

الأولمبياد الخاص الإماراتي
يحتفي بإجازات أصحاب الهمم في
حفل تخريج نادي الطهي 2025



حنان مطاوع: أتمنى أن يكون
فيلم «عيد ميلاد سعيد»
منافساً قوياً في الأوسكار



تناول القهوة قد يقي من
الإصابة باضطرابات القلب

ص 23

مراهقة تقاضي

الحكومة بسبب مقاطع

مرعبة داخل المدرسة

قدمت فتاة تبلغ من العمر 17 عاماً دعوى قضائية ضد الحكومة البريطانية بعد أن عرض عليها زملاؤها في المدرسة مقاطع فيديو صادمة على هواتفهم الذكية خلال اليوم الدراسي. وتضمنت المقاطع مشاهد عنف وعمليات إطلاق نار وقطع رؤوس، إضافة إلى رسائل تهديدية، حيث تهدف الدعوى إلى حظر استخدام الهواتف الذكية في المدارس الثانوية في إنجلترا، وفقاً لصحيفة "الغارديان". وقالت الطالبة فلوسي مكشبا عن تجربتها في المدرسة الثانوية منذ الصف السابع: "كانت الفيديوهات تُعرض علينا باستمرار من قبل زملائنا، رغم سياسة المدرسة التي تشدد على مصادره أي هاتف يُستخدم كشاهد أو سماع محتوى أثناء المدرسة، لكن لم تطبق هذه السياسة عملياً".

وأضافت: "أكثر ما أزعجني كان فيديو لطفلين يلعبان بمسدس، حيث أصاب أحدهما الآخر بالخطأ وتوفي الطفل.. وكنت مصدومة لدرجة أنني عدت إلى المنزل مبكراً ولم أستطع النوم لعدة أيام". واضتمت إلى الدعوى كيت مور، أم لثلاثة أطفال من نورثهامبتون، بعد أن أخبرتها ابنتها البالغة من العمر 18 عاماً بأنها تعرضت لمحتوى إباحي صادم في غرف تغيير الملابس المدرسية وعبر مجموعات واتساب، كما شاهدت محتوى غير لائق عبر منصة "أوميجال" أثناء وجودها في الصف التاسع. وقالت مور: "أحاول حماية أطفالي في المنزل، لكنهم يمكن أن يذهبوا إلى المدرسة ويتعرضوا لحوادث ضارة عبر هواتف الطلاب الآخرين.. حتى يتم حظر الهواتف الذكية، لا يوجد ضمان لسلامة الأطفال خلال اليوم الدراسي".

يُعرف القرنفل، وهو براعم "زهرة السيزيجيوم" العطرية، بنكهته الغنية وفوائده الصحية العديدة.

قال جانب استخدامه في الطهي، أشارت الدراسات إلى أنه يمكن أن يُعزز صحة القلب بشكل كبير. فهو غني بمضادات الأكسدة والمركبات النشطة بيولوجياً مثل "الأوجينول"،

ويُساعد على خفض كوليسترول البروتين الدهني الضار منخفض الكثافة LDL مع دعم مستويات الكوليسترول الجيد HDL.

كما يُساعد تناول حبة قرنفل واحدة يومياً في الحفاظ على مستويات صحية من الدهون في الدم وتقليل الالتهابات والحماية من الإجهاد التأكسدي، وكلها تُساهم في تحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وصحة القلب بشكل عام. كما يُحسن الاستخدام المنتظم

الدورة الدموية ويُحافظ على مستويات ضغط الدم الصحية بشكل طبيعي، وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India

حبة قرنفل يومياً.. تحسن صحة القلب وتُنظم الكوليسترول

ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، إذ يُساعد القرنفل على تقليل الالتهابات الجهازية، المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل واضطرابات التمثيل الغذائي. ويُساعد إدراج القرنفل بانتظام في النظام الغذائي على تخفيف تصلب المفاصل وتقليل علامات الالتهاب مع مرور الوقت. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن القرنفل يُمكن أن يُساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيداً لمرضى السكري. يُساعد إضافة القرنفل إلى الوجبات أو الشاي على تحسين التحكم في مستوى الجلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين. إلى ذلك، استُخدم القرنفل تقليدياً لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي، بما يشمل الانتفاخ وعسر الهضم. كما يُمكن أن يُحفز الإنزيمات الهاضمة، مما يُعزز سلامة الهضم وامتصاص العناصر الغذائية. كذلك يتميز "الأوجينول" الموجود في القرنفل بخصائص طبيعية مُسكنة ومُطهرة، مما يجعله مفيداً في الوقاية من الالتهابات ومشاكل اللثة. يُمكن أن يُساعد استخدام زيت القرنفل أو مضغه على تقليل بكتيريا الفم وإضفاء رائحة منعشة طبيعية. كما أن القرنفل غني بمضادات الأكسدة التي تُساعد على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي وتدعم وظيفة المناعة بشكل عام. كما تُبطن هذه المضادات شيخوخة الخلايا وتُساهم في تحسين صحة القلب والكبد.

فوائد صحية للقلب
فقد توصلت دراسة، نُشرت في دورية الأبحاث السريرية والتشخيصية، إلى أن المشاركين الذين يعانون من فرط شحميات الدم والذين تناولوا مُكمّلات القرنفل شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار. وسلط الضوء على خصائص القرنفل المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة كمساهمات رئيسية في هذا التحسن. كما أظهرت دراسة، نُشرت في دورية تكنولوجيا الأغذية وحفظها، أن مزيجاً من مُستخلصات القرنفل والزنجبيل يُخفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار في النماذج الحيوانية. وتُشير هذه النتائج إلى أن القرنفل يُمكن أن يُدعم صحة القلب من خلال الحفاظ على مستويات صحية للدهون وتقليل الالتهاب. إلى ذلك، فقد يلعب دوراً مُحتماً في منع تكون اللويحات. إذ يُمكن أن يمنع "الأوجينول"، وهو المُركب النشط الرئيسي في القرنفل، أكسدة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. ويُعد الكوليسترول الضار المُؤكسد عاملاً رئيسياً في تكوين اللويحات الشريانية، والتي يُمكن أن تُؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، يُوفر إضافة القرنفل إلى النظام الغذائي حماية من تصلب الشرايين.

فوائد صحية للقلب
فقد توصلت دراسة، نُشرت في دورية الأبحاث السريرية والتشخيصية، إلى أن المشاركين الذين يعانون من فرط شحميات الدم والذين تناولوا مُكمّلات القرنفل شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار. وسلط الضوء على خصائص القرنفل المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة كمساهمات رئيسية في هذا التحسن. كما أظهرت دراسة، نُشرت في دورية تكنولوجيا الأغذية وحفظها، أن مزيجاً من مُستخلصات القرنفل والزنجبيل يُخفض الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار في النماذج الحيوانية. وتُشير هذه النتائج إلى أن القرنفل يُمكن أن يُدعم صحة القلب من خلال الحفاظ على مستويات صحية للدهون وتقليل الالتهاب. إلى ذلك، فقد يلعب دوراً مُحتماً في منع تكون اللويحات. إذ يُمكن أن يمنع "الأوجينول"، وهو المُركب النشط الرئيسي في القرنفل، أكسدة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. ويُعد الكوليسترول الضار المُؤكسد عاملاً رئيسياً في تكوين اللويحات الشريانية، والتي يُمكن أن تُؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، يُوفر إضافة القرنفل إلى النظام الغذائي حماية من تصلب الشرايين.

