

# منوعات

# العصر

ص 22

افتتاح مركز ساركوما  
العظام في مدينة  
برجيل الطبية

ص 27

دراما رمضان 2026..  
مائدة دسمة تُلبي طموح  
المشاهد العربي



أخطاء شائعة في وجبة الفطور

ص 23 "تدمر" صحة الأمعاء

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

الاثنين 16 فبراير 2026 م - العدد 14685  
Monday 16 February 2026 - Issue No 14685

## تحذيرات علمية من اقتراب سيناريو «الأرض الجهنمية»

تتزايد التحذيرات العلمية من اقتراب العالم من لحظة فاصلة في تاريخ المناخ بوتيرة أسرع مما كان متوقعاً، تُعرف بـ"نقطة اللاعودة"، وهي المرحلة التي قد يصعب فيها وقف الاحتباس الحراري الجامع أمراً شبه مستحيل، ما قد يدفع الكوكب إلى مسار مناخي قاس وغير مسبوق في تاريخ الحضارة البشرية.

ويرى علماء المناخ أن استمرار ارتفاع درجات الحرارة قد يُطلق سلسلة من التحولات المناخية المتتالية، تُعرف بـ"نقاط التحول"، وهي تغيرات جذرية قد تدفع الأرض إلى حالة مناخية جديدة أشد حرارة وخطورة مما تشير إليه التوقعات الحالية التي تتراوح بين ارتفاع يتراوح بين درجتين وثلاث درجات مئوية.

ويؤكد الباحثون، وفق صحيفة "الغارديان" البريطانية، أن هذا السيناريو قد يدخل العالم في مرحلة مناخية مختلفة جذرياً عن الظروف المعتدلة التي استمرت نحو 11 ألف عام وأسهمت في ازدهار المجتمعات الإنسانية.

ورغم أن متوسط حرارة الكوكب ارتفع بالفعل بنحو 1.3 درجة مئوية فقط خلال السنوات الأخيرة، فإن العالم يشهد بالفعل موجات من الظواهر الجوية المتطرفة التي تخلف خسائر بشرية واقتصادية واسعة. ويحذر العلماء من أن ارتفاع الحرارة إلى ما بين ثلاث وأربع درجات مئوية قد يؤدي إلى انهيار الأنظمة الاقتصادية والاجتماعية كما نعرفها اليوم.

## سياح ينجون من كارثة

### بعد انفجار بركان

وَقَّعَ سَيَّاحُ نجاتهم من كارثة محققة بعد انفجار بركاني على مسافة أمتار قليلة منهم، حيث كانوا يمشون قرب بركان "ببتون دي لا فورتيز" في جزيرة "ريونيون" الفرنسية، قبل أن تنفذ عملية إجلائهم من الموقع. وتقع جزيرة "ريونيون" في المحيط الهندي، وتتبع إدارياً لفرنسا ضمن أقاليمها في منطقة ما وراء البحار.

وأظهرت مقاطع الفيديو التي التقطتها السياح حالة الهلع والفرقوس التي انتابتهم بمجرد انطلاق الثورة البركانية، في وقت كانت نوافير الحمم تتدفق من فوهة البركان على مقربة منهم.



عند تحضير وجبة من البروكلي، يعتاد كثيرون التخلص من السيقان الصلبة والاكتفاء بالزهيرات الخضراء، باعتبارها الجزء "الأفضل" غذائياً. لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذا السلوك يحرم الجسم من فوائد غذائية مهمة، إذ تشير الدراسات الحديثة إلى أن سيقان البروكلي تحتوي على نسب أعلى من الألياف وبعض المعادن الأساسية مقارنة بالزهيرات.

وتوضح اختصاصية التغذية، ستيفاني جونسون، الأستاذة

المشاركة في خدمات التغذية السريرية والوقائية

بجامعة روتغرز الأميركية، أن الاختلاف

الوظيفي بين أجزاء النبات يؤدي إلى تباين

في مكوناته الغذائية. فبينما تتركز

بعض المركبات النباتية في الزهيرات،

فإن السيقان تتميز بوفرة الألياف

غير القابلة للهضم، بحسب تقرير

في موقع "VeryWellHealth"

الصحي.

وتلعب هذه الألياف دوراً مهماً في

تعزيز حركة الأمعاء، وتحسين

انتظام الإخراج، ودعم توازن

البكتيريا النافعة في الجهاز

الهضمي، وهي عوامل ترتبط مباشرة بصحة

القولون، وتقليل خطر الإمساك، ودعم المناعة على

المدى الطويل.

## لا ترم سيقان البروكلي.. كنز غذائي غني بالألياف والمعادن

و"الآكل النظيف" ضروري للغاية لصحة جيدة. وأنه يجب أن يتكون النظام الغذائي المتوازن من جميع العناصر الغذائية الأساسية مثل الكربوهيدرات والمعادن والبروتينات والفيتامينات وأوميغا3- وحمض الفوليك.

تمد العديد من الفواكه والخضراوات الجسم بتلك العناصر الغذائية والتي تشتهر بخصائصها الطبية الممتازة لعلاج ومنع الأمراض والعلل المختلفة بشكل طبيعي.

ومن بين الخضراوات التي تقدم فوائد متعددة للجسم، يأتي البروكلي الذي يمكن وصفه بأنه غذاء خارق لعلاج أعراض نزلات البرد والإنفلونزا في فترة قصيرة. يعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمواد الكيميائية النباتية، بما يشمل السلفورافين والفلوكويزينولات والفيتولات والمعادن الغذائية والفيتامينات المضادة للأكسدة.

تشمل الفيتامينات الموجودة في البروكلي فيتامين C ، E ، A ، بالإضافة إلى المعادن مثل السيلينيوم والزنك والحديد. كما يحتوي على البوليفينول وكيرسيتين وإيزورهامنتين وغلوكوزيدات. وتعتبر جميع هذه العناصر الغذائية هي السر وراء أنشطة البروكلي القوية المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وتعزيز المناعة.

الخارجية الليفية لتصبح أكثر طراوة، وإضافتها إلى الحساء واليخات، أو تناولها نيئة في السلطات لإضافة قرمشة، أو حتى تحميصها في الفرن أو القلاية الهوائية مع زيت الزيتون والبهارات.

وتشير اختصاصية التغذية راشيل لاندز-كانيسكو إلى أن تحميص السيقان مع اللبوم والثوم والقليل من الجبن يجعلها طبقاً شهياً ينافس الزهيرات.

والى جانب فوائدها الصحية، يساهم استهلاك سيقان البروكلي في تقليل هدر الطعام، وهو جانب بيئي متزايد الأهمية في ظل الدعوات العالمية للاستهلاك المستدام. ويوصى خبراء التغذية بالقول: "في المرة المقبلة التي تحضر فيها البروكلي، فكر مرتين قبل التخلص من السيقان. فهذه الأجزاء المهمة قد تكون إضافة بسيطة، لكنها غنية، لصحتك ومائدتك".

