في ذلك مرض ألزهايمر، حيث قد تسهم التهابات اللثة المزمنة في التهاب الدماغ، وهذا ما يزيد من خطر الإصابة بالخرف، لذا، فإن العناية بالأسنان واللثة تسهم في الحفاظ على صحة الإدراك مع التقدم في السن.

وعلى الجانب النفسي تؤثر صحة الفم بصورة كبيرة في تقدير الذات والثقة بالنفس. فمشكلات الأسنان مثل فقدانها ورائحة الفم الكريهة وأمراض اللثة، قد تؤدي إلى القلق والعزلة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس. أما الالتزام بالصحة الجيدة فتعزز تقدير الذات وتحسن التفاعلات الاجتماعية، وتؤثر إيجاباً في الصحة النفسية.

بشرى سارة لمرضى القلب..

## فيتامين «د» يقلل النوبات المتكررة إلى النصف

كشفت دراسة طبية حديثة أن اتباع نهج شخصي في علاج نقص فيتامين "د" يمكن أن يقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية المتكررة إلى النصف بين الناجين من النوبات القلبية.

على مجموعة أوسع من الأمراض القلبية الوعائية. ويعتقد الخبراء أن هذه الدراسة قد تمهد الطريق لتغيير الممارسات الطبية في الوقاية الثانوية من أمراض القلب، مع التركيز على أهمية التخصص في جرعات الفيتامينات والمكملات الغذائية.

أنماط الحياة وزيادة الوعي بمخاطر سرطان الجلد، أصبحت المكملات الغذائية مصدراً أساسياً لهذا الفيتامين. ويخطط الباحثون الآن لخطوة تالية مهمة تتمثل في إجراء تجربة سريرية أكبر لتأكيد هذه النتائج الواعدة، ما سيمنحهم من تقييم تأثير العلاج المستهدف بفيتامين "د".

لستويات فيتامين "د"، بينما خضعت المجموعة الثانية لمراقبة دورية لمستويات هذا الفيتامين في الدم مع تعديل الجرعات بشكل منتظم لتحقيق المستوى الأمثل الذي يتجاوز 40 نانوغرام لكل مليلتر. وكشفت النتائج عن حقائق مذهلة، حيث تبين أن 85% من مرضى النوبات القلبية المشاركين في الدراسة كانوا يعانون من نقص في مستويات فيتامين "د". والأكثر إثارة للدهشة أن أكثر من نصف المرضى في المجموعة التي تلقت العلاج المستهدف احتاجوا إلى جرعة عالية تصل إلى 5000 وحدة دولية يوميًا، وهي جرعة تفوق بكثير التوصيات التقليدية التي تتراوح بين 600 إلى 800 وحدة دولية. ويعد متابعة دقيقة للمرضى على مدى سنوات، أظهرت النتائج انخفاضاً مدهلاً في خطر الإصابة بنوبة قلبية ثانية بنسبة 50% بين أفراد المجموعة التي تلقت العلاج المستهدف، دون تسجيل أي آثار سلبية للجرعات العالية من فيتامين "د".

وعلمت الدكتورة هايدي ماي، الباحثة الرئيسية في الدراسة، بأن "الدراسات السابقة كانت تقدم للمرضى مكملات دون فحص مستويات فيتامين د في الدم بانتظام. لكن بفضل العلاج المستهدف، عندما تابعنا كيفية عمل المكملات وقمنا بإجراء التعديلات، وجدنا أن المرضى خفضوا خطر إصابتهم بنوبة قلبية أخرى إلى النصف".

وتكتسب هذه النتائج أهمية عالمية خاصة في ظل الانتشار الواسع لنقص فيتامين "د"، حيث يعاني ما بين نصف إلى ثلثي سكان العالم من انخفاض مستويات هذا الفيتامين الأساسي. ومع تراجع التعرض لأشعة الشمس بسبب تغير

مارس 2025، وتم الكشف عن نتائجها في مؤتمر الجمعية الأمريكية للقلب العلمي لعام 2025.