فوائد صحية إضافية للقرنفل

إلى جانب صحة القلب، يُقدم القرنفل العديد من المزايا

علماء يكتشفون سر غناء الطيور في الصباح

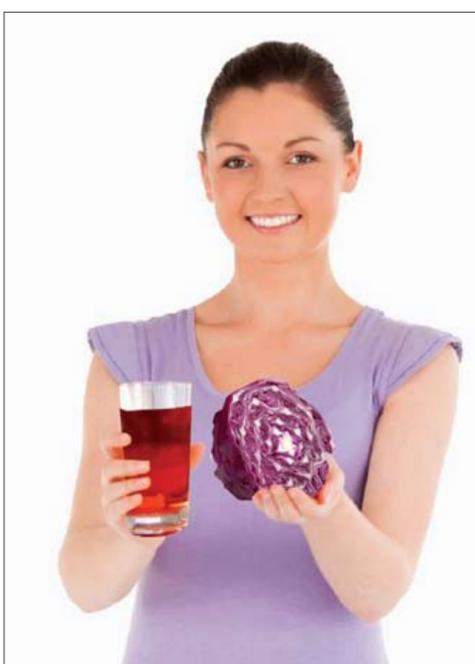
مع أول خيوط الفجر، تتعالى أصوات الطيور في كل مكان وكأنها فرقة موسيقية تعلن بداية النهار، لكن ما السبب وراء هذا الغناء الجماعي المتكرر كل صباح؟ حاولت دراسة جديدة فك هذا اللغز من خلال مراقبة طيور الزبيرا الأسيرة Taeniopygia guttata، لتكتشف أن شدة غنائها عند الفجر قد تكون مرتبطة بما يُعرف بـ ساعات الاستعداد لشروق الشمس. وفي مختبر مضاء بالكامل، لاحظ الباحثون أن ذكور الزبيرا تُغني مئات الأغاني تلقائياً، لكن في الظلام التام تصمت تماماً. ولتفهم العلاقة بين الضوء والغناء، أجرى العلماء تجربة قاموا فيها بتأخير شروق الشمس ثلاث ساعات عن طريق إبقاء الأضواء مطفأة، وحقن للبحث المنشور في bioRxiv. المفاجأة كانت أن الطيور بدأت بالغناء مبكراً وبصوت أعلى من المعتاد، وكأنها نفذت صبراً من انتظار النهار. كما تبين أن تأخير الضوء لم يمنحها فرصة إضافية للنوم، إذ كانت مستيقظة في وقتها المعتاد وتتحرك في الظلام، لكنها تحبس صوتها حتى تلوح أولى إشارات الضوء. في تجربة أخرى، منح الباحثون الطيور مفتاحاً يشغل الضوء لثوان معدودة. الطيور التي كانت في "نظام الفجر المتأخر" استخدمت المفتاح مرارا لتفعيل الضوء. في تصرف بدا وكأنه طلب مباشر لشروق الشمس. بحسب الفريق الذي قاده إندو ياروس دوس سانتوس من معهد أبحاث الدماغ الكوري، تستيقظ الطيور قبل الفجر بفعل آليات هرمونية مرتبطة بهرمون الميلاتونين، ومع اقتراب الضوء تتزايد دوافعها للغناء، لكن الظلام يمنحها من ذلك مؤقتاً. ويُرجح العلماء أن هذا الغناء المكثف في الصباح الباكر يُساعد الطيور على "تسخين" أصواتها بعد ليلة من السكون وتحسين أدائها الصوتي لجذب الشركاء وزيادة فرص التكاثر خلال النهار. ويقترح الباحثون أن ما يحدث في المختبر لا يختلف كثيرا عن جوقات الفجر الطبيعية في الطيور البرية. إذ تؤدي الأغاني الصباحية دورا في التدريب الصوتي والتواصل الاجتماعي، وليس مجرد ضجيج عشوائي كما يعتقد البعض.

لماذا لا تظهر الفقاعات عند غلي الماء في الميكروويف؟

عادة ما يعطي الماء علامة واضحة عند وصوله إلى نقطة الغليان: الفقاعات. وتُشير هذه الفقاعات إلى أن الماء قد وصل إلى درجة الحرارة التي يبدأ عندها بالتبخّر. ومع ذلك، قد يؤدي تسخين الماء في الميكروويف أحيانا إلى تجاوز هذه الإشارة المرئية المألوفة، ما يترك الكثيرين يتساءلون عمّ إذا كان الماء يغلي حقاً وما إذا كانت هذه الطريقة آمنة؟ تسخن أفران الميكروويف الماء بطريقة مختلفة عن المواقف التقليدية. فعلى الوجود، تبدأ الحرارة تدريجياً من أسفل القدر؛ ما يخلق تيارات حمل تُساعد على توزيع الحرارة بشكل متساو. ومع ارتفاع درجة حرارة الماء، تتشكل فقاعات من الغازات الذائبة، والتي تُصعد إلى السطح، مشيرةً إلى بداية الغليان. بالمقابل، تقوم الميكروويفات بتسخين جزيئات الماء مباشرة وبشكل غير متساو، ما يؤدي غالباً إلى تكوين ماء "مسخن فوق الحد الطبيعي"، أي ماء يتجاوز درجة غليانه الطبيعي دون تكوين فقاعات. ويحدث هذا بسبب عدم وجود مواقع لتكون الفقاعات، مثل الحدوش الصغيرة على القدر أو الشوائب في الماء، والتي تُسمح بتشكيل الفقاعات. ونتيجة لذلك، قد يبدو الماء هادئاً رغم أنه ساخن جداً وخطير. ويشكل الماء المُسخن فوق الحد الطبيعي مخاطر خاصة. عند تحريكه، مثل: عند إخراج الميكروويف أو إسقاط ملعقة أو كيس شاي فيه، يُمكن أن يتفجر فجأة؛ ما قد يسبب حروقاً شديدة. وهنا ينصح الخبراء بالحذر، واستخدام وعاء ذي سطح خشن أو وضع جسم غير معدني مثل عصا خشبية للتحريك قبل التسخين يُمكن أن يوفّر نقاطاً لتكوين الفقاعات ويجعل العملية أكثر أمناً.

كيف تتجو الثعابين من برد الشتاء؟

مع اقتراب فصل الشتاء وانخفاض درجات الحرارة، تختفي الثعابين من الحدائق والغابات والمناطق المحيطة بالمنازل، لكن غيابها ليس نهاية للحياة، بل استراتيجية بقاء طبيعية. كونها زواحف بدم بارد، لا تستطيع الثعابين تنظيم حرارة أجسامها داخلياً؛ ما يجعل البرد القارس صعباً عليها. تُبطئ درجات الحرارة المنخفضة عملية الأيض وتقيّد الحركة، وتمنعها من الصيد، لذا تدخل في حالة تُعرف باسم Brumation، وهي شبيهة بالنسبات لدى الثدييات، لكنها أقل عمقا وتسمح ببعض الحركة أو شرب الماء عند الحاجة. وخلال هذه الفترة، تبحث الثعابين عن ملاجئ آمنة ومعزولة، تختلف بحسب النوع والبيئة. من أبرز أماكن الاختباء: الجحور تحت الأرض، الشقوق الصخرية والكهوف، أكوام الأوراق والسجلات في الغابات، وحتى الهياكل البشرية مثل الطوابق السفلية وأكوام الحطام. بعض الثعابين تظهر ولاء للمكان ذاته، فتعود إليه عام بعد عام؛ ما يزيد فرص بقائها على قيد الحياة. ويختلف تأثير الشتاء على الثعابين باختلاف الجغرافيا؛ ففي المناطق الاستوائية، حيث تظل درجات الحرارة معتدلة، يُمكن للثعابين أن تبقى نشطة طوال العام. أما في المناطق المعتدلة والشمالية، فيضطر الشتاء القارس معظمها إلى السكون لفترة طويلة، أحيانا بالهجرة لمسافات قصيرة للعثور على ظروف أكثر ملاءمة.