هل يحارب البروكلي أعراض الإنفلونزا ونزلات البرد؟ تحدث الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا بشكل متكرر وتكون السبب الرئيسي للحمى والتهاب الحلق وسيلان الأنف والسعال والعلس. ويصاب الأشخاص بنزلات البرد بسبب حوالي 200 نوع مختلف من الفيروسات، وفقاً لما نشره موقع Boldsky.

ومن المعروف ببديهي أن اتباع نظام غذائي متوازن

معادن أساسية بتركيز أعلى

ولا تقتصر فوائد سيقان البروكلي على الألياف فقط، إذ تحتوي أيضاً على كميات أعلى من البوتاسيوم والكالسيوم مقارنة بالزهيرات. ويُعد البوتاسيوم عنصراً مهماً لتنظيم ضغط الدم ودعم صحة القلب، في حين يلعب الكالسيوم دوراً أساسياً في صحة العظام ووظائف العضلات.

وفي المقابل، تبقى الزهيرات غنية بمركبات نباتية مفيدة مثل مضادات الأكسدة، وفيتامين C، وفيتامين K، وحمض الفوليك، ما يجعل الجزأين مكملين لبعضهما غذائياً، لا متنافسين.

ويشدد خبراء التغذية على أن سيقان البروكلي ليست بالضرورة "أكثر صحة" من الزهيرات، لكن دمج الجزأين معاً في النظام الغذائي يوفر تنوعاً غذائياً أوسع ويقلل الهدر الغذائي.

وتقول جونسون إن الفروق الغذائية ليست كبيرة إلى حد استبعاد أحد الجزأين، مؤكدة أن الاستفادة من البروكلي كاملاً تعني زيادة القيمة الغذائية وتقليل الفاقد.

كيف يمكن تناول سيقان البروكلي؟

وقد يتجنب البعض السيقان بسبب قوامها القاسي، لكن يمكن التعامل معها بسهولة عبر تقشير الطبقة

## يحمي من الغبار والبكتيريا.. ماذا

## يكشف شمع الأذن عن صحتك؟

شمع الأذن إفراز طبيعي ضروري يحمي الأذن

من الغبار والبكتيريا ويحافظ على صحة

قناة الأذن الداخلية. ليس مجرد "تراب"، بل

آلية وقائية تساعد الأذن على التخلص من

الخلايا الميتة تلقائياً، مع الحفاظ على نظافتها

وظيفية.

ويختلف لون وشكل الشمع من شخص لآخر

تبعاً للوراثة، ونوع العرق، والحالة الصحية

العامة. فمثلاً:

ما الطريقة الصحيحة لتنظيف شمع الأذن؟

أصفر وناعم، شمع جديد وطبيعي.

غامق وثابت، شمع أقدم، نتيجة التضخ أو

العمر.

باهت وقشاري؛ شمع جاف يتجه نحو فتحة

للانسداد.

## الفطر السام يجتاح كاليفورنيا

هزّت موجة غير مسبوقة من الأمراض الناتجة عن الفطر السام ولاية كاليفورنيا الأمريكية، بعد تسجيل وفيات وإصابات جماعية مرتبطة بتناول فطر بري شديد السمية، وسط تحذيرات صحية متزايدة من مخاطر جمع الفطر من الطبيعة.

ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "الغارديان" البريطانية، شهدت الولاية ارتفاعاً حاداً في حالات التسمم بالفطر بين أواخر نوفمبر-تشرين الثاني 2025 وبداية فبراير-شباط 2026، حيث تم تسجيل 4 وفيات و40 حالة دخول إلى المستشفيات نتيجة استهلاك أنواع خطيرة من الفطر، وهو رقم وصفته السلطات الصحية بأنه غير مسبوق، مقارنة بالمعدل السنوي المعتاد الذي لا يتجاوز عادة أقل من 5 حالات سنوياً.

وأدى الشتاء الرطب في كاليفورنيا إلى ازدهار نمو الفطريات البرية بشكل كبير، فيما يعرف بين هواة جمع الفطر بـ"طفرة الفطر"، لكن وسط أنواع صالحة للأكل مثل الشانتيريل والبورسيني، برز فطر شديد السمية يعرف باسم "قبعة الموت"، ما أثار مخاوف واسعة لدى السلطات الصحية.

## ماذا تخفي وصلات الشعر عن المستهلكين؟

حذرت دراسة علمية حديثة من مخاطر صحية محتملة لمنتجات وصلات الشعر "Hair Extensions"، بعدما كشفت احتواءها على مئات المواد الكيميائية، بعضها مرتبط بالسرطان واضطرابات الخصوبة والمهرمونات، في ظل غياب قوائم مكونات واضحة للمستهلكين. ووفق الدراسة المنشورة في دورية Environment & Health التابعة لـ American Chemical Society، قام الباحثون بتحليل 43 منتجاً مختلفاً من وصلات الشعر، شملت الأنواع الصناعية والطبيعية المصنوعة من شعر بشري، إضافة إلى وصلات الرموش والألياف النباتية.

وكشف التحليل عن وجود أكثر من 900 مادة كيميائية مختلفة داخل هذه المنتجات، تم تحديد 169 منها بدقة، من بينها: "مواد تؤثر على الهرمونات"، ومبيدات حشرية، ومركبات القصدير العضوية، ومثبطات اللهب.

وأشار الباحثون إلى أن العديد من هذه المواد معروف بتأثيره على الجهاز الهرموني والمناعة وتنظيم وزن الجسم. كما تبين أن 12 مادة من المكتشفة مدرجة ضمن قائمة المواد الخطرة التي ترتبط بالسرطان أو الأضرار الإنجابية.

وتعالج وصلات الشعر عادةً بمواد متعددة مثل الأصباغ ومقاومات الاشتعال والمواد المقاومة للماء أو المنعومة، بهدف زيادة عمر المنتج وثبات شكله، لكن الدراسة أوضحت أن هذه المعالجات قد تحمل مخاطر صحية، حيث أبلغ بعض المستخدمين عن وجود تهيج جلدي، وحكة وتوزم بعد التركيب.





ضمن افتتاح ملتقى إيكبو إكسبو الصناعي الأول

## الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تزور كليات التقنية العليا بمدينة الظنة

### د. شما تشارك الطلاب زراعة شجرة الاستدامة والقيام بجولة في معرض ابتكارات الطالبات الهندسية والإبداعية



مبتكرة قادرة على تحويل المعرفة إلى أثر إيجابي يخدم الوطن ويميز مسيرته التنموية.