واعتمد الباحثون على منهجية مبتكرة أطلقوا عليها اسم "العلاج حسب المستهدف"، حيث تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين؛ الأولى تلقت العلاج التقليدي دون مراقبة

وجاءت هذه النتائج من خلال تجربة سريرية كبيرة أجراها باحثون من مركز "إنترماونتن هيلث" في سولت ليك سيتي، حيث شملت الدراسة 630 مريضاً تعرضوا لنوبة قلبية خلال شهر قبل انضمامهم للدراسة. واستمرت هذه الدراسة الطموحة من أبريل 2017 حتى









## منوعات

# الفكر

27

بعد أن انتهت من تصوير «غناوي الشوق» في البحرين، تواصل الفنانة البحرينية ريم أرحمة تصوير ما تبقى لها من مشاهد في الكويت بالمسلسل الدرامي الرمضاني المعاصر «خطوات صغيرة»، حيث تعيش من خلاله شخصية مليئة بالصراعات الإنسانية والخيارات الصعبة بين العقل والقلب.

شخصيتي في «خطوات صغيرة» مليئة بالصراعات الإنسانية والخيارات الصعبة بين العقل والقلب

## ريم أرحمة : بـ«غناوي الشوق» أكمل رحلة فنية غنية بالتراث والمشاعر

«غناوي الشوق» من ناحية أخرى، أشارت أرحمة إلى انتهائها قبل مدة من تصوير قصتين من المسلسل التراثي ذي 15 حلقة «غناوي الشوق»، فقالت: «هو مسلسل ذو حلقات منفصلة متصلة، ومن المقرر عرضه خلال الموسم الرمضاني المقبل على شاشة تلفزيون البحرين، إذ قمت بتصوير قصتين من قصصه بقيادة المخرج أحمد المقله، المسلسل بشكل عام من تأليف مجموعة من الكتاب، وكل حلقة عبارة عن قصة مختلفة عن غيرها، ومرتبطة بأغنية قديمة». وأكملت: «القصة الأولى التي صورتها تخص أغنية فنان العرب محمد عبده وتحمل عنوان (الله أقوى يا نصيبي) من تأليف عبدالمحسن الروضان وبطولة جمعان الرويعي لطيفة المجرن، شيما سبت، فوز الشرفاوي، فئات سلطان، هدى سلطان ومشاري الفريخ. أما الثانية، فهي لأغنية شعبية خليجية قديمة ارتبطت بذاكرة الجمهور وتحمل عنوان (يا ذا الحمام) من تأليف راشد الجودر، ومن بطولة جمعان الرويعي، ابتسام عبدالله وغيرهم من النجوم».

الرمضان مختلف هذه المرة، كما أنها أول تجربة تجمعنا معاً، وأنا سعيدة جداً بهذا التعاون، متمنية أن يحبه المشاهد، لأننا اجتمعنا لنصل إلى قلوبهم». وأضافت: «أما الكاتبة الدويسان، فهي دائماً تخاطب في أعمالها العائلة والمجتمع وتسلط الضوء على البيت الكويتي، وكيف يكون الإخوة متعاونين مع بعضهم البعض. لذا، فهذا العمل اجتماعي جميل، ويأتي بعد نجاح مسلسل (الروح والريّة)، في ثاني تعاون لي معها والزعيبي».

«أفك برويته»، وكشفت أرحمة في دردشة مع «العربي»، عن تفاصيل تجربتها في العمل الثاني الذي يتألف من 30 حلقة، موضحة أنه «من تأليف أفعال الدويسان وإخراج منير الزعيبي ومن إنتاج عادل اليحيى، ويشاركني البطولة نخبة النجوم منهم هبة الدري، لمياء طارق، حمد العماني، محمد الرضمان، زينب بهمن، ريان دشتي، جود دشتي، فيصل فريد، طلال أبو القلوب وغيرهم». وتابعت: «صحيح أن هذا يعتبر أول تعاون لي مع المنتج عادل اليحيى، لكن لدي انسجام كامل مع المخرج منير الزعيبي، كوننا بلا شك شركاء نجاح. وعندما يرشحني لأي عمل أعلم أنني سأكون في المكان الصحيح، إذ كلي ثقة برويته الإخراجية. كذلك، يعجبني قلم الكاتبة الدويسان، كونها دائماً تمنحني أدوات مهمة ومساحة للتعبير الجميل».