«خضار» رخيص وبسيط يمكنه خفض الكوليسترول وضغط الدم

كشفت أحد الأطباء عن غذاء ميسور التكلفة يمكن أن يُساعد في تحسين صحة القلب والجهاز الهضمي، بحسب ما أوردته صحيفة "ميور" البريطانية. ويقول الطبيب فرانكلين جوزيف، إن الملفوف الأحمر يعد من أكثر الأطعمة المفيدة للصحة التي لا تحظى بالتقدير الكافي والمتوفرة على مدار العام. ويؤكد أن الملفوف غني بالألياف، ومنخفض السعرات الحرارية، وسملي بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. وقد رُبطت هذه العناصر الغذائية بخفض مستويات الكوليسترول، وتقليل ضغط الدم، وتحسين عملية الهضم. ويُعزى لونه الأرجواني الداكن

طفلة ولدت بلا دماغ تعتلل

بعد ميلادها العشرين

احتفلت الأمريكية أليكس سيمبسون بعيد ميلادها العشرين، فيما وصفت عائلتها هذه المناسبة بـ "المعجزة". بعد أن تحدث توقعات الأطباء التي كانت تشير إلى أنها لن تعيش أكثر من أربع سنوات. وولدت أليكس في ولاية نبراسكا بعيب خلقي نادر يُعرف باسم "الاستسقاء الدماغى الجزئى (Hydranencephaly)"، ما يعني فقدان أجزاء كبيرة من نصفي الكرة المخية في الدماغ. وفي حالة أليكس، كان دماغها غائبا تقريباً بالكامل، ولم يتبق سوى جزء صغير من المخيخ. ورغم هذا التشخيص، نجحت أليكس وعاشت لتصل إلى هذا العمر، غير قادرة على الرؤية أو السمع، لكنها تشعر بوجود أحيائها حولها. وصرح والدها شون سيمبسون لقناة KETV أن الحب والإيمان كانا السبب الرئيس في بقائها على قيد الحياة، مؤكداً أن أليكس يمكنها إدراك المشاعر حتى في صمت تام، وهو ما أكدته شقيقتها الأصغر.



بمشاركة فريق من 100 متطوع وعدد من الجهات الداعمة

مبادرة وطنية لزراعة 1000 شجرة قرم دعماً لمساعي الإمارات في الاستدامة ومواجهة تغير المناخ



التزاماً مشتركاً بدعم جهود دولة الإمارات في مجال الاستدامة، وتعزيز الشراكات التي تسهم في حماية النظم البيئية الطبيعية واستعادتها. وتعد غابات القرم في دولة الإمارات من أهم الموارد البيئية الطبيعية، إذ توفر حماية طبيعية للسواحل من ارتفاع منسوب مياه البحر والعواصف، كما تعد من أبرز أحواض امتصاص الكربون الطبيعية. وتضم الدولة اليوم نحو 60 مليون شجرة قرم تمتد على مساحة 183 كيلومتراً مربعاً، وتساهم في امتصاص ما يقارب 43 ألف طن من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. ومع تحقيق هدف زراعة 100 مليون شجرة قرم إضافية، ستغطي الغابات مساحة تقدر بـ 483 كيلومتراً مربعاً، قادرة على امتصاص ما يصل إلى 115 ألف طن من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.

2030، واصلنا العمل بخطى ثابتة دعماً لتوجهات الدولة في مجال العمل المناخي، مع ترسيخ ثقافة المسؤولية المشتركة بين موظفينا وشركائنا والمجتمع الأوسع لإحداث تأثير إيجابي ومستدام. وأضاف ستوكتون: "وبمناسبة احتفالنا بالذكرى التسعين لتأسيس مجموعة دلسكو، عززنا التزامنا بالاستدامة عبر زراعة 1000 شتلة من أشجار القرم، في خطوة تجسد اتساع أثرنا عاماً بعد عام، من المئات إلى الآلاف، ونحن نواصل المساهمة في بناء مستقبل أكثر استدامة للجميع". وشهدت المبادرة مشاركة فاعلة من عدد من عملاء مجموعة دلسكو، من بينهم طيران أبوظبي، والإمارات العالمية للألنيوم، محطة سي أس بي أبوظبي، ومدرسة مبارك بن محمد، ومجموعة الأهلية الطبية، بما يعكس



المسؤولية البيئية. وقد خصص المشاركون إجمالي 300 ساعة تطوع للمساهمة في إنشاء ما يعادل غابة صغيرة، والتي من المتوقع أن تمتص ما يقارب 13.600 كغ من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. وحتى اليوم ساهمت المجموعة بزراعة أكثر من 1.920 شتلة قرم، بما يسهم في امتصاص ما يقارب 26.112 كغ من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. وفي حديثه عن المبادرة، قال ديفيد ستوكتون، الرئيس التنفيذي لمجموعة دلسكو: "تفخر مجموعة دلسكو بدعم وقيادة المبادرات الهادفة إلى التصدي لتغير المناخ والحفاظ على كوكبنا. ومنذ توقيفنا على تعهد في عام 2022 لدعم المشروع الوطني لعزل الكربون الهادف إلى زراعة 100 مليون شجرة قرم في دولة الإمارات بحلول عام

2025، نلتزمنا بالاستدامة والعمل المناخي طويل الأمد، نظمت مجموعة دلسكو فعالية تطوعية في منتزه قرم الجبل بأبوظبي، جمعت من خلالها فريقاً يضم أكثر من 100 متطوع من موظفيها، وعمالها، وطلاب المدارس، لزراعة 1000 شتلة من أشجار القرم. وتأتي هذه المبادرة تماشياً مع عام الخير المجتمعي، ودعماً للمشروع الوطني لعزل الكربون الهادف إلى زراعة 100 مليون شجرة قرم في دولة الإمارات بحلول عام 2030. بما يعزز التزام مجموعة دلسكو بالمساهمة في حماية النظم البيئية الساحلية، وتعزيز التنوع البيولوجي، وترسيخ ثقافة

بعد خمسة أسابيع مع تعليم الطهي الصحي والعادات الغذائية السليمة

الأولمبياد الخاص الإماراتي يحتفي بإنجازات أصحاب الهمم في حفل تخريج نادي الطهي 2025

لأولمبياد الخاص الإماراتي في سوفيتل دبي ذا أوليمبيكس. في كل عام، يلهمنا الشغف والحماس الذي يبغته المشاركون في المطبخ. كما أن رؤية تفتحتم تنمو من خلال الطهي هو ما يجعل هذه المبادرة مميزة للغاية". وشهدت نسخة هذا العام من البرنامج تجربة فريدة للمشاركين، إذ أتاحت لهم الفرصة لتقديم أطباقهم لذويهم وتناول الطعام معهم في أجواء راقية، في مشهد جسّد روح الإنجاز والشموّل والاحتفاء بالتميز. عبّر ناصر عبد الله الشحي، لاعب الأولمبياد الخاص الإماراتي وأحد الـ"ماستر شيفس" في هذه النسخة، عن فخره قائلاً: "بعد انضمامي إلى نادي الطهي، تغير تفكيري تجاه الطهي تماماً، أصبحت اليوم أقوم بالكثير من الأمور في المطبخ، وأطهو للعائلة كلها، وأشارك ما تعلمه عن الأكل الصحي. لقد ساعدني البرنامج على اكتساب الثقة والصبر، وزرع عندي حب الطهي". يؤكد نادي الطهي للأولمبياد الخاص الإماراتي في كل دورة أن الدمج ليس مفهوماً فحسب، بل ممارسة حيّة تعكس قيم التمكين والصحة والسعادة. ومن خلال الطهي، يواصل النادي غرس الثقة وبناء الجسور بين الأفراد، ليصنع قصص النجاح بين لاعبي الأولمبياد الخاص الإماراتي.