الذي يجسد تكامل الرؤية بين مؤسسات التعليم العالي وقادتنا الرشيدة في تمكين الكفاءات الوطنية، وبناء عقول

ثماني سنوات، حيث رأت أن المعرفة حين تقرأ بعين نقدية تتحول إلى فارق حقيقي في مسار الإنسان والمجتمع. وفي إطار عام الأسرة، استشهدت الشخبة شما برؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - حول ترسيخ القيم العائلية والعلاقات الاجتماعية ووبر الوالدين واحترام الآخرين والسنع المتوارث، مؤكدة أن هذه القيم هي نقطة انطلاق أي نهضة مستدامة واختتمت الشخبة شما كلمتها برسالة رمزية تربط صمود جبل الظنة بفكرة الثبات أمام تحديات المستقبل، داعية الطالبات إلى أن يكن راسخات في القيم وشامخات في التطلمات، مع توجيهه الشكر لكليات التقنية العليا والقائمين عليها على جهودهم في إعداد أجيال إماراتية أكثر، وعيا، وابتكارا وإبداعا. وأعرب عبد الرحمن الجحوشي عن اعتزازه بهذه الزيارة قائلا: "تشكل زيارة الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان محطة ملهمة لطالبات الكلية، لما حملته من رسائل عميقة حول قيمة البدايات، والارتباط بالجدور، وأهمية العمل والإخلاص في بناء الأوطان. لقد عكست كلمة الشخبة شما رؤية إنسانية وتربوية راسخة تؤكد أن التعليم لا يقتصر على التحصيل الأكاديمي، بل يقوم على تنمية التفكير النقدي وترسيخ القيم الأصيلة في نفوس الطالبات، ونحن في كليات التقنية العليا نعزز بهذا اللقاء

بدا مسيرته المهنية كممثل للحاكم في جبل الظنة في أوائل الستينات، وأن حديثه عن الظنة ظل حاضرا في وجدانها بوصفه شاهداً على قيمة البدايات. وأضافت الشخبة الدكتورة شما أن ما تعلمته من تلك القصة يتجاوز الحنين إلى المعنى العملي لفكرة الوطن، قائلة الأوطان لا تُبنى بالإسمنت فقط، بل بالعمل والإخلاص وأن الظنة التي كانت بالأمس شاهدا تاريخيا على انطلاق أول شحنات النفط للعالم، هي اليوم تشهد انطلاق شحنات المعرفة من عقولكن. وفي سياق حديثها عن قيمة البداية والمسؤولية، أشارت الشخبة شما إلى ما كانت تسمعه من والدها عن الظنة، وأنها لم تكن وظيفة بقدر ما كانت بداية مسؤولية وعمل للوطن والوفاء للأرض والانتماء، مؤكدة أن بعض الأماكن تظل قريبة من القلب لأنها ارتبطت بأثر من نخب. وتضمن اللقاء تفاعلا مباشراً مع الطالبات، حيث طرحت الشخبة شما سؤالاً مفتوحاً حول أثنى إرث يتركه الآباء لأبنائهم، ثم انتقلت إلى تمرين عملي في التفكير النقدي بسؤالها هل تستبدل الآلة الإنسان في المستقبل؟ موضحة أن جوهر الفكرة ليس الإجابة بحد ذاتها، بل القدرة على التفكير وتقديم المبررات وأكدت الشخبة شما أن كليات التقنية العليا تراهن على بناء عقول ناقدة لا تكتفي بالحفظ، لافتة إلى خبرتها في الكلية أكاستاذ زائر لأكثر من

•• مدينة الظنة - منطقة الظفرة - الفجر

التقت الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان ضمن زيارتها لمدينة الظنة لافتتاح ملتقى إيكبو الصناعي الأول مع طلاب كليات التقنية العليا بمقر الكلية بمدينة الظنة، حيث كان في استقبالها المهندس عبد الرحمن أحمد الجحوشي المدير التنفيذي لكليات التقنية العليا بمنطقة الظفرة. بدأت الزيارة بمشاركة الشخبة د. شما الطلاب في زراعة شجرة الاستدامة، أعقبها قيام الشخبة بجولة في معرض مخصص لابتكارات الطالبات الهندسية والإبداعية. وقد أطلعت على نماذج ومشاريع تجسد روح الابتكار والتمكين التطبيقي، مشيدة بمستوى الأعمال المروضة وما تقدمه من حلول وأفكار مرتبطة باحتياجات الواقع. وخلال كلمتها أمام الطالبات والحضور من أعضاء الهيئة الأكاديمية والإدارية، استحضرت الشخبة شما الارتباط الشخصي والوجداني لجبل الظنة في ذاكرتها وقالت: حين أفق ههنا، لا أفق كزائرة عابرة، بل أفق كائنة جاءت لتصافح ذاكرة أبيها مؤكدة أن المكان بالنسبة لها ليس مجرد إحداثيات جغرافية، بل محراب ذاكرة، مشيرة إلى أن والدها الشيخ محمد بن خالد آل نهيان - رحمه الله -

### تطوير علاج السرطانات النادرة والمعقدة

## افتتاح مركز ساركوما العظام في مدينة برجيل الطبية



عمان، لضمان وصول العلاج المتخصص إلى كل مريض في المنطقة". وقال الدكتور مجتبى على خان الرئيس التنفيذي لمدينة برجيل الطبية: "يأتي إطلاق المركز الجديد في إطار التزامنا بمواصلة الاستثمار في البنية التحتية الصحية المتميزة في مدينة برجيل الطبية وتقديم خدمات متخصصة مرضانا ودعم البحث العلمي والابتكار الطبي، بما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات لتعزيز جودة الحياة وبناء منظومة رعاية صحية عالمية المستوى.

وأضاف الدكتور محمد معاذ عدي استشاري جراحة العظام ورئيس معهد العظام: "يمثل إطلاق مركز الساركوما والعظام خطوة متقدمة في تطوير الرعاية التخصصية لسرطانات الجهاز العضلي الهيكلي، سيسهم هذا المركز في تقديم علاجات مبتكرة وتقنيات جراحية متقدمة في مجال جراحة العظام مع نهج متعدد التخصصات لتحسين نتائج المرضى في دولة الإمارات والمنطقة، مع توفير جميع الخدمات المتعلقة بالساركوما تحت مظلة واحدة، حيث نركز في نهجنا على احتياجات المريض، وتعزيز جودة حياته باستخدام أحدث العلاجات ووضع الخطة المناسبة لكل مريض".

بأبوظبي، فريقاً متعدد التخصصات يضم نخبة من استشاريي الأورام، وأطباء أورام العظام، وخبراء الأشعة، وأطباء علم الوراثة، واختصاصيي علم الأمراض الجزيئي، الذين يعملون وفق نهج تكاملي يجمع بين الخبرة السريرية الدقيقة والتكنولوجيا الحديثة، ويعتمد المركز على تقنيات التسلسل الجيني المتقدم "NGS" والتصوير عالي الدقة لتصميم خطط علاجية فردية تستند إلى خصائص كل مريض. وأكد البروفيسور حميد بن حرمل الشامسي الرئيس التنفيذي لمعهد برجيل للأورام، أن إطلاق المركز الجديد يجسد رؤية المعهد في ترسيخ مكانة الإمارات كمحور للريادة في طب الأورام، مشيراً إلى أن التعاون بين المرضى وعائلاتهم والمجتمع الطبي يمثل حجر الزاوية لتحقيق التقدم في علاج السرطانات النادرة.

