

شما بنت محمد، المرأة الإماراتية تجاوزت التمكين إلى ترسيخ المكانة



«أولاد الراعي» دراما اجتماعية ثرية في رمضان 2026



إنفلونزا حادة أم نزلة برد؟ أهم أعراض التي يجب الانتباه إليها

رئيس بيلاروسيا يفضس في حوض جلدي احتفالاً بالعيد

شهدت العاصمة البيلاروسية مينسك مشاركة الرئيس ألكسندر لوكاشينكو في طقوس الاحتفال بالعيد الوطني، وذلك تزامناً مع الاحتفالات بعيد الفطاس. ونشرت القنوات الرسمية والمنصات الإعلامية التابعة للرئاسة تفاصيل هذه الممارسة السنوية التي يحرص عليها الرئيس الدولة بانتظام. وأظهرت لقطات مصورة ومتداولة، الرئيس لوكاشينكو وهو يفضس في حوض مائي تم تجهيزه وسط الجلدي. وصدت العدسات للقطات التي نزل فيها لوكاشينكو إلى الفتحه الجلديّة، حيث جرى تداول المقطع المرئي بشكل واسع على وسائل التواصل الاجتماعي. وتأتي هذه الخطوة كجزء من التقاليد المتبعة في هذه المناسبة الدينية، حيث يمارس المشاركون الغطس في المياه الباردة تمييزاً عن إحياء الموروثات الثقافية والدينية المرتبطة بهذا اليوم. وأكدت وكالة الأنباء البيلاروسية "بيلتا" أن مشاركة الرئيس في هذا الحدث تكررت لسنوات عديدة، مما يجعلها جزءاً ثابتاً من أجندته في الثامن عشر من يناير-كانون الثاني. وتجذب هذه الفعالية اهتمام المتابعين نظراً لطبيعة الظروف الجوية القاسية التي تجرى فيها، حيث تتطلب قدرة بدنية على تحمل درجات الحرارة المتدنية للمياه والبيئة المحيطة.

كلاب ضالة تشارك المرضى بمستشفى

انتشر مقطع فيديو صادم من مستشفى منطقة جودا في ولاية أوتار براديش الهندية، يظهر كلاباً ترقد على أسرة داخل جناح المرضى. وكشف التسجيل وجود 3 كلاب نائمة على سرير واحد، بينما يستريح كلب آخر بالقرب من قدمي أحد المرضى. في وقت يتلقى فيه عدد من المرضى العلاج داخل الجناح نفسه. يأتي هذا الفيديو بعد أسبوع واحد فقط من انتشار مقطع آخر من ذات المستشفى، أظهر فئراناً تتجول داخل مناطق تواجد المرضى، مما أثار مخاوف واسعة حول النظافة والسلامة في المنشأة الطبية.

صغار الدب القطبي تحتضن أمها في الثلج

التقط المصور فيليب تشانغ، البالغ من العمر 70 عاماً، لحظة مؤثرة لدياسم الدب القطبي وهي تحتضن أمها أثناء قبولة قصيرة في الثلج، وذلك في منطقة تشرشل بشمال كندا، والمعروفة عالمياً باسم عاصمة الدببة القطبية. وتشتهر تشرشل بتجمع أعداد هائلة من الدببة، بينما تنتظر جمود خليج هدسون لصيد الفقمات على الجليد البحري، ما يجعلها سهل مكان في العالم لمشاهدة الدببة القطبية في بيئتها الطبيعية. وقال تشانغ، الذي قضى 11 يوماً في متابعة الدببة في مقاطعة مانيتوبا: "كانت الأم تسافر مع صغارها الثلاثة، البالغ عمر كل منهم نحو ثلاثة أشهر، وهم يأخذون استراحة قصيرة خلال رحلتهم إلى البحر، بينما كانت الأم تحالو اصطياد قفمة لإطعام نفسها". وأضاف وفقاً لـ "الدبيلي ميل": "كانت الدياسم مليئة بالطاقة والمرح، بينما بدت الأم منهكة. بعد أيام من البحث في البرد القارس، شعرت بسعادة غامرة لرؤية هذه اللحظة، وتأثرت بشدة بقوة الأمومة وصمودها في هذه البيئة القاسية". ونشر تقديرات الصندوق العالمي للطبيعة "WWF" إلى أن عدد الدببة القطبية في البرية يتراوح بين 22 ألفاً و31 ألفاً، لكن أعدادها في خليج هدسون الغربي انخفضت بشكل ملحوظ بين عامي 2011 و2021، حيث سجلت هبوطاً بنسبة 27% من 842 دبة إلى 618 دبة وفق مسح جوي أجري عام 2021.

أهم 10 نصائح صحية لتبدأ أي عامك الجديد بصحة ونشاط

مع قرب بداية عام جديد، تتجدد الفرصة للاهتمام بصحة الجسم وجعلها أولوية أساسية في حياتنا اليومية. فالصحة الجيدة لا تعني فقط غياب المرض؛ بل تشمل التوازن الجسدي والنسي والعقلي، الذي يساعد الفرد على العيش بنشاط وحيوية. ومن خلال اتباع خطوات أساسية وبسيطة، يمكن لكل فرد أن يحسن من نمط حياته، ويعزز قوة جسمه وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة. في هذا الموضوع، تقدم اختصاصية التغذية عيبر أبورجيلي، عيادة Diet of The town، أهم الخطوات الصحية التي تساهم في تحسين صحة الجسم مع بداية العام الجديد، لتكون نقطة انطلاق نحو أسلوب حياة أكثر نشاطاً وسعادة.



السكر المخبى، واستخدام مَحليات طبيعية مثل العسل أو الستيفيا لكن باعتدال.

1 - عدم التخلي عن وجبة الفطور وجبة الفطور هي وجبة أساسية للجسم؛ فهي الأهم لأنها تمد الجسم والدماغ بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة لبدء اليوم، تحسّن التركيز والذاكرة، تحفّز عمليات الأيض والتمثيل الغذائي، تساعد في التحكم بالوزن وتخفيض مخاطر الأمراض المزمنة كالسكري وضغط الدم، وتوفر الشبع لمقاومة الرغبة في تناول وجبات خفيفة غير صحية لاحقاً. وبالتالي يجب الحرص على تناولها، على أن تشمل مصدراً للبروتينات "بيض، أحياناً، ألياف" وخضروات "خيار، خس، بندورة" لتزويد الجسم بالطاقة خلال النهار.

2 - شرب الماء بوفرة ضرورة تناول كميات صحية من الماء يومياً، وفقاً لحجم الجسم ونشاطه اليومي "نحو 8 أكواب من الماء يومياً". يمكنك احتساب شاي الأعشاب والمصنّات والحساء المتناول يومياً من ضمن كمية الماء المطلوبة في اليوم.

3 - تقليل السكر المضاف تناول السكر يفرط له أضرار جسيمة، منها: زيادة الوزن والسمنة، ورفع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكريات الدماغية، وتلف الأعصاب، وأمراض الكلى، وتفاقم مشاكل الأسنان. بالإضافة إلى تأثيرات سلبية على الصحة الجلدية، وزيادة التهابات في الجسم، وقد يرتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

4 - البروتينات في كل وجبة مصادر البروتينات من لحوم حمراء ولحوم الطيور والأسماك والبيض والحليب ومشتقاته، والحبوب عدس، فاصولياء، فول، حمص هي ضرورية لبناء وإصلاح الأنسجة والعضلات، وتكوين الهرمونات والإنزيمات والأجسام المضادة، ودعم المناعة، وتعزيز الشبع، وتوفير الطاقة.