فهو لا يقتصر على تعليم وصفات الطعام فحسب، بل يشكل مساحة تفاعلية تعبّر فيها لاعبوها من أصحاب الهمم عن قدراتهم وإبداعهم، ويتعلمون مهارات جديدة تعزز استقلاليتهم وفتحهم بأنفسهم، وتفتح أمامهم آفاقاً أوسع لحياة صحية تقوم على الاعتماد على الذات. وقد لاحظنا أن المشاركين يخرجون من كل جلسة بانبساطات صادقة تعكس سعادتهم بما أنجزوه، وبما اكتسبوه من خبرة ومهارة في بيئة آمنة وداعمة تشجّع على المبادرة والتجربة والتعاون". وأضافت أبو حجلة: "أثبت النادي عبر دوراته أنه أكثر من مجرد برنامج تدريبي؛ فهو منصة تعليمية وإنسانية تعزز روح الفريق، وتقوى التواصل الاجتماعي، وتغرس قيم التمكين والمشاركة الإيجابية التي يقوم عليها مجتمع الأولمبياد الخاص الإماراتي". وتضمن الحفل الختامي جلسة طهي مباشرة بقيادة راسل إمبيازي، الطاهي التنفيذي في فندق سوفيتل، والطاهي مازن عبد الله، حيث استخدم المشاركون مكونات طازجة مقدمة من سبينيس، شريك الأغذية الطازجة، لإعداد وصفة صحية معاً، واستعراض المهارات التي اكتسبوها خلال البرنامج. وعبّر الشيف راسل إمبيازي عن سعادته بالتعاون قائلاً: "يشرفنا بالترحيب مجدداً بنادي الطهي



لذويهم وتناول الطعام معهم في أجواء مميزة، في مشهد جسّد روح الإنجاز والدمج والاحتفاء بالتميز. ومن جهتها أوضحت عرين أبو حجلة، مديرة قسم البرامج

اختتم الأولمبياد الخاص الإماراتي بنجاح دورة عام 2025 من برنامج نادي الطهي بحفل تخرج مميز أقيم في فندق سوفيتل دبي ذا أوليمبيكس، احتفاءً بإنجازات أكثر من 60 مشاركاً ومقدم رعاية، خاضوا رحلة خمسة أسابيع هدفت إلى تنمية الثقة بالنفس والاستقلالية وتعزيز العادات الغذائية الصحية والمستدامة من خلال فن الطهي. يُعد نادي الطهي إحدى المبادرات الرائدة للأولمبياد الخاص الإماراتي، حيث يهدف إلى تمكين أصحاب الهمم من ذوي التحديات الذهنية والنمائية من خلال تطوير المهارات الحياتية الأساسية، وتحسين الوعي الغذائي، وترسيخ مفهوم الاستدامة، وبناء الثقة بالنفس في بيئة تعليمية دافئة وآمنة وتفاعلية. وخلال خمس جلسات افتراضية، تعلم اللاعبون المشاركون طرق إعداد وجبات مغذية متوازنة، وتعرفوا على الخيارات الغذائية الصحية، وتطبيق هذه الممارسات في حياتهم اليومية. وشهدت دورة هذا العام من البرنامج تجربة فريدة للمشاركين، إذ أتاحت لهم الفرصة لتقديم أطباقهم

عبر منصتها في المعرض المصاحب

شرطة دبي تعرض مقتنياتها التاريخية في مؤتمر المجلس الدولي للمتاحف «أيكوم»



ستعرض التقنيات التي تُبرز التطور التاريخي لشرطة دبي، والنقل النوعية التي شهدتها في مجالات الأمن والابتكار، والعديد من المقتنيات الأصلية، والوثائق، والأزياء الرسمية، والمععدات المستخدمة في مختلف المراحل الزمنية. كما وتعرض المنصة عدداً من الوثائق والصور التاريخية التي تسلط الضوء على مرحلة التحول نحو العمل المؤسسي المتكامل، والتميز، ومقتنيات وتوفيق رحلة التحول من البدايات البسيطة إلى مؤسسة شرطة عالمية المستوى، تجمع بين التراث، والابتكار، والمستقبل الذكي.

تشارك القيادة العامة لشرطة دبي، بمنصة خاصة في فعاليات المؤتمر العام الـ 27 للمجلس الدولي للمتاحف "أيكوم دبي 2025"، الذي يُعد أكبر تجمع عالمي للمختصين في قطاع المتاحف، ويعقد في دبي، وذلك للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا وجنوب آسيا. وتعرض شرطة دبي عبر منصتها في المعرض المصاحب لفعاليات المؤتمر الذي يستمر حتى 17 نوفمبر الجاري، ويقام تحت شعار "مستقبل المتاحف في مجتمعات سريعة التغيير"، مجموعة من المقتنيات التي تجسد المسيرة التاريخية لشرطة دبي منذ تأسيسها عام 1956 وحتى يومنا هذا. وبينت شرطة دبي أن المنصة

بإشراف دائرة الصحة - أبوظبي

نجاح مستشفى توام بالعين في توفير علاج لالتهاب التامور مجهول السبب ومرض ستيل

علاج حالتين لمواطني إماراتين باستخدام دواء «ريلوناسيب» يمثل إنجازاً إقليمياً في مجال أمراض الروماتيزم المتقدمة

وعصوية التنفس، والطحح الجلدي، والتورم، والأضرار التي تصيب الأعضاء الحيوية، مما يوفر تحسناً كبيراً في نتائج العلاج وجودة حياة المرضى المصابين بأمراض نادرة ومعقدة. وقامت دائرة الصحة - أبوظبي بتسيير إجراءات الحصول على الاعتمادات والموافقات اللازمة وترميز الدواء وتوثيقه برمز تعريف، بعد أن أجرى فريق متعدد التخصصات في قطاع علوم الحياة تقييماً شاملاً لفعاليتها، ما يضمن توافر الأدوية المتكثرة للمرضى المؤهلين والتغطية التأمينية لها بما يرتقي بجودة وكفاءة خدمات الرعاية المقدمة في الإمارة. وقال الدكتور خالد عبد الله النقيب، طبيب استشاري ورئيس قسم أمراض الروماتيزم في مستشفى توام: «نحن فخورون بتقديم أحدث العلاجات المتكثرة هنا في دولة الإمارات. ويسلّط هذا الإنجاز الضوء على أن مستشفانا أصبح وجهة رائدة في المنطقة لتقديم رعاية عالية المستوى في علاج الأمراض الروماتيزمية المناعية المعقدة». وأضافت الدكتورة دلال المنصوري، المدير الطبي التنفيذي - مستشفى توام: «يبقى المريض على رأس أولوياتنا. ومن خلال إتاحة أحدث العلاجات المتطورة محلياً، فإننا لا نحسن النتائج العلاجية فحسب، بل نمنح الأمل أيضاً للمرضى وعائلاتهم في مواجهة هذه الحالات الصحية الصعبة. هذا هو مستقبل الرعاية الصحية في دولة الإمارات، حيث تقدم معايير عالمية للرعاية داخل مجتمعاتنا».