وأضاف: "ندعو المرضى وأسرهم والباحثين إلى أن يكونوا جزءاً من هذا الإنجاز الطبي الذي يفتح آفاقاً جديدة لعلاج الساركوما وأورام العظام، هذا المركز يجسد التزامنا بالرعاية الشمولية من الفحص الجيني المبكر إلى برامج العلاج والدعم النفسي للمرضى، كما أننا نواصل توسيع شبكة معاهد برجيل للأورام في أبوظبي ودبي والشارقة والعين وسلطنة

الدعم النفسي اللازم للمريض وأسرته، مع استخدام أحدث التقنيات في التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني "PET-CT" والتصوير بالرنين المغناطيسي أثناء العمليات الجراحية "Intraoperative MRI"، بالإضافة إلى جراحات الأطراف الميكروسكوبية الدقيقة، والعلاجات الموجهة والمناعية المستندة إلى التحليل الجيني المتقدم. وتعد أورام الساركوما من أكثر أنواع السرطان ندرة على مستوى العالم، إذ تشكل نحو 1% فقط من سرطانات البالغين وما يقارب 15% من سرطانات الأطفال، مع تسجيل أكثر من 13 ألف حالة جديدة سنوياً وذلك بحسب الإحصائيات العالمية، وتؤكد الأبحاث أن فرص الشفاء تعتمد بدرجة كبيرة على التشخيص المبكر والتدخل التخصصي، وهو ما يسعى المركز إلى تحقيقه من خلال منظومة رعاية متكاملة وشرائط علمية مع مؤسسات دولية رائدة مثل الجمعية الأوروبية للأورام الطبية "ESMO"، بما يسهم في رفع معدلات النجاة لخمس سنوات من المتوسط العالمي البالغ 60-70% إلى أكثر من 80%، وتقليل معدلات الانتكاس بنسبة تصل إلى 30%.

ويضم مركز الساركوما والعظام الواقع في مدينة برجيل الطبية

•• أبوظبي- الفجر

أعلن معهد برجيل للأورام عن إطلاق مركز الساركوما والعظام المتطور، والذي يعد ثمرة تعاون بين معهد برجيل للأورام، ومعهد برجيل للعظام، ويقع المركز في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، وهي المنشأة الرائدة لمجموعة برجيل القابضة، ويمثل هذا الإطلاق خطوة نوعية تهدف إلى إحداث نقلة جذرية في علاج الأورام النادرة والمعقدة للعظام والأنسجة الرخوة، عبر الدمج بين الطب الدقيق، والتقنيات المتقدمة، والرعاية الإنسانية الشاملة، فيما حضر حفل الافتتاح إدارة مدينة برجيل الطبية ومعهد برجيل للأورام والكادر الطبي والإداري والمرضى. ويعد المركز الجديد إضافة بارزة للتخصصات الفرعية الدقيقة والذي يرسخ مكانة دولة الإمارات الطبية كمركز إقليمي وعالمي للابتكار والطب التخصصي في علاج السرطان، إذ يقدم خدمات تشخيصية وعلاجية متكاملة تعتمد على النهج التعاوني بين التخصصات المختلفة مثل الطب التأهيلي وطب الأورام والجراحات الدقيقة المتقدمة كجراحات الأوعية الدموية، وخدمات العلاج الإشعاعي والأشعة إلى جانب تقديم

### توليد الكهرباء والهيدروجين الأخضر والمياه العذبة

## باحث في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة يقدم حلاً مبتكراً يعمل بالطاقة الشمسية بمشاركة فريق من سبعة باحثين من تسع جامعات

•• رأس الخيمة- الفجر:

الحرارية، ويرجع ذلك إلى ارتفاع تكاليف الاستثمار الأولية وتعبقات تكامل الأنظمة، فضلاً عن التحديات التشغيلية المرتبطة بتقطع الطاقة والتقلبات الموسمية.

يعالج النظام المبتكر المقدم في هذه الدراسة تلك الثغرات من خلال دمج الدورات الحرارية المتقدمة مع تقنيات تحليل المياه وإنتاج الهيدروجين في إطار موحد، كما تم تقييم النظام في ظل ظروف تشغيل ديناميكية وموسمية، وقد أظهر النظام مرونة وأداءً مستداماً في ظل سيناريوهات مناخية مختلفة.

يتماشى تصميم هذا النظام بشكل وثيق مع الأولويات العالمية للاستدامة. فمن خلال تقليل الاعتماد على الوقود الأحفوري، وخفض انبعاثات الغازات الدفينة، واستغلال الطاقة الشمسية إلى أقصى حد، يسهم الحل المقترح في التخفيف من آثار تغير المناخ وتعزيز القدرة على الصمود البيئي على المدى الطويل.

قد تشكل الأنظمة المتكاملة متعددة الأغراض التي تعمل بالطاقة الشمسية خطوة مهمة في تخطيط البنية التحتية المستدامة في مناطق، مثل الشرق الأوسط، التي تشهد زيادة في الإشعاع الشمسي وتعد ندرة المياه العذبة فيها مشكلة بالغة الأهمية.

وأكد الدكتور أوداي كومار على الإمكانيات التحولية لهذا البحث، قائلاً: "تُثبت نتائج عملنا أن الطاقة الشمسية المركزة، عندما تُدمج بذكاء مع دورات طاقة متسلسلة وتقنيات استعادة الحرارة المهدرة، يمكن أن تتجاوز مجرد توليد الكهرباء. فمن خلال الإنتاج المتزامن للمياه العذبة والهيدروجين الأخضر، نحقق أهدافاً جديدة لعلاج الساركوما وأورام العظام، تحتية حضرية مستدامة وقادرة على الصمود. ولا يقتصر هذا النهج على تحسين كفاءة استخدام الطاقة فحسب، بل يعزز أيضاً أمن الطاقة المياه في المناطق التي تواجه تحديات مناخية وضغوطاً على الموارد". أظهر النظام أداءً تقنياً قوياً في ظل ظروف التشغيل الخاضعة للتقييم، حيث زود الشبكة الكهربائية بنحو 2.05 ميغا واط من الكهرباء، كما أنتج نحو 125.3 كجم/ ساعة من المياه العذبة، فضلاً عن توليد 15.52 كجم- ساعة من الهيدروجين الأخضر. وبلغت الكفاءة الإجمالية للطاقة القابلة للاستغلال 19.52%، مما يؤكد الجدوى العملية لتطبيق مثل هذه الأنظمة المتكاملة لتلبية الاحتياجات من الطاقة والمياه في البيئة الحضرية.

على الرغم من وفرة الطاقة الشمسية واستدامتها البيئية، فقد كان نشرها على نطاق واسع محدوداً، لا سيما في تطبيقات الطاقة الشمسية

ويتم توفير الطاقة الحرارية المسترجعة مباشرةً لربطها بوحدة تحليل مياه تعمل بتقنية التناضح العكسي، إضافة إلى محلل كهربائي بغشاء التبادل البروتوني "PEM" لإنتاج الهيدروجين. يتيح هذا التصميم المتكامل إنتاج ثلاثة موارد أساسية، الكهرباء والمياه والهيدروجين الأخضر، بكفاءة عالية في الوقت نفسه ضمن منظومة واحدة مدمجة. ومن خلال تسلسل تدفقات الطاقة واستعادة الحرارة المهدرة وإعادة استخدامها، يعزز النظام الكفاءة الإجمالية إلى أقصى حد، ويحد من الفوائد الطاقية التي تظهر عادة في الأنظمة المنفصلة أو البنى التحتية المستقلة.