5 - كما أن البروتينات تلعب دوراً حيوياً في كل خلية من خلايا الجسم، وضرورية للنمو والتطور. ولا يمكن الاستغناء عنها لصحة الجسم ووظائفه الحيوية على المدى

الطول؛ خاصة أنها توفر الأحماض الأمينية الأساسية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها بنفسه.

6 - التركيز على الأطعمة المضادة للأكسدة الفواكه والخضروات والحبوب والمكسرات الغنية بمضادات الأكسدة، مثل: التوت، الرمان، البرتقال، السبانخ، البروكلي، الخرشوف، البندورة، الشوكولاتة الداكنة، الشاي الأخضر، الجوز، زيت الزيتون، التوم، الزنجبيل، سمك السلمون، التي تساعد على حماية الجسم من تلف الخلايا الناتج عن الجذور الحرة، وتقلل خطر الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب والسرطان.

7 - إدخال المكسرات ضمن النظام الغذائي المكسرات اللينة منجّم من الفيتامينات والمعادن والدهون الصحية والمواد المضادة للأكسدة؛ لذا يجب الحرص على تناولها بانتظام، لكن بكميات معتدلة؛ كونها غنية بالدهون والحرارية؛ أي بمعدل 5-10 حبات نيئة كوجبة خفيفة.

8 - عدم إهمال الرياضة إن ممارسة الرياضة تعتبر على قدر من الأهمية لحماية الجسم، تكمن أهمية الرياضة في فوائدها الشاملة للصحة الجسدية والنفسية؛ فهي تقوي القلب والعضلات والعظام، وتساعد على الحفاظ على وزن صحي، وتحسّن نوعية النوم، وتخفف التوتر والاكئاب، وتعزز التركيز والذاكرة وغير ذلك؛ مما يؤدي إلى حياة أفضل وأكثر نشاطاً وسعادة.

9 - الاعتدال من تناول الفواكه والخضروات وللتمتع بصحة جيدة، من الضروري الإكثار من الفواكه والخضروات على أنواعها "5 حصص في اليوم"؛ فهي مصادر مهمة للألياف الغذائية، المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي يحتاجها الجسم لحسن سير أعضائه المختلفة.

10 - تقليل السكر المضاف تناول السكر يفرط له أضرار جسيمة، منها: زيادة الوزن والسمنة، ورفع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكريات الدماغية، وتلف الأعصاب، وأمراض الكلى، وتفاقم مشاكل الأسنان. بالإضافة إلى تأثيرات سلبية على الصحة الجلدية، وزيادة التهابات في الجسم، وقد يرتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

11 - يجب التقليل من السكر المضاف، من خلال البدء التدريجي بتقليل الكميات في المشروبات والأطعمة، ويستبدل بالمشروبات السكرية، الماء مع الفاكهة، والتركيز على الأطعمة الكاملة غير المصنّعة؛ لأن الأخيرة قد تحبّي كميات من السكر، والطبخ في المنزل للتحكم في

حذر خبراء الصحة من أن إهمال شرب الماء في الشتاء قد يزيد خطر الإصابة بجلطات القلب والدماغ، خاصة لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم أو من يعانون مشكلات في الدورة الدموية.

ويؤكد الأطباء أن تناول كوب ماء فور الاستيقاظ من النوم يساعد على تنشيط الدورة الدموية، خفض لزوجة الدم، وتقليل احتمالية تكون الجلطات، خصوصاً في الصباح، الذي يعد أخطر وقت لحدوثها.

ويرجع ذلك إلى أن انخفاض درجات الحرارة في الشتاء يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، بينما يزيد نض السوائل من لزوجة الدم، مما يرفع احتمالية تكون الجلطات.

وتعد هذه خطوة بسيطة لكنها فعالة للوقاية من مخاطر صحية خطيرة على القلب والدماغ، ويمكن اعتمادها بسهولة ضمن الروتين اليومي.

خرفات الأسبرين التي قد تسبب لك نزيفاً داخلياً

توقف الأطباء عن التوصية بتناول الأسبرين يومياً لمعظم الناس منذ سنوات، لكن كثيرين ما زالوا يتناولونه رغم الأدلة التي تشير إلى أنه لا يطيل العمر الصحي لمعظم كبار السن، بل إنه قد يسبب مخاطر طويلة الأمد كالنزيف والسرطان. وقد سلط الضوء على هذه المسألة مؤخراً بعدما نشرت صحيفة "وول ستريت جورنال" تقريراً يفيد بأن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، يتناول 325 مليغراماً يومياً، وهي جرعة أعلى من الموصى بها والبالغة 81 مليغراماً للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. وبحسب "ويب ميد"، أثار هذا الكشف مخاوف جديدة لدى الخبراء الطبيين والأطباء الذين أكدوا أن الجرعة العالية تزيد من المخاطر بدون أي فوائد إضافية لمعظم الناس. ويكمن جزء من المشكلة في الحصول على الأسبرين بدون وصفة طبية. وقالت الدكتورة آن موراي، طبيبة الشيخوخة وعالمة الأوبئة في معهد هينين للأبحاث الصحية في مينيابوليس: "تاريخياً، كان الناس يعتقدون أنه مفيد لهم، وتغيير الممارسات الطبية يستغرق جيلاً كاملاً، وأعتقد أن هذا ما نشهده الآن". وبالرغم من تزايد الأدلة وتحديث الإرشادات الطبية، يستمر الارتباك والمعتقدات القديمة حول الأسبرين.

إعادة اكتشاف نبات اعتقد العلماء أنه انقرض منذ 58 عاماً

أعيد اكتشاف نوع نباتي كان يُعتقد أنه منقرض منذ نحو ستة عقود في شمال كوينزلاند بأستراليا، حيث ساهم تطبيق إلكتروني مخصص للتعرف على النباتات في تحديده. وتنتمي الشجيرة الصغيرة Pilotus senarius لعائلة الأمانثاسية، وكانت آخر مشاهدة مسجلة لها في العام 1967. وظلت هذه الشجيرة مصنفة ضمن فئة "المنقرض" بسبب قلة الملاحظات الحديثة واستمرار الرعي المكثف في موطنها الطبيعي. وفي يونيو 2025، التقط البيستاني آرون بين صوراً للنبات خلال عمله في ملكية خاصة بمنطقة نهر جيلبرت، ورفعه على تطبيق iNaturalist المخصص للتعرف على النباتات من خلال المجتمع العلمي، وبسرعة أكد خبراء النبات والمستخدمون على المنصة أن العينة تعود فعلاً إلى Pilotus senarius. وأكد الباحثون أن الاكتشاف يبرز دور التطبيقات الرقمية والمجتمعية في دعم جهود الحفاظ على التنوع البيولوجي وإعادة اكتشاف الأنواع المفقودة. ونشرت الدراسة في Australian Journal of Botany مع صور للنبات المكتشف حديثاً، دون الكشف عن موقعه لحماية النبات، وقال توماس ميساجليو، مؤلف الدراسة من جامعة نيو ساوث ويلز: "توفر هذه الاكتشافات فرصة لإجراء مسوحات متابعة ومراقبة طويلة الأمد لفهم توزيع الأنواع واحتياجات الحفاظ عليها".