بإشراف دائرة الصحة - أبوظبي، نجح مستشفى توام أحد منشآت شركة صحة، التابعة لـ «بيورهيل»، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، في تقديم علاج مبتكر لالتهاب التامور مجهول السبب ومرض ستيل، وذلك للمرة الأولى في دولة الإمارات ومنطقة دول مجلس التعاون الخليجي، وأسهم العلاج المبتكر الذي يعتمد على دواء «ريلوناسيب»، في تعافي مواطنين إماراتيين شابين كانا يعانيان من أمراض نادرة يصعب علاجها ومقاومة للعلاجات التقليدية، في إنجاز يؤكد التزام صحة بتقديم رعاية صحية محورها المريض ويرسخ مكانة أبوظبي كوجهة رائدة للرعاية الصحية عالمياً. وتمكن المريضان من الحصول على هذا العلاج المتقدم لالتهاب التامور مجهول السبب المتكرر، ولحالة «مرض ستيل، الاضطراب المناعي النادر عند البالغين المقاوم للعلاجات التقليدية. ويُعد هذا التعافي الناجم من أوائل الاستخدامات لدواء «ريلوناسيب» في منطقة الخليج لعلاج أمراض نادرة يصعب علاجها. يُعد «ريلوناسيب»، علاجاً بيولوجياً يعمل على تثبيط بروتين «الإنترلوكين-1»، وهو أحد المحركات الرئيسية للالتهاب الضار. ومن خلال استهداف هذا البروتين، يساهم العلاج في التخفيف من الأعراض الصاحبة للأمراض النادرة مثل الألم، والحمى المتكررة بشكل مفاجئ،

•• العين-الفجر

•• دبي-الفجر

منوعات القهوة 23



قالت دراسة علمية، إن تناول فنجان واحد من القهوة يومياً، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة باضطراب شائع في نظم القلب يعرف باسم "الرجفان الأذيني" والذي يعد أحد أكثر اضطرابات نبض القلب شيوعاً في العالم، وسبباً رئيسياً في السكتات الدماغية وقصور القلب.

تأثيرها يمتد على وظائف الجسم الحيوية كافة

تناول القهوة قد يقي من الإصابة باضطرابات القلب



المشارك في الدراسة، جريجوري ماركوس، أستاذ أبحاث الرجفان الأذيني بجامعة كاليفورنيا وأخصائي كهرباء القلب، أن القهوة تزيد من مستوى النشاط البدني اليومي لدى الأفراد، وهو عامل معروف بتقليل احتمالية الإصابة بالرجفان الأذيني. وأضاف أن الكافيين يعمل كمدر للبول، مما يساهم في خفض ضغط الدم، وهو أحد أهم العوامل المسببة لاضطراب النظم. وأشار إلى أن القهوة تحتوي أيضاً على مركبات مضادة للالتهابات قد تلعب دوراً إيجابياً في حماية عضلة القلب من التهيج الكهربائي.

وأكدت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، بالتعاون مع جامعة "أديلايد" في أستراليا، أن تناول القهوة لا يمثل خطراً على القلب كما كان يُعتقد سابقاً، بل قد يكون له تأثير وقائي واضح ضد اضطرابات النبض. أثبتت الدراسة، المنشورة في دورية JAMA، أن تناول كوب واحد من القهوة المحتوية على الكافيين يومياً، يقلل من احتمالية تكرار نوبات الرجفان الأذيني بنسبة 39% مقارنة بمن يتمتعون تماماً عن القهوة. وجاءت النتائج لتلعب التوصيات الطبية التقليدية رأساً على عقب، إذ كان الأطباء ينصحون بحدود طويلة مرضى القلب بالابتعاد عن الكافيين خشية أن يثير اضطراب ضربات القلب لديهم.

استراتيجية وقائية من أمراض القلب أظهرت البيانات أن المرضى الذين تناولوا القهوة شعروا أيضاً بتحسين في مستوى الطاقة والانتباه خلال النهار، وهو ما قد يعكس تأثيراً إيجابياً غير مباشر على الصحة العامة والنوم وجودة الحياة. وأوضح الباحثون أن هذا التحسن قد يكون مرتبطاً بتنظيم أفضل لدورة النوم واليقظة الناتجة عن استهلاك معتدل للكافيين، مما يساهم في تحسين وظائف القلب العصبية وتناغمها.

بينت التجربة أن القهوة ليست مجرد مشروب منبه، بل قد تمثل جزءاً من "استراتيجية وقائية أوسع" ضد أمراض القلب. وأوضح الباحثون أن المكونات الطبيعية في القهوة - مثل البوليفينولات ومضادات الأكسدة - تساهم في الحد من الالتهابات وتحسين مرونة الأوعية الدموية، وهما عاملان حاسمان في استقرار إيقاع القلب.

شد الفريق البحثي على أن هذه النتائج لا تعني الإفراط في تناول القهوة، إذ أن الكميات الكبيرة من الكافيين قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الأرق أو زيادة ضربات القلب المؤقتة، خصوصاً لدى الأشخاص الحساسين للكافيين.

الغدة الدرقية، السمنة، والكحول أو الكافيين المفرط. المضاعفات المحتملة، زيادة خطر السكتة الدماغية، فشل القلب، تضخم الأذنين، ومضاعفات قلبية أخرى. أجرى الباحثون الدراسة ضمن تجربة سريرية عشوائية للإجابة على سؤال: هل يؤدي الامتناع عن القهوة إلى تجنب الرجفان الأذيني؟، وهي أول تجربة من نوعها تبحث بشكل مباشر العلاقة بين القهوة والكافيين وبين خطر اضطراب نظم القلب.

استندت الدراسة إلى متابعة 200 مريض يعانون من الرجفان الأذيني المستمر، أو من حالة قريبة تعرف باسم الرجفة الأذينية، وكان جميعهم يستعدون للخضوع لإجراء طبي يسمى الاستعادة الكهربائية للنظم القلبي وهو إجراء يستخدم صدمة كهربائية لإعادة القلب إلى إيقاعه الطبيعي. وقسم الباحثون المرضى عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة طلب منها تناول فنجان قهوة أو جرعة إسبرسو يومياً، ومجموعة أخرى منعت من القهوة وجميع المنتجات التي تحتوي على الكافيين لمدة ستة أشهر كاملة. أظهرت المتابعة أن المجموعة التي تناولت القهوة كانت أقل عرضة بنسبة 39% لعودة اضطراب النظم مقارنة بالمجموعة التي امتنعت عن الكافيين، وهو فارق إحصائي كبير يعزز فرضية أن القهوة لا تثير اضطراب النبض، بل قد تساعد في الحد منه.