سلط البروفيسور خالد حسين، نائب رئيس الجامعة في الشؤون الأكاديمية، الضوء على الأثر المؤسسي الأوسع لهذا البحث، حيث صرح قائلاً: "نعكس هذه الدراسة المهمة التزام الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بإجراء بحوث مؤثرة عالمياً تهدف إلى معالجة التحديات المجتمعية الملحة. وتثبت مساهمة الدكتور أوداي كومار الدور الذي يمكن أن تؤديه البحوث الهندسية المتقدمة في دعم التحول نحو الطاقة النظيفة وضمان أمن المياه وبناء القدرة على الصمود أمام تغيرات المناخ".

قدم الدكتور أوداي كومار نوتاكي، الأستاذ المشارك في الهندسة الكيميائية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة نظاماً حضرياً مبتكراً ومتكاملاً للطاقة، حيث يمكن لهذا النظام توليد الكهرباء والهيدروجين الأخضر والمياه العذبة في آن واحد، وذلك بالاستعانة بالطاقة الشمسية المركزة وتقنيات متقدمة لاستعادة الحرارة المهدرة. وقد جاء ذلك ضمن بحث مشترك شارك فيه فريق دولي مكون من سبعة باحثين من تسع جامعات. نُشرت الدراسة إلكترونياً في مجلة "سلامة العمليات وحماية البيئة" وتُقدم هذه الدراسة تصميمًا مبتكرًا متعدد الأغراض يهدف إلى تعزيز كفاءة استخدام الطاقة في البيئات الحضرية بدرجة كبيرة، إلى جانب تقليل الفاقد المرتبط عادةً بأنظمة الطاقة التقليدية. يقدم البحث نظامًا متكاملًا يمتحور حول تقنيات الطاقة الشمسية المركزة "CSP"، ويعتمد على دورة برايتون التي تُشغل بواسطة برج شمسي، ومتكاملة مع دورتين سلبيتين لتوليد الطاقة، هما دورة رانكن البخارية ودورة رانكن العضوية.



# منوعات الفكر 23



يحذر أطباء التغذية والجهاز الهضمي من أن طريقة تناول وجبة الفطور قد تكون أكثر أهمية من نوع الطعام نفسه، إذ يمكن أن تحدث فرقا كبيرا بين بداية يوم نشطة وهضم مضطرب. وأكد الدكتور سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الحاصل على تدريب في جامعة هارفارد والمقيم في كاليفورنيا، أن وجبة الفطور تساهم في "تهيئة" الجهاز الهضمي لبقية اليوم من خلال تحفيزه على إفراز الإنزيمات والاستعداد لهضم الطعام، مشددا على ضرورة أن تكون هذه الوجبة صحية ومتوازنة.

تصحيحها يمكن أن يحسّن الهضم والمزاج والطاقة خلال اليوم

## أخطاء شائعة في وجبة الفطور "تدمر" صحة الأمعاء

- تجاهل شرب الماء صباحا  
يحذر الأطباء من بدء اليوم بالقهوة أو الفطور قبل شرب الماء، إذ يفقد الجسم ما بين كوبين إلى أربعة أكواب من الماء أثناء النوم، ما يجعل الترطيب الصباحي ضروريا لعمل الجهاز الهضمي بكفاءة. ويقول سيثي: "ابداً يومك بكوب من الماء قبل أي شيء آخر. أمتعوك تحتاج إلى الماء لتعمل بشكل صحيح". وتوصي جامعة هارفارد بشرب نحو 15 كوباً من الماء يومياً للرجال و11 كوباً للنساء. لكن بعض الخبراء، مثل خبيرة التغذية أريان لانغ من موقع "هيلث لاين"، يرون أنه لا دليل علمي قاطع على أن شرب الماء على معدة فارغة يمنح فوائد إضافية، مؤكداً أن الأهم هو الحرص على شرب الماء بانتظام طوال اليوم ويخلص سيثي إلى القول إن "الاهتمام بكيفية تناول الفطور لا يقل أهمية عن مكوناته، فالأمعاء السليمة تبدأ من روتين صباحي صحي ومتوازن".

أي ضعف ما في قطعة دونات، ما قد يخلّ بتوازن البكتيريا النافعة في الأمعاء ويضعف عملية الهضم. - الإفراط في الحبوب السكرية وعصائر الفاكهة  
حذر سيثي من الاعتماد على الحبوب الجاهزة، موضحاً أن الحصة الواحدة منها تحتوي على 10 إلى 15 غراماً من السكر، أي ما يعادل تقريباً كمية السكر في قطعة "دونات" واحدة. وأشار إلى أن هذه الكمية تسبب التهاب الأمعاء وارتفاعاً مفاجئاً في سكر الدم، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم، بل ويزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني نتيجة إجهاد البنكرياس المستمر. وأضاف: "الحبوب مليئة بالسكريات المكررة التي ترفع سكر الدم وتؤدي إلى التهاب الأمعاء. اختر الشوفان مع بذور الشيا والتوت بدلاً منها". كما نبّه إلى أن عصائر الفاكهة ليست خياراً أفضل، إذ يحتوي كوب واحد من عصير البرتقال على 20 إلى 24 غراماً من السكر،

وكشف سيثي عن 4 أخطاء شائعة في الفطور قد تحوله من وجبة مفيدة إلى مصدر للإجهاد والتهاب الأمعاء، مؤكداً أن تصحيحها يمكن أن يحسّن الهضم والمزاج والطاقة خلال اليوم. - تخطي أو تأخير وجبة الفطور  
أوضح الدكتور سيثي أن تأخير تناول الطعام لفترة طويلة يؤدي إلى تراكم الأحماض في المعدة وتباطؤ حركة الأمعاء، ما يسبب التهابات واضطرابات هضمية، مشيراً إلى ضرورة تناول الطعام خلال ساعة واحدة من الاستيقاظ ما لم يكن الشخص صائماً عمداً. وتظهر الدراسات أن تخطي وجبة الفطور قد يحفز استجابة للتوتر في الدماغ، ما يزيد نشاط خلايا المناعة ويرفع مستويات الالتهاب، في حين أن تناول الفطور باكراً يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم ويقلل من الرغبة في تناول وجبات خفيفة غير صحية لاحقاً.

وتظهر الدراسات أن تخطي وجبة الفطور قد يحفز استجابة للتوتر في الدماغ، ما يزيد نشاط خلايا المناعة ويرفع مستويات الالتهاب، في حين أن تناول الفطور باكراً يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم ويقلل من الرغبة في تناول وجبات خفيفة غير صحية لاحقاً.