وخزة أصبع تقني عن فحوصات الدماغ لتشخيص الزهايمر

قد يتمكن الأطباء قريباً من تشخيص مرض الزهايمر عبر فحص دم بسيط يتم بوحز أصبع المريض. في هذا الإطار، تجرى حالياً تجربة سريرية دولية لدراسة هذه الإمكانيّة تشمل ألف متطوع تزيد أعمارهم عن 60 عاماً في المملكة المتحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، وكندا. ووفق "إم إس إن هيلث"، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن المؤشرات الحيوية المرتبطة بمرض الزهايمر. وقالت الدكتورة جيوفاانا لاني، مديرة الاستراتيجية والعمليات في مؤسسة "لايف أرك" الخيرية الطبية التي تتشارك مع مؤسسة المنصة العالمية لأبحاث الزهايمر ومعهد أبحاث الخرف البريطاني في هذا البحث: "نحن ندرس وجود 3 بروتينات مرتبطة بالمرض، تُعرف باسم المؤشرات الحيوية الدموية. ومن خلال تحليل تركيز ومستويات هذه البروتينات، يمكننا تحديد ما إذا كان الشخص ممرضاً لخطر الإصابة بالزهايمر". وقد أظهرت الدراسات أن بروتينات ضارة تسمى الأميلويد والتاو يمكن أن تتراكم في دماغ الإنسان لأكثر من 15 عاماً قبل ظهور أعراض الزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف.

سيدني تغلق 34 شاطئاً بعد سلسلة حوادث كارثية

أغلقت السلطات الأسترالية أمس الثلاثاء، امتداداً ساحلياً بطول 30 كيلومتراً في سيدني بعد وقوع هجوم سمك قرش ثالث خلال يومين، وقال مجلس الشواطئ الشمالية في بيان إن جميع الشواطئ الـ34 في المنطقة ستظل مغلقة حتى إشعار آخر. وأضاف المجلس: "نحث السباحين وركاب الأمواج على متابعة معلومات إغلاق الشواطئ والتحقق من حالة الشواطئ"، وجاءت هذه الإجراءات بعد أن تعرض رجل للعض من قبل سمكة قرش مساء أمس الأول الاثنين، بحسب شرطة نيو ساوث ويلز. وتم استدعاء خدمات الطوارئ إلى شاطئ نورث ستاين في ضاحية مانلي بشواطئ الشمال بعد تقارير عن تعرض أحد ركاب الأمواج للعض من قبل سمكة قرش. وقالت الشرطة: "قام أعضاء من الجمهور بسحب الرجل من الماء وبدأوا بتقديم الإسعافات الأولية قبل وصول خدمات الطوارئ"، وتلقى الرجل علاجاً لإصابات خطيرة في ساقيه على يد المسعفين ونقل إلى المستشفى في حالة حرجة.

كوب ماء صباحاً في الشتاء يحمي قلبك ودماغك من الجلطات

حذر خبراء الصحة من أن إهمال شرب الماء في الشتاء قد يزيد خطر الإصابة بجلطات القلب والدماغ، خاصة لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم أو من يعانون مشكلات في الدورة الدموية. ويؤكد الأطباء أن تناول كوب ماء فور الاستيقاظ من النوم يساعد على تنشيط الدورة الدموية، خفض لزوجة الدم، وتقليل احتمالية تكون الجلطات، خصوصاً في الصباح، الذي يعد أخطر وقت لحدوثها. ويرجع ذلك إلى أن انخفاض درجات الحرارة في الشتاء يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، بينما يزيد نض السوائل من لزوجة الدم، مما يرفع احتمالية تكون الجلطات. وتعد هذه خطوة بسيطة لكنها فعالة للوقاية من مخاطر صحية خطيرة على القلب والدماغ، ويمكن اعتمادها بسهولة ضمن الروتين اليومي.





ضمن مشاركتها في أجندة المرأة العالمية بالمنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس - سويسرا

شما بنت محمد: المرأة الإماراتية تجاوزت التمكين إلى ترسيخ المكانة

رائدات الأعمال الإماراتيات يدرن اليوم محفظة اقتصادية تقدر بنحو 17 مليار دولار، تمثل جزءاً فاعلاً من قوة الاقتصاد

على إدارة المخاطر وصناعة القيمة. وفي ختام الحوار، وجهت الشبيخة شما رسالة مباشرة إلى الرجل، دعت فيها إلى إعادة تعريف مفهوم النجاح داخل الأسرة والمجتمع، مؤكدة أن دعم الرجل لشريكته لا ينتقص من مكانته ولا ينازعه دوره، بل يعزز استقرار الأسرة ويقوي بنيان المجتمع. وشددت على أن نجاح المرأة لا ينبغي أن يفهم بوصفه صراعاً أو منافسة، بل هو شراكة واعية في رحلة الحياة والبناء، حيث يسير الطرفان يداً بيد نحو مستقبل أكثر توازناً واستدامة. ويأتي هذا الحوار ضمن جهود الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في دعم المرأة، وتقديم النماذج الإماراتية المعبرة عن واقع تمكين المرأة ونجاحها عبر المنصات العالمية، وتبسيط الضوء على التجارب الإماراتية التي تقدم مقاربة واقعية للشراكة بين الرجل والمرأة في الاقتصاد والثقافة وصناعة القرار في عالم تشهد تغيرات متسارعة.

في التنمية الوطنية. وأشارت الشبيخة شما إلى أن هذه الرؤية تحولت إلى سياسات وتشريعات وممارسات واقعية ضمنت للمرأة الإماراتية حضوراً فاعلاً في مواقع صنع القرار الاقتصادي والثقافي، ورسخت مبدأ الشراكة لا المفاضلة بين الرجل والمرأة، الأمر الذي جعل المرأة الإماراتية تتجاوز مرحلة التمكين وتنقل اليوم إلى مرحلة ترسيخ المكانة. وسلطت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد الضوء على التحول النوعي في دور المرأة الإماراتية في الاقتصاد، موضحة أن رائدات الأعمال الإماراتيات يدرن اليوم محفظة اقتصادية تقدر بنحو 17 مليار دولار، تمثل جزءاً فاعلاً من قوة الاقتصاد الوطني، وتسهم مباشرة في تنوع مصادر الدخل وتعزيز مرونة الاقتصاد في مرحلة ما بعد النفط. واعتبرت أن هذا الرقم لا يمثل إنجازاً مالياً فحسب، بل يعكس نضج الثقة المؤسسية للمرأة وقدرتها

وجاءت استضافة الشبيخة شما تقديرًا لدورها القيادي في تقاطع الثقافة والتعليم والمسؤولية العالمية، وهو دور يمنح صوتاً مؤثراً في لحظة مفصلية يمر بها العالم. وفي World Woman House تجتمعت القيادات العالمية للمهنة لصياغة روابط ذات معنى، وبناء جسور مستدامة، وتعزيز الروابط الدولية بما يفتح آفاقاً للنمو وإطلاق الطاقات البشرية وتحقيق الأذهار المشترك. وأكدت الشبيخة شما خلال الحوار أن التجربة الإماراتية في دعم المرأة لم تكن نتاج شعارات أو استجابات ظرفية، بل جاءت نتيجة رؤية قيادية واضحة منذ نشأة الدولة، تبنتها سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك (أم الإمارات) منذ إطلاق الاتحاد النسائي، الذي شكل حجر زاوية في مسيرة المرأة الإماراتية، وبدعم خاص من رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، القائمة على الإيمان الكامل بأن المرأة شريك استراتيجي

•• دافوس - سويسرا - الضجر:

ضمن مشاركتها في أجندة المرأة العالمية بالمنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس - سويسرا، استضافت World Woman Foundation بالشراكة مع فوريس الشرق الأوسط الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، ضمن فعاليات World Woman Davos Agenda 2026 العالمي. وكانت في استقبال الشبيخة شما-خلود العميان، الرئيسة التنفيذية ورئيسة تحرير فوريس الشرق الأوسط، وأدارت الحوار الإعلامية هند خليفات. وتناول اللقاء التحولات العميقة في أدوار المرأة القيادية وعلاقتها بالاقتصاد والثقافة وصناعة القرار في عالم تشهد تغيرات متسارعة.