فسر الباحثون النتائج بعدة آليات محتملة. وأوضح المؤلف

الرجفان الأذيني اضطراب في نظم القلب يؤدي إلى نبضات كهربائية سريعة وغير منتظمة في الأذنين، مما يجعل ضربات القلب غير متزامنة وغير فعالة. - أعراضه الشائعة: خفقان القلب، تعب شديد، ضيق نفس، دوام، وفي بعض الحالات قد يكون بدون أعراض. - آلية حدوثه: تنشأ نبضات كهربائية عشوائية في الأذنين بدلاً من الإشارات الطبيعية من العقدة الجيبية ويؤدي ذلك إلى اهتزاز سريع وغير منسق للأذنين بدلاً من انقباضات منتظمة. يقلل من قدرة القلب على ضخ الدم بشكل فعال، ما قد يؤدي إلى تكون جلطات وزيادة خطر السكتة الدماغية. - الأسباب الشائعة: ارتفاع ضغط الدم، أمراض صمامات القلب، قصور القلب، أمراض



جرعة معتدلة وأوصى الأطباء المشاركون بالاكتماء بجرعة يومية معتدلة، تعادل فنجاناً واحداً من القهوة، لتحقيق الفوائد دون أضرار. أوضح ماركوس، أن ما يميز هذه الدراسة عن الأبحاث السابقة هو طابعها العشوائي والسريري، ما يمنحها قوة علمية أعلى مقارنة بالدراسات الرصدية التي كانت تعتمد على استبيانات حول عادات الشرب. واعتبر أن النتائج تمثل تحولاً مهماً في فهم العلاقة بين القهوة وصحة القلب، وقد تفتح الباب أمام مراجعة التوصيات الطبية التقليدية المتعلقة بالكافيين. أكد الباحثون أن هذه النتائج تتماشى مع أدلة متزايدة تشير إلى أن الاعتدال في تناول القهوة، يعود بفوائد على صحة القلب، وأوضح الباحث الرئيسي في الدراسة، أن الخطر لا يكمن في الكافيين نفسه بقدر ما يتعلق بالأنماط الحياتية الصحية، إذ غالباً ما تستبدل القهوة بمشروبات غنية بالسكريات أو الدهون في الأنظمة الغذائية غير الصحية. وقال إن تناول فنجان قهوة طبيعي يومياً قد يساعد في تقليل استهلاك هذه المشروبات غير

دراسة: الجسيمات البلاستيكية الدقيقة تغير أعداد البكتيريا المعوية النافعة

أشارت تجارب معملية إلى أن قطع البلاستيك الصغيرة التي تجد طريقها إلى أمعاء الإنسان يمكن أن تؤثر سلباً على البكتيريا النافعة والميكروبات الأخرى التي تعيش فيها بشكل طبيعي، والمعروفة باسم "ميكروبيوم الأمعاء".

وأفاد باحثون في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي المنعقد في برلين، بأن بعض التغيرات التي تسببها

الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في ميكروبات الأمعاء داخل أنابيب الاختبار، كانت مشابهة للتغيرات التي تلاحظ



زراعة البكتيريا واستخدمت الدراسة الجديدة عينات براز من خمسة متطوعين أصحاء، وقام الباحثون بزراعة البكتيريا المعوية في المختبر، ثم عرضوها لـ 5 أنواع شائعة من جزيئات البلاستيك الدقيقة، بتركيزات تحاكي ما قد يتعرض له الإنسان في حياته اليومية.

وفي الغالب، لم يتغير إجمالي تعداد البكتيريا، ومع ذلك، أظهرت مزارع البكتيريا التي تم تعريضها للجسيمات البلاستيكية الدقيقة انخفاضاً كبيراً في مستويات الحموضة، ما يشير إلى تغير في نشاط العمليات الحيوية التي تقوم بها البكتيريا داخل الأمعاء لتحويل المواد الغذائية إلى طاقة أو مركبات مفيدة، وفقاً لما وجدته الباحثون. ولاحظ الباحثون أيضاً تحولات في تركيب البكتيريا المرتبطة بالجسيمات البلاستيكية الدقيقة، حيث زادت أو انخفضت مجموعات معينة من البكتيريا وفقاً لنوع البلاستيك المستخدم.



وقال كريستيان باشر-دويتش، قائد فريق الدراسة من جامعة جراتس الطبية بالنمسا، في بيان "الخلاصة هي أن للجسيمات البلاستيكية الدقيقة تأثيراً على ميكروبات الأمعاء". وأضاف: "في حين أنه من السابق لأوانه إصدار أحكام صحية نهائية، فإن الميكروبيوم يلعب دوراً محورياً في العديد من الوظائف الحيوية للجسم، من الهضم إلى الصحة النفسية. لذلك، يعد تقليل التعرض للجسيمات البلاستيكية الدقيقة، قدر الإمكان، إجراء احترازياً مهماً".

وصاحبت هذه التحولات في تركيب البكتيريا تغيرات في إنتاجها للمواد الكيميائية التي تغذي الخلايا المعوية، وتساعد في هضم الطعام وامتصاص الأدوية، وتؤثر على المزاج ووظائف الدماغ. ولا يعرف الباحثون بعد كيف تُحدث الجسيمات البلاستيكية الدقيقة هذه التأثيرات. ولم تتناول دراستهم الآثار طويلة الأمد للتعرض للجسيمات البلاستيكية الدقيقة على بكتيريا الأمعاء، كما لم تأخذ في الاعتبار آثار عوامل إضافية مثل النظام الغذائي والاستجابة المناعية.

منوعات

الفيلم

27

قالت الفنانة حنان مطاوع إن اختيار فيلمها "عيد ميلاد سعيد" لتمثيل مصر في سباق الأوسكار المقبل، والمنافسة على جائزة أفضل فيلم أجنبي يعد من أهم المفاجآت التي حدثت لها في مشوارها الفني.

وأضافت: "شرف كبير لأي فنان أن يمثل بلده في حدث فني عالمي مثل الأوسكار، ولأنها المرة الأولى التي يشارك فيها فيلم أكون ضمن أبطاله في هذا الحدث السينمائي الكبير، أتمنى أن يكون منافساً قوياً ويصل إلى القائمة النهائية ليصبح أول فيلم مصري يُعرض في حفل الأوسكار".

يحمل مضموناً إنسانياً عميقاً

حنان مطاوع : أتمنى أن يكون فيلم «عيد ميلاد سعيد» منافساً قوياً في الاوسكار

وصفتها بأنها "مبدعة وحساسة"، وقالت إنها بذلت مجهوداً هائلاً في الفيلم، سواء في التحضير أو تدريب الطلة المشاركة على التمثيل لعدة شهور. وأضافت: "كنت أتوقع حصولها على جائزة الإخراج في مهرجان تريبيكا السينمائي الدولي، وبالفعل فازت بها، إلى جانب حصول الفيلم على جائزة أفضل سيناريو عالمي وأفضل فيلم عالمي".

وأوضحت أن استقبال الفيلم في المهرجان كان رائعاً ومليئاً بالإشادات من الجمهور والنقاد، مشيرة إلى أن الصحافة العالمية اهتمت بالكتابة عنه بعد عرضه، ما جعل فريق العمل يتوقع فوزه بإحدى الجوائز، لكن حصوله على ثلاث جوائز كان مفاجأة كبيرة وسعيدة للجميع.

"هيروشيما" .. تعاون جديد مع السقا

تحدثت مطاوع عن فيلمها الجديد "هيروشيما" الذي ستبدأ تصويره خلال الأيام المقبلة، وتشارك في بطولته مع أحمد السقا في ثاني تعاون بينهما بعد ظهورها ضيفة شرف في مسلسل جولة أخيرة، وقالت: "سعيدة جداً بهذا الفيلم لأنه مختلف عن أي عمل قدمته من قبل، سواء من ناحية الفكرة أو الشخصية التي أجسدها، كما أنني متحمسة للتعاون مع الكاتب أيمن بهجت قمر والمخرج أحمد نادر جلال".