## 3 تمارين منزلية بسيطة تخفف آلام الظهر وتقوي العمود الفقري

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من آلام الظهر التي تعدّ أحد أكثر المشكلات الصحية شيوعاً. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى إصابة أكثر من ٦٠٠ مليون بالغ بأحد أشكال هذا الألم. ورغم أن معظم الحالات تزول في غضون أسابيع قليلة، فإن الألم قد يستمر لدى البعض لأشهر أو حتى سنوات.



1. تمارين التمدد  
تخفف تيبس العضلات وتحسّن مرونة العمود الفقري. ومن أبرزها وضعية الطفل ووضعيفة القطعة -البقرة من تمارين اليوغا. حيث تساعدان على استرخاء العضلات وتخفيف التوتر الممتد من الرقبة إلى أسفل الظهر. وضعية الطفل وضعية القطعة -البقرة
2. تمارين تقوية الجذع  
تمتد من استقرار العمود الفقري وتخفف الضغط عن أسفل الظهر. وتشمل هذه التمارين الجسر والطنائر-الكلب والبلانك، والتي يمكن أداؤها بسهولة في المنزل دون معدات. ومع الوقت، تقوّي هذه التمارين العضلات الداعمة للظهر وتحميه من الإصابات المتكررة. تمرين بلانك تمرين الكلب-الطنائر تمرين الجسر
3. التمارين الهوائية  
تنشّط الدورة الدموية وتمنّع تصلب العضلات. ويعد المشي المنتظم من أكثرها فعالية، إذ أظهرت دراسة أن المشي لمدة 100 دقيقة أسبوعياً يقلل خطر الإصابة بالأم أسفل الظهر المزمنة بنسبة 23 %. كما يمكن ممارسة السباحة للحفاظ على النشاط دون إجهاد المفاصل.

المشكلة. ولطالما نُصح المرضى بالراحة التامة لعلاج آلام الظهر، لكن هذا المفهوم ثبت خطؤه علمياً. فبحسب كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز، يُنصح بالراحة الأقصر فترة ممكنة، لأنّ البقاء في الفراش لفترات طويلة يضعف العضلات ويبطئ التعافي. أما هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، فتوصي بمراجعة الطبيب إذا لم يتحسن الألم خلال أسابيع، أو كان حاداً ويعيق الأنشطة اليومية، أو ترافق مع أعراض مثل الحمى وفقدان الوزن أو تغير شكل الظهر. وتقسّم الدكتورة ميهتا التمارين المفيدة إلى 3 فئات رئيسية:

وكشفت جراحة العظام الأمريكية الدكتورة باميل ميهتا، عن ثلاثة تمارين منزلية بسيطة تساعد على تخفيف آلام الظهر وتقوية العمود الفقري وتقليل فرص عودة الألم. وتقول إن السر يكمن في تقوية عضلات الجذع وتحسين المرونة والحفاظ على النشاط البدني، مؤكدة أن الراحة الطويلة في الفراش ليست الحل، بل قد تفاقم









[illegible]

 <p>وزارة العدل STATE OF KUWAIT</p>	<h1>المحاكم المدنية</h1> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>	 <p>DUBAI COURTS</p>
<p>[70197]</p>	<p><b>العدد ١٤٦٨٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٦</b></p> <p><b>اعلان محضر حجز بالنشر</b></p> <p><b>في التنفيذ رقم ٥٥٠٣٢/٢٠٢١/٢٧ تنفيذ تجاري</b></p>	

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**

**70392**

**العدد ١٦٨٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٦**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التصفية رقم ٣٨٨٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

المختارة، في مائة التصفية المسماة رقم ٣٨٨٢

موضوع التصفية: التزام المقتضد ضد بنوادي لمقتضى ما يؤولي وقدره (٣٦,١٣٦,٩٨١ درهم مقابل الشيكات عنوانه الامارات - الصنادير في تاريخ ٢٧/٠٤/٢٠٢٦) والردود والمصاريف.

طالب التصفية: مصرف أبوظبي الاسلامي

عنوانه الامارات - ابو ظبي - الجناح - ابوظبي - مبنى الوجهة القضائية - ٧٧٧٠٢١٠٠٠

الخاضعة للإعلان : صاحب محمد سعيد شين الجمعي - صفة: مقدم قضية

موسر الإعلان : محامي الدكتور المحامي القضائية انكونوا شركة مقاصة، بصفته مقدم قضية

موضوع الإعلان في وقدره (٣٦,١٣٦,٩٨١ درهم إلى طالب التصفية و خزينة المحكمة ، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة خلال ٧ أيام من تاريخ نشر اعلان وان كان محكمة التصفية تستبعد الاجراءات القانونية بحكمها.

الإعلان للقد في يتم ايداعه في تحوير اي مبلغ الى الحساب الخاص بالمبلغ بطلب التلكل

AEG70260751208000218795

DC-VAAC-ACCOUNT : 253-2026-3882-000218795

Emirates NBD

البنوك والإجراءات هي الوطني

**رئيس الشعبة**

٢٠٢٣/١٦/١٦ التاريخ  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي  
اسم المصفي : عمران موسى لراجة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 123 ، ناصر احمد لوتاه - بر دبي - ام هريز - هاتف : 043962410  
فاكس : 043962415  
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه  
لتصفية جروفير لحلول الانظمة س.م.م.و. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
21/10/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/10/2025 وعلى  
من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي  
على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



 **دولة فلسطين**  
GOVERNMENT OF PALESTINE  
Ministry of Economic Affairs and Planning  
وزارة الاقتصاد والتخطيط

**القرار رقم ٤٠٣٦/٢/١٦ بتاريخ ١٤٦٨٥**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين ماضي**

اسم المصفي: أن بي ان راجعة الحسابات م.ذ.م.  
العنوان: رقم مكتب 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار م.ذ.م. - بورسعيد - هاف  
: فاكس:  
بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
أعلاه لتصفية سيميما للتكنولوجيا م.ذ.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
2026/2/27 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/1/27 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مغالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على  
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول**

 **دولة فلسطين**  
الاستقلال والسيادة  
Economy and Tourism

 **حكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي**

اسم المصفي: اثش ايه ام التدقيق الحسابات  
العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد  
هاتف: 042973060 فاكس: 042973071

بموجب هذا التأشير والافتتاح والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
أعلاه لتصفية ساني كورب للتجارة ذ.م.و ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
14/2/2026 والموافق لدى نائب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/2/2026 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على  
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق المطلوبة وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول الخول**












**حكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**الإقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**الجمهورية العربية السورية**  
**الجمهورية العربية السورية**

**العقد ١٤٦٨٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٦**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي**

**اسم المصفي: ايه اند جي للحاسبة القانونية ش.ذ.م.م.**

**العنوان: مكتب رقم F38 ملك مدنيته دبي للصناعة ش.ذ.م.م - برج دبي - سيج عيب 2 - هاف**

**فاكس:**

**مبوجب دبي تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه**

**لتصفية جويس الترشاشونال كورب لخدمات الدفع ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار**

**محاكم دبي بتاريخ 27/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ**

**27/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين**

**في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات**

**والأوراق البنوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول الحول**

 **حكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI

 **دِفَاي**  
لِلاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism



**العدد ١٤٦٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/١٦**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي**