أكثر من 200 منظمة ونقابة دولية تجتمع في إيدك دبي تأكيداً لمكانة هذا الحدث المتخصص عالمياً

عبد السلام المدني أول إماراتي يعين بدرجة بروفييسور في مقر جامعة نيويورك الولايات المتحدة



المستمر، الذي يُدار من قبل الكونغرس العالمي للتحصينات الصحية (ICHHS) ويُعزى هذا النجاح إلى التفاني والتعاون الصحي العام والوقاية من الأمراض الفموية، وأهمية التعاون الدولي في تطوير التعليم المستمر والأبحاث العلمية في مجال طب الأسنان. ويؤكد هذا الاجتماع مرة أخرى التزام الاتحاد العلمي العالمي لطب الأسنان بترسيخ المعايير العالمية للتميز المهني، وتعزيز الشراكات العلمية، ودفع عجلة الابتكار في جميع أنحاء العالم.

التعليم والممارسات المهنية، بما يعكس مكانة هذا الاتحاد العالمي. ويتولى الاتحاد تنسيق جدول الأعمال العلمي الشامل، لضمان تغطيته لأحدث المواضيع مثل الذكاء الاصطناعي في طب الأسنان، والجراحة الروبوتية، منصة لدول الأعضاء لتبادل الخبرات السريرية الناجحة وأفضل الممارسات، التي يتم مدجها لاحقاً ضمن برامج التعليم المستمر للمؤتمر. ويبرز الاتحاد أيضاً إنجازات منظماتهم وأعضائهم على مستوى مجتمعاتهم المحلية، حيث يساهم ممثلوه بنشاط في التعليم والبحث والمبادرات الإنسانية وصياغة السياسات، محولين الحوار العالمي إلى أثر محلي ملموس. وتعكس هذه الجهود التزام الاتحاد برفع معايير الرعاية وتعزيز التميز المهني. بالإضافة إلى ذلك، وانطلاقاً من رؤيته الاستراتيجية والتزامه المستمر بالتميز، يستمر الاتحاد العلمي العالمي لطب الأسنان (GSDA) بالالتزام بتطوير صحة الفم من خلال الحوار البناء والشراكات الاستراتيجية التي توحد جميع الأطراف في المجتمع الدولي لطب الأسنان. ومن خلال توفير منصة موثوقة للتفاعل والتعاون، يدعم الاتحاد تقدماً مستداماً يتجاوز الحدود التخصصية، مؤكداً مكانته كمحفظة رائدة للنمو المهني، والقيادة، والابتكار على الصعيدين الإقليمي والدولي. ويُعد تحقيق التطور المستمر في التعليم الطبي لطب الأسنان وتعزيز رعاية صحة الفم، لا سيما في خدمة المجتمع، تقديم حلول مبتكرة وتطوير معايير

والأكاديمي من جامعة نيويورك، والذي يعكس التقدير الدولي للجهود المبذولة من قبلنا في تطوير القطاع الطبي وتعزيز منظومة التعليم المستمر. وهذا التكريم ليس إنجازاً شخصياً بقدر ما هو اعتراف بأهمية الدور الذي يمكن أن تؤديه الكفاءات الإماراتية في الارتفاع بالقطاع الطبي والتعليم العالمي على المستوى العالمي. وأضاف: "يشكل هذا التقدير حافزاً لمواصلة العمل على دعم البحث العلمي النوعي، وتوسيع آفاق تبادل المعرفة، وبناء شراكات أكاديمية مؤثرة تسهم في تحسين صحة الإنسان، وتعزيز الابتكار، وتطوير الممارسات الطبية وفق أعلى المعايير الدولية. كما يرسخ هذا الإنجاز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة كمركز عالمي للعلم والمعرفة، ويؤكد رؤيتها الراسخة في الاستثمار في الإنسان بوصفه ركيزة أساسية للتنمية المستدامة والتقدم العلمي". ويُعد هذا الإنجاز نتيجاً للجهود الإماراتية المتواصلة في مجالات التعليم

عُينت جامعة نيويورك سعادة السفير الدكتور عبد السلام المدني بدرجة بروفييسور في مقرها في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك خلال مشاركتها في إيدك دبي 2026. ليصبح بذلك أول إماراتي يعين في هذا المنصب الأكاديمي المرموق. ويشغل سعادته منصب سفير برلمان البحر الأبيض المتوسط في منطقة دول التعاون الخليجي، ورئيس إيدك دبي والاتحاد العلمي العالمي لطب الأسنان (GSDA)، ورئيس الكونغرس العالمي للتحصينات الصحية (ICHHS). ويأتي هذا التعيين تقديراً لمسيرته العلمية والعملية المتميزة، وإسهاماته البارزة في مجالات التعليم والقطاع الطبي والتطوير المهني، فضلاً عن دوره البارز في تعزيز التعاون الدولي بين المؤسسات العلمية والطبية على مستوى العالم. وتعد مشاركة جامعة نيويورك في مؤتمر ومعرض إيدك دبي 2026 ذات أهمية خاصة، إذ تأتي استمراراً لشراكة طويلة تمتد لأكثر من 30 عاماً بين الجامعة وهذا الحدث العلمي الدولي، بما يعكس التزامها بدعم التعليم الطبي وابتكار الحلول العلمية الحديثة في مجال طب الأسنان. وجاء الإعلان خلال فعاليات الدورة الثالثة والعشرين لاجتماع الاتحاد العلمي العالمي لطب الأسنان، أحد أبرز التجمعات العالمية التي تجمع نخبة من الخبراء والمختصين وصانعي السياسات في قطاع طب الأسنان، مؤكداً على الدور القيادي لسعادة البروفيسور المدني في

•• دبي - الضجر:

القصة تستمر ابتداء من اليوم وحتى 27 يناير الحالي

5 قانات أدبية تستشرف «البدايات والنهايات» في دورة مهرجان الإمارات للأدب 2026

إذبات أن كل نهاية في النص هي في الواقع نافذة تفتح وعي القارئ على بدايات لم تكن تخطر على بال. أمأحمد المرسي يمتلك قدرة لافتة على بناء عوالم روائية تربط بين الوجدان الإنساني وتحولات المجتمع، مستلهماً قصصه من عمق التاريخ ومن لحظات الاختيار الصعبة. حيث يركز أحمد المرسي على إمكانية الإنسان على البدء من جديد حتى وهو يقف وسط الانقراض. وفي روايته "مقاومة على شرف الليدي ميتسي"، يلخص فلسفته في مواجهة الأزمات بالقول: "أحياناً.. لا يكون علينا أن نتخلى عن الأمان التي ترفض أن تكتمل، مؤكداً على أن جزءاً من تعلقنا بهذه الآمال الكاذبة هي لأنها جزء من ماضينا، جزء من أرواحنا، ولكن من أفر هذه الأحلام إلا نحن؟ نحن بعض الأشياء مقدسة، لأنه من عليها الوقت لا أكثر، نحن لا نولد بأحلامنا، ولكننا نخلقها، ونضيفها إلى ذاتنا، كأنها أجنة تجعلنا نظير، لكن.. من قال لو قصت هذه الأجنة سنومت؟". يمثل حضور المرسي في المهرجان، ولا سيما في جلسة "أجراس المدن: اللغات الثقافية للأمة" صوتاً يبيح عن الحقيقة في نهايات القصص



•• دبي - الضجر:

يفتح مهرجان الإمارات للأدب ابتداء من اليوم الأربعاء ليتواصل حتى 27 يناير الحالي في فندق إنتركونتيننتال دبي فستيفال سيتي ليبدأ نقاش إنساني عميق حول ماهية القصص.