«صراع داخلي» وعن دورها في المسلسل، كشفت قائلة: «أجسد دور امرأة متزوجة تواجه صراعاً داخلياً في مسألة اختيار الرجل الصحيح، وصراعاً آخر له علاقة بسباق العمر (الاختيار بين العقل والقلب). دوري مع زوجي محمد

«تجدد اللقاء» وتابعت أرحمة «مشاركتي في هذا المسلسل اعتبرها تجربة جديدة وجميلة لامست إحساساً فعلياً، كونها تجسد في قصتها كلمات أغاني قديمة. ناهيك عن سعادتي الكبيرة بعودة المخرج أحمد المقله إلى الأعمال التراثية. إلى جانب ذلك، وفي اللحظة الأولى التي دارت فيها الكاميرا، تجدد اللقاء عندما تذكرت وقوفي للمرة الأولى أمام كاميرته عندما كنت في عمر 7 سنوات بمسلسل (حزاوي السار)، واليوم عدت لأقف مجدداً أمامه بهذا العمل الجميل (غناوي الشوق) لأكمل رحلة فنية غنية بالتراث والمشاعر».

## رمضان 2026.. ريهام عبد الغفور تواجه أزمة مع الحمل في مسلسل «حكاية نرجس»



تخوض النجمة ريهام عبد الغفور تجربة درامية شديدة الحساسية من خلال مسلسل حكاية «نرجس»، حيث تجسد شخصية امرأة تعاني من عدم القدرة على الإنجاب، في إطار إنساني عميق يرصد الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها المرأة في مثل هذه الظروف. وتظهر ريهام عبد الغفور خلال الأحداث وهي تعيش صراعاً داخلياً قاسياً بين رغبتها الفطرية في الأمومة ونظرة المجتمع القاسية، ما يضعها في مواجهات متكررة مع المحيطين بها، ويكشف عن هشاشة العلاقات الإنسانية عندما تصطدم بالأحكام المسبقة. العمل يسلط الضوء على قضية شائكة نادراً ما تناقش درامياً بجرأة، حيث تتناول «حكاية نرجس»، الألم الصامت الذي تعانيه النساء بسبب تأخر الإنجاب، وتأثير ذلك على الحياة الزوجية والاستقرار النفسي. وتقدم ريهام عبد الغفور أداءً لافتاً، يعتمد على المشاعر الصادقة والتفاصيل الدقيقة، ما يجعل المشاهد يتعاطف مع الشخصية منذ اللحظة الأولى، ويؤكد مرة أخرى قدرتها على اختيار أدوار إنسانية تلامس الواقع.

### إبطال مسلسل حكاية نرجس

ويشارك في بطولة المسلسل نخبة من النجوم، وهم حمزة العيلى، تامر نبيل، سماح أنور، دنيا ماهر، بسنت أبو باشا، أحمد عزمي، واخرون إلى جانب فريق عمل متميز من تأليف عمار صابر، وإخراج سامح علاء، وإنتاج محمد مشيش بالتعاون مع المتحدة استديوز، ويجري التصوير حالياً في عدد من مواقع التصوير داخل القاهرة، مع الالتزام بالجدول الزمني المحدد للانتهاء من العمل. ومن المتوقع أن يحظى المسلسل باهتمام جماهيري كبير فور عرضه، خاصة في ظل الشعبية الواسعة التي تتمتع بها ريهام عبد الغفور، وسجلها الحافل بالأعمال الناجحة التي تركت بصمة واضحة لدى المشاهدين.

## رمضان 2026.. حاد مأسوي يقرب حياة مصطفى شعبان في أحداث مسلسله «درش»



يشهد مسلسل «درش» للنجم مصطفى شعبان تصاعداً درامياً قوياً خلال أحداثه المقرر عرضها في موسم رمضان 2026، حيث يتعرض بطل العمل إلى حادث مأسوي مفاجئ يشكل نقطة تحول حاسمة تقرب مجرى حياته بالكامل.