اسم المصفي : ام اييه اف للتدقيق والحاسبة والاستشارات ش.م.م.  
العنوان : مكتب رقم 1010 - 1011 - ملك الشيخ سعيد بن مكتوم بن راشد - دبي - ا.م.م.  
هاتف : 044208143 فاكس : 044328643

بموجب هذا التعليل الإحتجاجي والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
أعلاه لتصفية كافييه سي اس ار ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
13/2/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/2/2026 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على  
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المحول**



# منوعات الفكر 27

ثمة تنوع كبير يشهده موسم دراما رمضان ٢٠٢٦  
ليشير إلى حالة فنية تؤكد أن الدراما المصرية  
لا تزال قادرة على التجدد، ومواجهة القضايا  
الشائكة، ومخاطبة وجدان المشاهد العربي بعقل  
واع وجراًة محسوبة، عبر خريطة أعمال متنوعة  
قدمتها الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية، جمعت  
بين السياسي والاجتماعي والشعبي والكوميدي  
والتشويقي، في محاولة جادة لرصد الواقع المصري  
والعربي بكل تناقضاته وتحولاته.



## دراما رمضان 2026 في مصر.. مائدة دسمة تلبي طموح المشاهد العربي



تنوع في مصلحة المشاهد  
أكدت الناقدة المصرية ماجدة موريس،  
في تصريحات خاصة لموقع "القاهرة  
الإخبارية"، أن الخريطة الدرامية لموسم  
رمضان 2026 تعكس حالة واضحة من  
التنوع والثراء الفني، معتبرة أن هذا  
التنوع يصب في مصلحة المشاهد بالدرجة  
الأولى، إذ يمنحه مساحة واسعة للاختيار  
بين أنصاف درامية مختلفة تلبي أذواقا  
واهتمامات متعددة.  
وأشارت "موريس" إلى أن هذا التنوع  
يعكس وعياً متزايداً لدى صنّاع الدراما  
بأهمية مخاطبة الواقع والانفتاح على  
قضايا المجتمع المحلي والعالمي على حد  
سواء.  
وأوضحت "موريس"، أن من أكثر  
الأعمال التي لفتت انتباهها مسلسل  
"صحاب الأرض"، لما يحمله من طرح  
إنساني وسياسي بالغ الحساسية، إذ  
يتناول الأحداث التي شهدتها غزة أخيراً،  
مؤكدة أن تقديم عمل درامي عن القضية  
الفلسطينية في هذا التوقيت يعد خطوة  
مهمة وضرورية، خاصة بعد التجربة  
اللافتة لمسلسل "ملحة".  
كما أعربت عن حماسها لمسلسل "رأس  
الأفعى"، معتبرة أنه من الأعمال الوطنية  
المهمة التي تسلط الضوء على بطولات  
حقيقية، وتقدم صورة واقعية لجهود  
مؤسسات الدولة في مواجهة الإرهاب  
وحماية أمن الوطن والمواطنين، مشددة  
على أن هذا النوع من الأعمال يعزز الوعي  
العام ويؤكد قيمة التضحية والانتفاء.



محمود حميدة وطارق لطفي، فيقدم  
قصة قاض نزيه يجد نفسه أمام اختبار  
قاس عندما تختطف حبيبته للمساومة  
على عدالته، ليصبح ممزقاً بين إنقاذ الدم  
والتمسك بالمبدأ.  
ويطرح مسلسل "حد أقصى" قضية  
غسيل الأموال، إذ تنقلب حياة "صباح"  
التي تجسد دورها روجينا رأساً على  
عقب بعد تحويل مالي غامض يزعج بها  
وزوجها في دوامة من المطاردات والضغط  
الاجتماعي، في عمل يجمع بين الإشارة  
والبعد الإنساني.  
ويقدم مسلسل "فخر الدلتا" البطولة  
المطلقة الأولى للفنان الشاب أحمد رمزي،  
في إطار اجتماعي كوميدي، يروي قصة  
شاب من دلتا مصر يسعى لتحقيق حلمه  
بالقاهرة، في رحلة مليئة بالتحديات  
والمواقف الطريفة، تعكس الصراع  
بين جذور الريف ومتطلبات الحياة  
الحضرية.  
كما يتناول مسلسل "اتنين غيرنا"،  
بطولة أسر ياسين ودينا الشربيني،  
قصة مدرب رياضي يعمل في مدرسة  
دولية، يعيش حالة غرلة نتيجة ماضيه  
وعلاقاته السابقة، قبل أن تتغير حياته  
حين يلتقي صديقة مثقلة مشهورة تمر  
بأزمات شخصية، لتتشابك حياتهما بشكل  
غير متوقع.

ويستعرض مسلسل "كان يا ما كان"،  
صراعات الحياة الأسرية بعد 15 عاماً  
من الاستقرار، حين تسعى الزوجة لبدء  
حياة جديدة وتستعيد شغفها المفقود،  
مع التركيز على تأثير قرارات الأهل في  
مصائر الأبناء.

### قضايا المرأة

تخضر المرأة بقوة موسم رمضان 2026،  
من خلال أعمال تلامس أوجاعها  
الحقيقية، إذ تقدم هند صبري مسلسل

الدراما الوطنية  
يتصدر مسلسل "رأس الأفعى" المشهد  
الدرامي في رمضان 2026، بطولة  
النجم أمير كرارة، يتناول مرحلة دقيقة  
في تاريخ مصر، مسلطاً الضوء على الدور  
الإرهابي الذي لعبه محمود عزت، أحد  
أخطر أذرع جماعة الإخوان الإرهابية،  
وكيف جرى تفكيك هذا التنظيم، مع  
إبراز الجهود البطولية لجهاز الأمن  
الوطني في مطاردة العناصر الإرهابية،  
وضبط منظومة الأمن، والحفاظ على  
أرواح المواطنين، في معالجة درامية تعتمد  
على التوثيق المشوب بالتشويق.

وفي السياق ذاته، يأتي مسلسل "صحاب  
الأرض" لي طرح قضية إنسانية وسياسية  
بامتياز، متناولاً معاناة أصحاب الأرض  
والقضية الفلسطينية في مواجهة  
الاحتلال الإسرائيلي، عبر عمل يجمع  
بين منة شلبي وإياد نصار، ويشارك فيه  
فنانون من جنسيات عربية مختلفة، في  
تجربة درامية عابرة للحدود تبحث عن  
جوهر الإنسانية ومعنى الانتماء.