خمس من أبرز الروائيين العرب يجتمعون لاستكشاف تلك المنطقة الغامضة التي تلتقي فيها النهايات بالبدايات، وكيف تتحول الذاكرة إلى نص، والألم إلى حياة.

ليكون من بين هؤلاء هدى بركات- سيدة المسرد المشغل بالذاكرة حيث تعرف الأديبة اللبنانية هدى بركات بقدرتها الفريدة على الكتابة من "الحافة"، لترصد الشخصيات في لحظات انكسارها الكبرى وبداياتها الاضطرابية بعيداً عن الأوطان، إضافة إلى أنه بالنسبة لهدى بركات، الكتابة هي محاولة لترميم هوية مزقها الاغتراب. ليضع في عملها "هند وأجل امرأة في العالم"، تتأمل في تحولات النفس والجمال والزمن، حيث تقول: "أنتذكر الحكاية وأنتذكر وجه أمي، وفهمها، ولون أحمر الشفاه وهي تروي بسعادة وعدوية، أو بشيء من الحيرة أو

الامتصاص. سهولة تشبه أن تكبس زر الإضاءة في عتمة كالمحبة، فيكون النور في اللحظة". إنها تكتب عن النهايات التي لا تموت، بل تظل تسكن أبطالها كرسائل لم تصل، مؤكدة أن الحكاية تستمر طالما هناك صوتاً يرفض الصمت. تشارك هدى بركات رؤاها في جلسة "كل ما نجا من الحكاية" وأجل امرأة في العالم". في حين ينظر الروائي الكويتي سعود السنوسي إلى الكتابة كعمل استقصائي يبحث في جذور الهوية الخليجية

رحمها أساطير جديدة تعيد صياغة وعينا بالمكان، وهو ما يعرضه في الجلسات التي يشارك فيها تحت عنوان "أسطورة ملح الحقيقة" من المحيط إلى الخليج. أما الدكتورة شهلا العجيلي التي تتخذ القصة كوطن بديل في اشتغالها الأدبي ليكون واضحاً بين الدقة الأكاديمية والتدفق العاطفي، مركزة على الذاكرة الجماعية التي تربط الشرق بالغرب. تلهما الرحلات الكبرى والتقاطعات التاريخية التي تصنع مصائر البشر.

في روايتها "غرفة حنا دياب"، حيث تستحضر روح الحكواتي لتعبر عن مفهومها للبدايات، فالحكاية عندها هي الملاذ الأخير ضد الفناء. وكذلك النهايات في أدبها ليست انقطاعاً، بل هي امتداد للذاكرة تأتي الغياب. تشارك شهلا العجيلي في جلسة بعنوان "طعم البيوت" حيث نستكشف آلاف الحكايات التي تخترق في زوايا المنازل، والأصوات التي عبرت، والأحداث العالقة في الذاكرة. في حين أن الروائي المصري عزت

في روايتها "غرفة حنا دياب"، حيث تستحضر روح الحكواتي لتعبر عن مفهومها للبدايات، فالحكاية عندها هي الملاذ الأخير ضد الفناء. وكذلك النهايات في أدبها ليست انقطاعاً، بل هي امتداد للذاكرة تأتي الغياب. تشارك شهلا العجيلي في جلسة بعنوان "طعم البيوت" حيث نستكشف آلاف الحكايات التي تخترق في زوايا المنازل، والأصوات التي عبرت، والأحداث العالقة في الذاكرة. في حين أن الروائي المصري عزت

منوعات الفكر

23

في ظل تزايد حالات الإصابة بالإنفلونزا في بريطانيا، قد يكون من الصعب التفريق بين هذا المرض ونزلات البرد العادية.

وفي التفاصيل، تظهر الأرقام الجديدة الصادرة عن "هيئة الخدمات الصحية الوطنية" NHS تصاعد الضغوط على النظام الصحي، إذ ارتفع عدد مرضى الإنفلونزا الراقدين في المستشفيات بنسبة تسعة في المئة مقارنة بالأسبوع السابق ليصل إلى ٢٩٢٤ مريضاً، وذلك بعد أسبوعين شهدا تراجعاً في تلك الأعداد.

ويعد فهم الفروق الرئيسية في الأعراض أمراً حيوياً لحماية صحتك طوال أشهر الشتاء.

أبرز الفروق بين الحالتين

إنفلونزا حادة أم نزلة برد؟ أهم الأعراض التي يجب الانتباه إليها



العضلات والمفاصل، وصداع، وسعال جاف، وقشعريرة (الشعور بالارتجاج والتعرق)، وفقدان الشهية، وأحياناً الإسهال".
وتستطرد "يكن الضيق الجوهري في أن الإنفلونزا تميل إلى الظهور بصورة مفاجئة وأكثر حدة بكثير، بينما تكون أعراض نزلة البرد أخف وتتطور بصورة تدريجية".

هل يمكن أن تؤدي نزلات البرد والإنفلونزا إلى أمراض أخرى أو مضاعفات؟

– تقول الدكتورة أغانو: "على رغم أن نزلات البرد عادة ما تكون خفيفة وتشفى من تلقاء نفسها، فإن كلاً من نزلات البرد والإنفلونزا يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات مثل التهاب الجيوب الأنفية، والتهابات الأذن، والتهابات الصدر، وتفاقم الحالات الصحية الكامنة".
وقد تسبب الإنفلونزا الالتهاب الرئوي، والدخول إلى المستشفى، وأمراضاً خطيرة لدى الفئات الأكثر عرضة للخطر.

ومع ذلك، حتى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة عادة قد يصبحون مرضى بشدة، لذلك من المهم التواصل مع طبيبك العام فوراً لمناقشة أعراضك إذا شعرت بتوسع أو كنت قلقاً في شأنها.

هل تختلف طريقة علاج الإنفلونزا والتعامل معها عن نزلة البرد؟

– توضح الدكتورة أغانو "يتعامل مع كلتا الحالتين بصورة أساس من طريق الراحة وتناول السوائل وتخفيف الأعراض باستخدام أدوية مثل الباراسيتامول".
وتضيف: "ومع ذلك، في الفئات الأكثر عرضة للخطر، قد توصف أدوية مضادة للفيروسات لعلاج الإنفلونزا، شريطة البدء بتناولها مبكراً".
وأشارت إلى أن "المضادات الحيوية غير فعالة لعلاج أي منهما ما لم تكن هناك عدوى بكتيرية ثانوية".