وتبدأ القصة بشخصية «درش» التي يعيشها مصطفى شعبان في حالة من الاستقرار النسبي، قبل أن يقع الحادث الذي يغير كل موازين حياته، ويدفعه إلى الدخول في صراعات معقدة، سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي، لتتكشف أسرار صادمة وتتشابك العلاقات من حوله. الحادث لا يمثل مجرد واقعة عابرة داخل العمل، بل يُعد الشرارة الأولى لسلسلة من الأحداث المشحونة بالتوتر والإثارة، حيث يجد «درش» نفسه في مواجهة ماضٍ لم يُغلق ملفه، وواقع جديد يفرض عليه اختيارات صعبة قد تغير مصيره إلى الأبد.

مسلسل «درش» يُعد من أبرز الأعمال المنتظرة في رمضان 2026، خاصة مع اعتماده على حبكة درامية متصاعدة وأحداث غير متوقعة، ما يضعه في دائرة المنافسة القوية على خريطة الدراما الرمضانية. مسلسل «درش» يُعرض في 30 حلقة، ومن بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، رياض الخولي، سلوى خطاب، جيهان خليل، أحمد فؤاد سليم، محمد علي رزق، هاجر الشرنوبلي، عابدة رياض، سارة نور، غادة طلعت، محمد دسوقي، وطارق النهري، وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم لقاء الخميسى وداليا مصطفى ومبرهان حسين، والعمل من تأليف محمود حجاج، وإخراج أحمد خالد أمين، وإنتاج شركة سينرجي.

# الفكر

## اكتشاف سبب جديد للتدهور المعرفي وتلف الدماغ



تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي وأجهزة استشعار دقيقة لرصد ضغط الدم مع كل نبضة قلب، وجد الباحثون أن المشاركين الذين سجلوا أعلى معدلات التقلب في ضغط الدم مع انخفاض مرونة الأوعية الدموية أظهروا انخفاضاً في حجم مناطق الذاكرة بالدماغ وارتفاعاً في مؤشرات تلف الخلايا العصبية، بغض النظر عن العمر أو متوسط مستوى ضغط الدم. كما أظهرت الدراسة أن التقلبات المتكررة في ضغط الدم بين النبضات ترتبط بانخفاض حجم الحصين والقشرة

كشفت دراسة طبية حديثة عن سبب جديد لتدهور صحة الدماغ وتراجع القدرات الإدراكية عند الإنسان. وأشارت مجلة Journal of Alzheimer's Disease إلى أن الدراسة التي أجراها علماء من جامعة جنوب كاليفورنيا، بينت أن التقلبات في ضغط الدم تساهم في تدهور صحة الدماغ وقدراته الإدراكية. شملت الدراسة 105 متطوعين مسنين لا يعانون من ضعف عصبي كبير، وباستخدام

تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي وأجهزة استشعار دقيقة لرصد ضغط الدم مع كل نبضة قلب، وجد الباحثون أن المشاركين الذين سجلوا أعلى معدلات التقلب في ضغط الدم مع انخفاض مرونة الأوعية الدموية أظهروا انخفاضاً في حجم مناطق الذاكرة بالدماغ وارتفاعاً في مؤشرات تلف الخلايا العصبية، بغض النظر عن العمر أو متوسط مستوى ضغط الدم. كما أظهرت الدراسة أن التقلبات المتكررة في ضغط الدم بين النبضات ترتبط بانخفاض حجم الحصين والقشرة