وكشفت الفنانة عن استعدادها للعودة إلى الدراما في رمضان المقبل من خلال مسلسل جديد، لكنها فضلت عدم الإفصاح عن تفاصيله قبل توقيع العقد رسمياً.



الفيلم من تأليف سارة جوهر ومحمد دياب، وإخراج سارة جوهر، وبطولة نبيلي كريم وحنان مطاوع وشريف سلامة وحنان يوسف، والطفلتين ضحى وطفلة أخرى، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف.

وتدور أحداثه في إطار اجتماعي إنساني حول طفلة فقيرة تعمل خادمة لدى أسرة ثرية لديها طفلة في نفس عمرها، وتحلم بأن يقيم لها عيد ميلاد مثل عيد ميلاد الطفلة الثرية. ومن خلال هذه القصة يتناول الفيلم قضايا إنسانية متعددة بأسلوب مؤثر وواقعي.

"عمل إنساني صادق"

أوضحت مطاوع أن الفيلم يحمل مضموناً إنسانياً عميقاً، وهو من الأعمال التي شعرت بصدقها وتميزها منذ قراءة السيناريو، مضيفة: "تحسنت للفيلم فور قراءتي له لأنه عمل لا يتكرر كثيراً في السينما المصرية. السيناريو مكتوب بصدق وإنسانية عالية، وشعرت أن كل تفصيلة فيه تحمل قيمة حقيقية".

وكشفت حنان أنها تجسد في الفيلم شخصية صيادة سمك تستخدم طريقة صيد قديمة بيديها، وهي مهنة نادرة وواقعة جداً ما زالت موجودة في بعض الأماكن. وأشارت إلى أن الدور تطلب منها جهداً بدنياً ونفسياً كبيراً، خاصة في مشهد نزولها إلى مياه النيل في عز الشتاء، قائلة: "كان من أصعب المشاهد التي صورتها، استغرق وقتاً طويلاً في التنفيذ، ورغم قسوته كنت أشعر بسعادة كبيرة لأنني أقدم عملاً أؤمن به".

إشادة عالية في تريبيكا

أشادت مطاوع بالمخرجة سارة جوهر،

أحمد زاهر: «لعبة وقلبت بجد» دراما اجتماعية

تجربته كمخرج رئيسي، بعد أن عمل لسنوات كمساعد مخرج للمبدع بيتر ميمي، كما أخرج الوحدة الثانية لعدد من الأعمال المميزة، أما القصة فهي من تأليف السيناريست محمد عبدالعزيز، الذي يشارك أيضاً بورشة كتابة لإثراء تفاصيل العمل وتطوير خطوطه الدرامية.

وعن طبيعة العمل، أوضح "زاهر" أن المسلسل لا يقتصر على التشويق فحسب، بل يجمع بين الرومانسية والتشويق والدراما الاجتماعية في مزيج متوازن يقدم للمشاهد تجربة متكاملة ومختلفة، وأشار إلى أن "لعبة وقلبت بجد" يحمل في طياته رسائل إنسانية وي طرح قضايا مهمة بأسلوب مشوق يجذب الجمهور.

يعد مسلسل "لعبة وقلبت بجد" ثاني بطولات أحمد زاهر المطلقة في الدراما التلفزيونية، بعد نجاحه في بطولة مسلسل سوشيال الذي شارك في بطولة بطولته ميرنا نور الدين، وجيهان خليل، وعابد عناني، وعبدالعزيز مكيون، وإسلام حافظ، وفرح الزاهد، ومن تأليف محمد جلال وإخراج رؤوف عبدالعزیز.



لا يتعامل الفنان أحمد زاهر مع الدراما بمنطق الكم، بل بمنهج الاختيار الدقيق الذي يضيف لمسيرته الفنية وبما يقدمه لجمهوره، إذ يحرص دائماً على انتقاء أدواره بعناية ويجعل كل عمل جديد بمثابة محطة مختلفة في مشواره، ويعد غياب عن البطولة المطلقة منذ آخر أعماله "سوشيال"، يعود زاهر هذه المرة بمسلسل جديد يحمل عنوان "لعبة وقلبت بجد".

كشف "زاهر"، موقع "القاهرة الإخبارية"، عن تعاقدته على بطولة المسلسل الجديد مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.

موضحاً أن العمل يمثل خطوة مختلفة في مسلسله "سوشيال" ذي 15 حلقة والذي حقق تفاعلاً واسعاً عند عرضه عام 2022.

وأكد "زاهر" أن مسلسل "لعبة وقلبت بجد" يتكون من 30 حلقة، مشيراً إلى أنه عمل كبير بموضوع مختلف، ويُعرض قبل موسم رمضان المقبل، وبدأ التصوير بالفعل قبل يومين على أن يستمر بشكل مكثف للحاق بموعد العرض المحدد.

يؤكد زاهر أن حاتم متولي

يتولى إخراج المسلسل

وهي أولى

تارا عبود: حققت حلمي بالظهور في مصر عبر «بنات الباشا وفخر الدلتا»

كان دخول السينما المصرية حلماً يراود الفنانة الأردنية تارا عبود، ولكنها على أعتاب تحقيقه بعد أن تعاقدت على تقديم أولى تجاربها في السينما المصرية من خلال فيلم "بنات الباشا"، الذي سيرعرض ضمن فعاليات الدورة 46 من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، المقرر إقامتها خلال الفترة من 12 حتى 21 نوفمبر الجاري.

أعربت تارا عبود عن سعادتها الكبيرة بخوض أول تجربة لها في السينما المصرية، مؤكدة في تصريحات خاصة لـ "القاهرة الإخبارية"، أن الفيلم يمثل محطة مهمة في مسيرتها الفنية، وقالت: "انتهيت من تصوير الفيلم العام الماضي، وأنا متحمسة للغاية لتتابعه ردود فعل الجمهور المصري والعربي بعد عرضه في مهرجان القاهرة السينمائي، الذي يعد من أهم المهرجانات في المنطقة ويضم نخبة من الأعمال الفنية المتميزة".

وأضافت عبود أن فيلم "بنات الباشا" يدور في إطار اجتماعي، إذ يتناول قصة مجموعة من الفتيات العاملات في مهنة تصفيف الشعر، ويواجهن العديد من الأزمات في حياتهن العملية والشخصية، مشيرة إلى أن لكل فتاة منهن خطأ درامياً خاصاً يعكس مشكلاتها وتحدياتها اليومية.

وأوضحت: "أجسد في الفيلم شخصية فتاة سورية قوية تمر بتجارب قاسية في حياتها، فقدت شقيقتها، وتعيش بعيدة عن عائلتها، بينما والدها غائب تماماً عن حياتها". وحول أبرز الصعوبات التي واجهتها خلال العمل، أوضحت عبود أن التحدي باللهجة السورية كان التحدي الأكبر بالنسبة لها، خاصة أنها المرة الأولى التي تقدم فيها شخصية بلهجة مختلفة عن لهجتها الأردنية. وقالت: "تلقيت تدريباً مكثفاً على اللهجة السورية بمساعدة المدربة رزان، وكنت أمارس النطق يومياً من خلال قراءة السيناريو بشكل متكرر حتى أتمكن من الأداء بطريقة طبيعية.. اللهجة السورية قريبة من الأردنية إلى حد ما، لكن كانت هناك صعوبات في بعض الحروف وطريقة النطق".