هل فترة التعافي عادة أطول لنزلة البرد أم الإنفلونزا؟

– تقول الدكتورة أغانو "عادة ما تزول نزلة البرد في غضون من 7 إلى 10 أيام، لكن التعافي من الإنفلونزا غالباً ما يستغرق من أسبوع إلى أسبوعين، وقد يستمر الشعور بالإرهاق لفترة أطول أحياناً".

هل يمكن الوقاية من الإنفلونزا ونزلات البرد بطرق متشابهة؟

– تقول الدكتورة أغانو: "تمثل الحماية الأكثر فاعلية على الإطلاق ضد الإنفلونزا في لقاح الإنفلونزا السنوي، ولا سيما للفئات الأكثر عرضة للخطر، غير أن الإجراءات الوقائية الأخرى لكل من الإنفلونزا ونزلات

إليك ما يجب معرفته.

• ما الذي يسبب الإنفلونزا، وما الذي يسبب نزلة البرد؟

– تعد نزلات البرد والإنفلونزا من أمراض الجهاز التنفسي، ولكنهما ينجمان عن فيروسات مختلفة. "تحدث نزلات البرد في المقام الأول بسبب الفيروسات، ويعد الفيروس الأنفي المسبب الأكثر شيوعاً لها"، بحسب ما يشرح الدكتور نايفد أصف، وهو طبيب في عيادة "ذي لندن جنرال براكتيس" The London General Practice. ويضيف "في المقابل، تنجم الإنفلونزا تحديداً عن فيروسات الإنفلونزا، ولا سيما النوعين A وB".

وهذا يعني إمكانية الإصابة بنزلة البرد والإنفلونزا في آن واحد.

ويقول الدكتور أصف: "يبلغ كلاً المرضين ذروة انتشارهما خلال الموسم البارد، ويمكن أن ينهكا جهاز المناعة، مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى أخرى".

• هل تنتشر نزلات البرد والإنفلونزا بالطريقة نفسها؟

– يقول الدكتور أصف "تعد كل من نزلات البرد والإنفلونزا أمراضاً تنفسية شديدة العدوى، وتنتشر من

طريق الاتصال المباشر والرداء التنفسي".

وتحدث العدوى عندما ينطلق الرذاذ المحمل بالفيروس أثناء السعال أو العطس أو التحدث، ليستقر في أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين. وفي البيئات سيئة التهوية، يمكن لهذا الرذاذ أن ينتقل مسافات أطول... كما يمكن أن تحدث العدوى من طريق لمس الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه".

• ما الأعراض الرئيسية، وكيف تميز بين نزلة البرد والإنفلونزا؟

– توضح الدكتورة كلير أغانو، الطبيبة العامة والمؤسسة الشريكة لعيادة A-Z للممارسة العامة في مستشفى ويلينغتون التابع لمجموعة "أتش سي أي هيلث كير" Healthcare HCA في المملكة المتحدة "عادة ما تسبب نزلات البرد سيلاناً أو انسداداً في الأنف والعطاس والتهاب الحلق وسعالاً خفيفاً وتعباً بسيطاً".

وتضيف: "تسبب الإنفلونزا

عادة في بداية مفاجئة للحمى، وإرهاق شديد وضعف عام، وآلام في

العضلات والمفاصل، وصداع، وسعال جاف، وقشعريرة (الشعور بالارتجاج والتعرق)، وفقدان الشهية، وأحياناً الإسهال".

وتستطرد "يكن الضيق الجوهري في أن الإنفلونزا تميل إلى الظهور بصورة مفاجئة وأكثر حدة بكثير، بينما تكون أعراض نزلة البرد أخف وتتطور بصورة تدريجية".

هل فترة التعافي عادة أطول لنزلة البرد أم الإنفلونزا؟

– تقول الدكتورة أغانو "عادة ما تزول نزلة البرد في غضون من 7 إلى 10 أيام، لكن التعافي من الإنفلونزا غالباً ما يستغرق من أسبوع إلى أسبوعين، وقد يستمر الشعور بالإرهاق لفترة أطول أحياناً".

هل يمكن الوقاية من الإنفلونزا ونزلات البرد بطرق متشابهة؟

– تقول الدكتورة أغانو: "تمثل الحماية الأكثر فاعلية على الإطلاق ضد الإنفلونزا في لقاح الإنفلونزا السنوي، ولا سيما للفئات الأكثر عرضة للخطر، غير أن الإجراءات الوقائية الأخرى لكل من الإنفلونزا ونزلات

حتى الصف الـ 11)، والأشخاص الذين تراوح أعمارهم ما بين ستة أشهر و64 سنة ممن يعانون حالات صحية مزمنة معينة والأشخاص الذين يعانون صعوبات في التعلم ومقدمي الرعاية والعاملين في الخطوط الأمامية بمجال الرعاية الصحية والاجتماعية والمقيمين والموظفين في دور الرعاية".

وأضافت "كما أن المخالطين في المنزل للأفراد الذين يعانون ضعف المناعة مؤهلون أيضاً".

استطردت "ومع ذلك، يمكن للأشخاص غير المؤهلين للحصول على اللقاح المجاني من هيئة الخدمات الصحية الوطنية الحصول على لقاح الإنفلونزا خصوصاً. وإذا لم تكن متأكدًا، فتحدث إلى طبيبك العام أو الصيدلي المحلي".



البرد تشمل غسل اليدين بانتظام والبقاء في المنزل عند الشعور بالمرض".
وأضافت: "وأوصي بتجنب لمس الوجه وتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس والتأكد من أن الأماكن الداخلية جيدة التهوية".

• من هم المؤهلون للحصول على لقاح الإنفلونزا في المملكة المتحدة؟

– تقول الدكتورة أغانو "يقدم لقاح الإنفلونزا المجاني من هيئة الخدمات الصحية الوطنية سنوياً للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فما فوق والنساء الحوامل والأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين سنتين وثلاث سنوات والأطفال في سن المدرسة (من مرحلة الحضنة

أبحاث حديثة: 4 أكواب يوميا من الشاي الأسود تخفض ضغط الدم والكوليسترول

تظهر الأبحاث الحديثة أن شرب الشاي الأسود يوميا لا يمنح الدفاء والراحة فقط، بل يساهم أيضا في حماية القلب وتحسين

صحة الأوعية الدموية.

تساعد في تخفيف الالتهاب وتقليل التوتر في الجسم، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية، ما يجعل الشاي مشروباً يومياً مفيداً للصحة العامة.

ومقدمات السكري، وأكد الدكتور بوند أن الهدف المثالي هو تناول 3-4 أكواب من الشاي يوميا للحصول على 400-600 ملغ من مركبات الفلافونول متعددة الفينول، والتي

منوعات

العمل

27



تشهد أحداث مسلسل «أولاد الراعي» بطولة النجم ماجد المصري، المقرر عرضه خلال موسم رمضان ٢٠٢٦ تصاعداً درامياً لافتاً، حيث يجسد كل من ماجد المصري وخالد الصاوي وأحمد عيد أدوار ثلاثة أشقاء تجمعهم رحلة كفاح طويلة تنتهي ببناء إمبراطورية تجارية كبيرة، وسط صراعات حادة وتحديات لا تخلو من المفاجآت.