## فيروس شائع لدى معظم الناس قد يحفز مرضاً مناعياً مزمناً

اكتشف علماء جامعة ستانفورد أن فيروساً شائعاً يصيب معظم الناس، والمعروف باسم فيروس "إبشتاين-بار" (EBV)، قد يحفز مرض الذئبة الحمراء المزمن، وهو اضطراب مناعي يهاجم خلايا الجسم. يعاني نحو 5 ملايين شخص حول العالم من مرض المناعة الذاتية، حيث يهاجم الجهاز المناعي نوى خلايا الجسم. ويُلحق مرض الذئبة الضرر بأعضاء مثل الجلد والمفاصل والكلى والقلب والأعصاب، مع اختلاف الأعراض بشكل واسع بين الأفراد. ومع أن معظم المرضى يعيشون حياة طبيعية نسبياً، فإن حوالي 5% منهم معرضون لخطر يهدد حياتهم. ولأسباب غير واضحة، تشكل النساء تسعة من كل عشرة مرضى بالذئبة. وينتقل فيروس "إبشتاين-بار" عن طريق اللعاب، ويصيب معظم الناس في مرحلة البلوغ من خلال مشاركة الأدوات والشرب من الكوب نفسه أو القبلات. ويعرف الفيروس أيضاً بأنه مسؤول عن داء كثرة الوحيدات، أو "مرض التقبيل"، الذي يبدأ بحمى ثم يتحول إلى إرهاب قد يستمر لأشهر.

وأظهرت الدراسة أن الفيروس يضع مادته الوراثية في نواة الخلية المصابة، ويمكنه البقاء كامناً مختبئاً عن مراقبة الجهاز المناعي، قبل أن يعاود نشاطه ويصيب خلايا أخرى. ورغم أن الفيروس يتواجد في جزء صغير جداً من الخلايا البائية للشخص المصاب، فإنه يكاد يكون من المستحيل تحديد هذه الخلايا بالطرق التقليدية.

وطور العلماء نظاماً عالي الدقة لتحديد الخلايا المصابة، ووجدوا أن أقل من خلية واحدة من كل 10000 خلية بائية في الأشخاص الأصحاء المصابين بالفيروس تحتوي على جينوم كامل للفيروس. أما في مرضى الذئبة، فكانت النسبة خلية واحدة من كل 400 خلية، أي بفاقر 25 ضعفاً.

وأكد فريق البحث أن هذه الخلايا المصابة، رغم قلة عددها، يمكن أن تطلق هجمات مناعية قوية على أنسجة وأعضاء الجسم. وأوضحوا أن الفيروس في حالة خمول شبه تام قد يدفع أحياناً الخلايا لإنتاج بروتين فيروسي يسمى EBNA2، الذي ينشط الجينات البشرية المسؤولة عن الالتصاق، ما يجعل الخلايا البائية "شديدة الالتصاق".

ويعتقد الفريق أن هذا الاستهداف الذاتي للخلايا البائية قد يكون مرتبطاً أيضاً باضطرابات مناعية أخرى مثل التصلب المتعدد والتهاب المفاصل الروماتويدي وداء كرون. ومع ذلك، لا يزال من غير الواضح لماذا يصاب بعض الأشخاص فقط بمرض المناعة الذاتية على الرغم من أن معظم الناس يحملون الفيروس.

ويرجع الخبراء أن بعض السلالات من فيروس "إبشتاين-بار" قد تحفز هذه الخلايا لتصبح "هجومية ضد الجهاز المناعي". نشرت الدراسة في مجلة Science Translational Medicine.



الممثلة الفرنسية ريبكا ماردر لدى حضورها فعالية احتفالاً بمرور 130 عاماً على السينما، في مسرح غراند ريكس في باريس. ا ف ب

## قرأت لك



**عصير البرتقال**  
اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يومياً منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب. وتشير صحيفة Daily Express إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Juice Science Centre)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع، مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يومياً يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانقباضي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة، "يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضاً على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لقلة كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبتواسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم". وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبريتين. وهذا المركب الجديد الذي يسمى هسبريتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، لكنهم لا يعلم بذلك. ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

## سؤال وجواب

من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟  
المصريون القدماء  
ما المقصود بالحكم العربي؟  
الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام  
ما هو معنى اسم «أديس أبابا»؟  
الزهرة الجديدة  
من مكتشف معدن اليورانيوم؟  
الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من أصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفنيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفأ على سطحه

## قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليلباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشجون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا من هذه القرية الضعيفة يأتي أفراد العصابة يصرخون طالبين مالاً وغللاً وحيوانات ثم يفتنون حتى جاء وقت اقتراب أحد الشباب من أبيه وقال: ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدري... ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتج اليه. فظفر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعمهم يأتون سرا.

استمر الشباب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان أحد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلاً المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكاناً ضيقاً لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوفها... جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليحفظوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