وأشارت الفنانة الأردنية إلى أن تجربة "بنات الباشا" فتحت أمامها آفاقاً جديدة في السينما المصرية، مؤكدة رغبتها في خوض أدوار متنوعة في المرحلة المقبلة، وقالت: "أتمنى تقديم أدوار مختلفة مثل الكوميديا والرومانسية الخفيفة، بعيداً عن الأدوار الدرامية الثقيلة التي قدمتها مؤخراً".

لم تكف تارا عبود بالفيلم بل كشفت عن استعدادها للمشاركة في مسلسل "فخر الدلتا"، من إخراج هادي بسيوني، المقرر بدء تصويره الشهر المقبل تمهيداً لعرضه في موسم دراما رمضان 2026. وتحدثت عن حرصها الدائم على تطوير أدائها الفني من خلال حضور المهرجانات السينمائية ومتابعة الأفلام من مختلف أنحاء العالم، إضافة إلى اهتمامها بتعلم اللهجات العربية المتنوعة، وخاصة اللهجة المصرية، استعداداً لأعمالها المقبلة في الدراما المصرية.



الفلفل الحار

تحذير طبي .. 3 عناصر سامة في غرفة نومك تهدد صحتك!



كشفت طبيبة من جامعة هارفارد عن 3 أشياء سامة قد تكون مخبأة في غرفة نومك، وينصح بالتخلص منها فوراً للحفاظ على صحتك. وأوضح سوراب سيثي، طبيب أمراض الجهاز الهضمي من كاليفورنيا، أن هذه الأشياء هي الوسائد القديمة ومعطرات الجو الصناعية والمراتب التي تزيد عمرها عن 7 إلى عشر سنوات. وفي مقطع فيديو على حسابه في إنستغرام، بين المخاطر الصحية لهذه العناصر، مشيراً إلى أن الوسائد القديمة قد تحتوي على عت الغبار والعرق ومسببات الحساسية التي تتراكم مع مرور الوقت، ما يزيد من فرص الإصابة بالربو، خاصة إذا كانت الوسادة أقدم من عام أو عامين.

كما حذر من استخدام معطرات الجو الاصطناعية في غرف النوم، لأنها تطلق مركبات كيميائية ضارة مثل الفثالات والمركبات العضوية المتطايرة التي قد تسبب دوخة وصداع واضطرابات في التركيز والرؤية على المدى القصير، وتؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كأزمات القلب والسرطان مع التعرض الطويل. ودعا إلى استبدالها ببدايل طبيعية مثل الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات. أما بالنسبة للمراتب، فأشار إلى أن استخدام مرتبة السرير لأكثر من 7 إلى 10 سنوات يؤثر سلباً على جودة النوم، وقد يسبب ألماً مزمنة في الظهر بسبب فقدان الصلابة والدعم، وهو ما أكدته دراسات حديثة.

تحذير طبي .. المكياج قد يزيد خطر الإصابة بالربو

وجدت دراسة حديثة أن الاستخدام المنتظم لمنتجات المكياج قد يزيد من خطر الإصابة بالربو في مرحلة البلوغ. وأظهرت الدراسة، التي شملت نحو 40 ألف امرأة، وجود علاقة محتملة بين استخدام المكياج ومنتجات العناية الشخصية المختلفة، مثل الأظفار الصناعية وكريمات البشرة وأحمر الخدود وأحمر الشفاة، وارتفاع خطر الإصابة بالربو. واستخدمت الدراسة بيانات جُمعت على مدار 12 عاماً، وراقبت استخدام 41 منتجاً تجميلياً، وشخص خلالها 1774 امرأة بحالة الربو التي تبدأ في مرحلة البلوغ، والتي تتمثل أعراضها في السعال والصفير وضيق الصدر وصعوبة التنفس. وبشكل عام، ارتبط استخدام هذه المنتجات بزيادة خطر الإصابة بالربو بنسبة 19%، وارتفع الخطر إلى 22% مع الاستخدام المتكرر. ووجد الباحثون أن استخدام أحمر الخدود وأحمر الشفاة 5 مرات أسبوعياً أو أكثر يزيد من خطر الإصابة بالربو بنسبة 18%. وأوضح فريق البحث من المعهد الوطني الأمريكي للربو والرئة والدم، أن الدراسة لم تثبت وجود علاقة سببية مباشرة، لكنها أشارت إلى أن المواد الكيميائية الشائعة في منتجات المكياج قد تؤثر على جهاز المناعة وتتفاعل مع هرمونات الجسم، مثل مركبات البيولي فلورو ألكيل (PFAS) والبارابين والفثالات والفينولات. وتشير الدراسات السابقة إلى أن التعرض للمواد الكيميائية الموجودة في المكياج أثناء الحمل مرتبط بزيادة خطر إصابة الأطفال بالربو، إلا أن الأبحاث حول تأثير هذه المواد على البالغين كانت محدودة. وأكد الباحثون أهمية فهم الآليات البيولوجية التي قد تزيد من خلالها المواد الكيميائية المعطلة للغدد الصماء (EDCs) خطر الإصابة بالربو، مشيرين إلى أن نتائجهم تدعم اعتبار منتجات العناية الشخصية عاملاً يمكن استهدافه للحد من عبء الربو بين النساء. وقالت الدكتورة سامانثا ووكر، مديرة الأبحاث والابتكار في جمعية الربو والرئة في المملكة المتحدة: "نعلم أن النساء يعانين من الربو بصورة أشد من الرجال، وأنهن أكثر عرضة لدخول المستشفى، رغم أن الأسباب ليست واضحة تماماً، ويعتقد أن الهرمونات الأنثوية تلعب دوراً". وأضاف: "هناك حاجة إلى المزيد من البحث لفهم كيفية حماية صحة النساء بشكل أفضل". نشرت الدراسة في مجلة "البيئة الدولية".



الممثلة الأمريكية سيدني سويني تحضر العرض الأول لفيلم «كريستي» في هوليوود، كاليفورنيا. 1 أ ب

قرأت لك

الطفل الحار

أوردت مجلة (فرويدين) الألمانية، أن الطعام الحار يعد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلاً، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يساهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقية التي يتم استهلاكها بفعل التمرق. كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابيسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

سؤال وجواب

- ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديد في العالم؟ إنجلترا في عام 1925م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودار لنتون.
- لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان؟ ان لسعة البعوض اشد خطرا على حياة الانسان من كل حيوانات الارض، فقد ثبت ان 50% من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا) والابوينة التي يتسبب بها البعوض تقضي على الالف من البشر قبل ان يستطیع الطب التغلب عليها .
- من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟ العالم جابر بن حيان.
- ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟ العمر.. فكلما زاد عمر الشيء نقص؛ لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

هل تعلم؟

- أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء
- ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله
- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء
- أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- أن هنالك نوعا من الزورود في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دوبا قويا . وقد أطلق على هذه الوردة باسم الشجرة المرفقة النارية
- هل تعلم أن الحديد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذاً عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.
- له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.
- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسبع لطفأ على سطحه

قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن للاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما المتبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطييين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت . استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخبرها بتقديم احد الجيران بشكوى للتسم تفيده بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يدهو إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى.. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلا الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنائي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لاخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان ننام مبكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم المشتكي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرك انك اتيت إلى هنا فقد تمبنا في البحث عن اللص المجهول.