ماجد والصاوي وأحمد عيد أشقاء يبثون إمبراطورية تجارية

«أولاد الراعي» دراما اجتماعية ثرية في رمضان 2026



إعجاب المتابعين، ويأتي ظهور إيهاب فهمي في هذا العمل ليعود من خلال شخصية مركبة تعد بإضافة لون درامي مثير ضمن أحداث المسلسل الذي ينتظره الجمهور

ريمون مقار: أولاد الراعي دراما مختلفة
أما المؤلف ريمون مقار فقد تحدث عن كواليس مسلسل أولاد الراعي، المقرر عرضه في رمضان 2026، مشيراً إلى أن العمل هو نوعية مختلفة من الدراما، كما يمزج بين الأحداث الاجتماعية والتشويقية، وهناك العديد من المفاجآت.

د. قناتة dmc:
"عندنا دوائر صراع كثيرة جداً، سواء صراعات مقبولة بين الـ 3 أشقاء أو صراعات الأعداء الخارجيين برا العيلة"، لافتاً إلى أن "الحلقة مثلاً 30 مشهد يبقي فيهم ما لا يقل عن 28 مشهد فيهم أحداث كثيرة جداً".

محمود كامل: أولاد الراعي ملحمي
ومن جانب آخر أعرب المخرج محمود كامل عن سعادته البالغة بهذا العمل، مشيراً إلى أن مسلسل أولاد الراعي ملحمي، ووجبة دسمة من كل أنواع الدراما. وتابع: "عندنا ماستر سنين كثير جداً، وجزء كبير من هدفنا في أولاد الراعي أننا نغير توقعات الناس، وأن شاء الله الناس تشوف حالة جديدة، ويارب يبقي جزء من المائدة المصرية في رمضان".

الأخوة عندما تتقاطع مع المال والنفوذ، في حبكة درامية مشوقة تعتمد على تصاعد الأحداث وتوقع الشخصيات.

ويعد العمل من أبرز الأعمال المنتظرة في سياق رمضان 2026، لما يحمله من قصة مشوقة وأداء تمثيلي يعتمد على الصراع الدرامي القوي، ما يجعله مرشحاً لفرض نفسه بقوة على خريطة الدراما الرمضانية.

ماجد المصري: شخصية راغب محيرة وتشبهني
تحدث النجم ماجد المصري كواليس مسلسل أولاد الراعي الذي يخوض به سياق دراما رمضان المقبل 2026، مشيراً إلى أنه العمل ممتد قراءته للسبتاريو ارتبط بأحداثه.

وقال ماجد المصري خلال تصريحات تلفزيونية لـ قناة dmc من الكواليس: "ما ريمون مقار عرض عليا العمل، وأنا بقرا أول حلقة مقدرتش أوقف، فضلت أكمل فؤولته ايه دا انت متحقق كل دا في العمل قالي اه فؤولته تمام أنا معاك".

وعن تفاصيل شخصية راغب التي يجسدها خلال العمل، أشار أنها شخصية محيرة جداً، ولكن الجمهور سيفهمها بمرور الأحداث والحلقات، لافتاً إلى أنها تشبه إلى حد كبير، حيث أوضح: "فيه مشاهد كثير شبيه وعبرت عن اللي جوايا كمواطن وممثل مصري". وتابع أنه يتمنى أن يلقي العمل بقبول الجمهور، إذ تستطيع الأسرة بأكملها مشاهدته، موضحاً: "أنا بقول إنهم كلهم هيشوفوه وينبسطوا بيه".

أحمد عيد: أتمنى أن تصل رسالته للجمهور

أما النجم أحمد عيد فقد تحدث عن كواليس مسلسل أولاد الراعي الذي يخوض به سياق دراما رمضان المقبل 2026، بمشاركة ماجد المصري وخالد الصاوي.

مشيراً إلى أنه يجسد شخصية نديم أحد الأشقاء الثلاثة في العمل. وقال أحمد عيد خلال تصريحات تلفزيونية لـ قناة dmc من الكواليس: "مسلسل أولاد الراعي به شخصيات وأحداث كثيرة جداً وصراعات مفاجآت كل شوية"، لافتاً إلى العمل

وتتعلق القصة من جذور بسيطة، إذ يبدأ الأشقاء من نقطة الصفر، معتمدين على الطموح والذكاء التجاري، قبل أن تتوسع أعمالهم تدريجياً وتفرض أسماءهم بقوة في عالم المال والتجارة، لتتحول 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



عصام عمر فتي كاميرات يخوض رحلة لكشف ملفات فساد في مسلسل «عين سحرية»

يلعب الفنان عصام عمر دور فتي كاميرات مراقبة في مسلسل عين سحرية رمضان ٢٠٢٥.

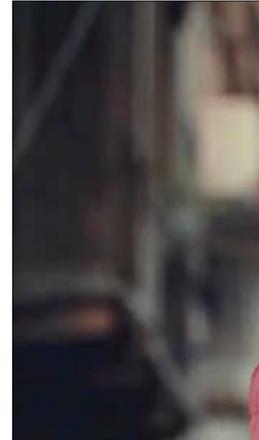
ويدخل الفنان عصام عمر في رحلة درامية ضمن أحداث مسلسل «عين سحرية»، حيث يشكل ثنائياً مع المحامي باسم سمرة، لكشف العديد من ملفات الفساد

أبطال المسلسل
مسلسل عين سحرية بطولة عصام عمر، باسم سمرة، عمرو عبد الجليل، سما إبراهيم، جانا الأشقر، وغيرهم من الفنانين، والعمل من تأليف هشام هلال وإخراج السدير مسعود.

عصام عمر ينتهي من مسلسل بطل العالم

انتهى عصام عمر من تصوير مسلسل بطل العالم من تأليف هاني سرحان وإخراج عصام عيد الحميد للعرض على منصة yango play خلال الفترة المقبلة، وتدور أحداثه في إطار أكشن كوميدى ملهى بالمغامرة والإثارة، والعمل بطولة عصام عمر، جيهان الشماشرجي، فتحى عبد الوهاب، محمد لطفى، أحمد عبد الحميد، آدم النحاس، وعدد آخر من الفنانين. ويجسد عصام عمر في مسلسل "بطل العالم" شخصية صلاح، ملاك سابق يمر بظروف صعبة تدفعه للعمل كحارس شخصى، ويجمعه القدر بدنيا، التي تجسد شخصيتها الفنانة جيهان الشماشرجي، وهي فتاة تبدو من عائلة غنية لكن واقعها مختلف تماماً بسبب الديون وغياب والدها

الوحيد للخروج من أزمتته هو التحالف مع المحامي، في رحلة مليئة بالمفاجآت وكشف الأسرار، ما يضيف أبعاداً تشويقية على السياق العام للمسلسل.



وتشاهد أحداث العمل تطوراً ملحوظاً مع دخول شخصية عصام عمر الذي يعمل فتي تركيب كاميرات في صراع معقد بعد تورطه مع إحدى السيدات، يجد فيه أن الحل

وتشاهد أحداث العمل تطوراً ملحوظاً مع دخول شخصية عصام عمر الذي يعمل فتي تركيب كاميرات في صراع معقد بعد تورطه مع إحدى السيدات، يجد فيه أن الحل

مايان السيد تغيب عن رمضان

وتشارك في فيلم وتر واحد مع ويجز

وتغيب الفنانة مايان السيد الماراثون الدرامي في دراما رمضان 2026، وتعوض غيابها بمشاركة المطرب ويجز في فيلم وتر واحد، حيث تركز مايان السيد خلال هذه الفترة على التواجد السينمائي بشكل أكبر.

وتغيب الفنانة مايان السيد الماراثون الدرامي في دراما رمضان 2026، وتعوض غيابها بمشاركة المطرب ويجز في فيلم وتر واحد، حيث تركز مايان السيد خلال هذه الفترة على التواجد السينمائي بشكل أكبر.

مايان السيد في فيلم ولنا في الخيال حب
يعرض للنجمة مايان السيد فيلم ولنا في الخيال حب للمخرجة سارة رزق؛ تخوض مخرجته أولى تجاربها في الأفلام الروائية الطويلة، والفيلم من بطولة، أحمد السعدني، ومايان السيد، وعمر رزق، إلى جانب مجموعة من الوجوه الجديدة.

مايان السيد في فيلم كولونيا
كما يعرض للفنانة مايان السيد فيلم كولونيا، إخراج محمد صيام وتأليف محمد صيام وأحمد عامر، وهو من بطولة أحمد مالك، كامل الباشا، مايان السيد.

مايان السيد في فيلم قصر الباشا
عرض مؤخراً للفنانة مايان السيد فيلم قصر الباشا من تأليف محمد ناير،



الفكر

يحمي قلبك ويخفض الالتهابات

عصير البرتقال يعيد برمجة جيناتك!

أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول عصير البرتقال يوميا يمكن أن يؤثر على الجينات بطريقة تحسن صحة الجسم، كما ينظم ضغط الدم ومستويات الدهون في الجسم ويقلل من الالتهابات. أشارت مجلة MNFR إلى أن القائمين على الدراسة أجروا تجاربهم على 20 متطوعا بالغابصحة جيدة، تتراوح أعمارهم بين 21 و36 عاما، دون أمراض مزمنة. وعلى مدى 60 يوما، قدم الباحثون للمشاركين 500 مل من عصير البرتقال المبستر يوميا، مع الامتناع عن تناول أي نوع آخر من الحمضيات قبل بدء التجربة بثلاثة أيام وأثناء فترة التجربة. حلل العلماء دم المتطوعين قبل التجربة وبعدها، ودرسوا التغيرات في نشاط الجينات في خلايا الدم المحيطية وحيدات النواة، وهي جزء مهم من الجهاز المناعي. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم لعصير البرتقال أدى إلى إعادة تنظيم النسخ الجيني، حيث تأثرت أكثر من 3700 منطقة من الحمض النووي، بما في ذلك 1700 جين مُرمز للبروتين. وكانت التغيرات الأكثر لفتا مرتبطة بالجينات التي تتحكم في ضغط الدم (NAMPT و PPARα).

التجربة بثلاثة أيام وأثناء فترة التجربة. حلل العلماء دم المتطوعين قبل التجربة وبعدها، ودرسوا التغيرات في نشاط الجينات في خلايا الدم المحيطية وحيدات النواة، وهي جزء مهم من الجهاز المناعي. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم لعصير البرتقال أدى إلى إعادة تنظيم النسخ الجيني، حيث تأثرت أكثر من 3700 منطقة من الحمض النووي، بما في ذلك 1700 جين مُرمز للبروتين. وكانت التغيرات الأكثر لفتا مرتبطة بالجينات التي تتحكم في ضغط الدم (NAMPT و PPARα).



تمارين صينية قديمة قد تخفف ألم الركبة المزمع

كشفت دراسة حديثة عن إمكانية أن تساهم تمارين صينية قديمة في تحسين نوعية الحياة لدى المصابين بآلام الركبة الناتجة عن الفصل العظمي، أحد أكثر اضطرابات المفاصل المزمنة شيوعا في العالم. وتعد التمارين المعروفة باسم "تاي تشي" شكلا من أشكال التمارين البدنية الصينية التي تجمع بين الحركات البطيئة والمنسقة للجسم والتنفس العميق والتركيز الذهني، ويُمارس عادة لتعزيز التوازن والمرونة والقوة العضلية، إضافة إلى فوائده النفسية والجسدية. ويحدث الفصل العظمي عندما يتآكل الغضروف الواقي الذي يغطي نهايات العظام داخل المفصل، ما يؤدي إلى احتكاكها ببعضها وحدوث ألم وتيبس وصعوبة في الحركة. ويعد مفصل الركبة الأكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة.

وعلى الرغم من التوصيات الطبية عادة بممارسة التمارين الرياضية وضبط الوزن والعلاج الطبيعي، فإن كثيرا من المرضى لا يجدون راحة كافية، في ظل محدودية العلاجات الدوائية المتاحة وقصر مفعولها. وفي هذا الإطار، أجرى باحثون من جامعة ملبورن الأسترالية دراسة شملت 178 مشاركا متوسط أعمارهم 61 عاما، قُسموا إلى مجموعتين، تلقت الأولى برنامجا إلكترونيا لممارسة تمارين "تاي تشي" عبر الإنترنت لمدة 12 أسبوعا، بينما اقتصرت المجموعة الثانية على الاطلاع على مواد تثقيفية حول فوائد التمارين لمرضى الفصل العظمي. وبعد ثلاثة أشهر من المتابعة، أظهرت النتائج أن ممارسي "تاي تشي" سجلوا تحسنا مضاعفا تقريبا في شدة الألم ووظيفة الركبة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي مقال نشر في مجلة JAMA Internal Medicine، أوضح الباحثون أن "التمارين عبر الإنترنت كانت آمنة وذات أثر سريري واضح"، مشيرين إلى أن هذا الأسلوب "قد يمثل خيارا فعالا وسهل الوصول لتحسين فرص المرضى في ممارسة النشاط البدني"، كما يمكن أن "يخفف الضغط على موارد الرعاية الصحية".

إلا أن الباحثين أشاروا إلى بعض القيود، أبرزها أن التجربة استمرت 12 أسبوعا فقط، ما يحذ من تقييم التأثيرات طويلة المدى، إضافة إلى اشتراط امتلاك المشاركين أجهزة واتصال بالإنترنت، وهو ما قد يقلل من قابلية تعميم النتائج على فئات أوسع.

يوصي خبراء الصحة بإجراء تغييرات في نمط الحياة للمساعدة في تخفيف آلام الركبة، مثل تبني نظام غذائي متوسطي غني بأحماض أوميغا-3 الدهنية المتوفرة في الأسماك الزيتية، لما تمتاز به من خصائص مضادة للالتهابات.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن هذا النظام يساهم في خفض مؤشرات الالتهاب وتآكل الغضاريف وتحسين مرونة المفاصل.



المثلة الأمريكية أشلي بنسون لدى حضورها العرض الأول لفيلم The Chronology of Water في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

التفاح الأخضر

التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب.

ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني

والبدني، ويفيد في زيادة معدل بطل الجهد



ويقيوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة، ويخلص الجسم من السموم، فهو منظم عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض القرص والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية والمهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك واليوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرد يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2,5 يعيش الطنان في كوبا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 اسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأتزيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائما.
- أن الذبابة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جدا لأنها تساوي أعداد عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوق تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.

قصة صياد السمك

أحدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته على يستطيع أن يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سنارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئاً قد علق بها، فجدبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعها من القماش الغليظ. يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتعدي فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها واخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليريهام اياها فقد ألقى بحمولة أسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهام للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا نملكنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعبد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكته هذه وعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبداً معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليفند وزيرى الان امرا يارجاع اراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