الدراما الشعبية  
تخضر الدراما الشعبية بقوة في موسم  
رمضان، من خلال أعمال تراهن على  
الصدق والقرب من الناس، إذ يقدم أحمد  
العوضي مسلسل "على كلابي" في إطار  
شعبي، مًجسداً شخصية ملاكم يدخل في  
صراعات متعددة داخل الحلبة وخارجها،



موسم غني و30 عملاً  
من جانبه، أكد الناقد المصري أحمد  
سعد الدين، موقع "القاهرة الإخبارية"،  
أن موسم دراما رمضان 2026 يضم  
ما يقرب من 30 مسلسلاً، تجمع بين  
السياسة والكوميديا والتراجيديا، لتلبي  
جميع الأذواق، وأضاف أن التنوع يشمل  
أيضاً طول الحلقات، فهناك مسلسلات  
من 30 حلقة وأخرى من 15 حلقة، ما  
يمنح المشاهدين فرصة متابعة أعمال  
سريعة ومكثفة بإيقاع واضح. وأشار إلى  
أن أكثر الأعمال التي يترقبها، مسلسل  
"رأس الأفعى"، بوصفه امتداداً لمسلسل  
"الاختيار" في عرض البطولات الوطنية  
الحقيقية للدولة المصرية. كما عبّر عن  
حماسه لمسلسل "مناعة"، الذي يروي  
قصة إمبراطورية المخدرات في حي  
الباطنية، خلال الثمانينيات، وكيف  
نجح وزير الداخلية آنذاك أحمد رشدي  
في القضاء عليها، إضافة إلى ترقبه  
لمسلسلي "اتنين غيرنا" و"كان يا ما كان"  
بطولة ماجد الكدواني، معتبراً أن وجود  
الكדواني يمثل ضماناً لجودة الأداء.  
ويشير "سعد الدين"، إلى اهتمامه  
بمسلسل "النص الثاني"، الذي يجمع بين  
الكوميديا الذكية والدراما الاجتماعية،  
ويعد إضافة قوية لسوق الدراما هذا  
الموسم.

عالم المؤثرين  
يركز مسلسل "نواع"، بطولة ريهام  
حجاج علي عالم المؤثرين، من خلال  
"إنفلوسر" متخصصة في علم النفس  
تتورط في جريمة قتل، ليكشف العمل  
تأثير الهوية الرقمية على العلاقات  
الإنسانية.

بينما يقدم مسلسل "عين سحرية" قصة  
شاب يسعي لعمل في تركيب كاميرات  
المراقبة، يجد نفسه متورطاً في شبكة  
إجرامية بعد مشاهدته جريمة قتل  
بالصدفة، في عمل مشوق من بطولة  
عصام عمر وباسم سمر.





# الفكر

## اكتشاف سلاح طبيعي ضد أمراض الكبد



ومضاد للالتهابات، حيث يقلل من مستوى أنواع الأكسجين التفاعلية والمواد الكيميائية الالتهابية (السيتوكينات) في خلايا الكبد، ويؤدي الحصول عليه إلى إبطاء تطور مرض الكبد الدهني المرتبط بالاضطرابات الأيضية (MASLD)، وهو أحد المضاعفات الرئيسية للسمنة. وأكد القائمون على الدراسة أن هذه النتائج تفتح آفاقا للاستخدام وأن خطواتهم التالية ستكون إجراء تجارب سريرية على البشر لتحديد الجرعات المثلى والتأكد من سلامة هذه المادة عند الاستخدام طويل الأمد.

لتجارب المصابة بسمنة مستحثة مستخلص البرغموت الحمضي (Citrusbergamia) على مدى عدة أسابيع، ولاحظوا أن حيوانات التجارب بدأت تسجل تحسنا ملحوظا في استقلاب الدهون في الجسم، حيث انخفض لديها مستوى الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية، وارتفع تركيز الكوليسترول الجيد HDL، علاوة على ذلك فقدت الحيوانات الوزن وأظهرت انخفاضاً في إجمالي كتلة الدهون. وأظهرت التحاليل الكيميائية الحيوية أن مستخلص البرغموت له تأثير مضاد للأكسدة

كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة ساو باولو والجامعة الاتحادية في ريو غراندي دو سول في البرازيل، عن مادة تساعد في الوقاية من أمراض الكبد الناجمة عن السمنة. وأشارت مجلة International إلى أن الدراسة التي أجراها العلماء أظهرت أن مستخلص أوراق البرغموت أو الليمون العطري يساعد على استعادة توازن عمليات استقلاب الغذاء في الجسم وحماية الكبد من الأمراض التي تسببها السمنة. وخلال التجارب قام العلماء بإعطاء جردان

## طبيب يكشف سرا لانقاص الوزن دون قيود صارمة على تناول الطعام

كشف أخصائي السمنة الأمريكي، الدكتور سبنسر نادولسكي، عن فلسفته الغذائية التي يعتمدها مع مرضاه الراغبين في إنقاص أوزانهم، موضحا أن الحرمان من الأطعمة ليس شرطا لفقدان الوزن. وأكد نادولسكي، مؤسس عيادة "فينيارد" الصحية الافتراضية، أن نجاح أي خطة غذائية يعتمد على تحقيق عجز في السعرات الحرارية، أي استهلاك سعرات أقل ما يحرقه الجسم، مشيرا إلى أن "التركيز على جودة الطعام أهم من منعه".

وقال في تصريحات مصورة عبر منصة "تيك توك": "لا توجد أطعمة محظورة عندما يتعلق الأمر بفقدان الدهون أو إنقاص الوزن. أفضل أن أوجه مرضاي نحو تناول الأطعمة الكاملة والغنية بالعناصر الغذائية، بدلا من فرض قيود صارمة تجعلهم يرغبون في الأطعمة الممنوعة أكثر".

وأوضح الطبيب أن النظام الغذائي المتوازن يجب أن يتضمن البروتينات الخالية من الدهون والخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، لأنها تمنح إحساسا أطول بالشبع بسعرات حرارية أقل، ما يجعلها نقطة انطلاق مثالية لأي خطة فقدان وزن.

وأشار نادولسكي إلى أن تقييد بعض الأطعمة أو منعها تماما يؤدي غالبا إلى نتائج عكسية، مثل زيادة الرغبة الشديدة في تناولها وتبني عادات غذائية غير صحية.

وأضاف: "من خلال السماح بتناول جميع أنواع الأطعمة باعتدال، يمكن الحفاظ على التوازن والاستمرار في النظام الغذائي دون شعور بالحرمان".

وفي هذا السياق، حظي النظام الغذائي المتوسطي بتقدير واسع باعتباره من أكثر الأنظمة فاعلية وصحة.

ويركز هذا النظام على الأطعمة النباتية مثل الخضراوات الورقية والفواكه والحبوب الكاملة وزيت الزيتون، إضافة إلى البروتينات الخالية من الدهون كالدواجن والأسماك بدلا من اللحوم الحمراء.

وقد أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد على نحو 5000 شخص يعانون من السمنة، أن من اتبعوا النظام المتوسطي إلى جانب تقليل السعرات الحرارية وممارسة الرياضة كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض السكري بنسبة 31%، وفقدوا في المتوسط 3.2 كغ، كما انخفض محيط خصورهم بمقدار 1.4 بوصة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي المقابل، بينت دراسات أخرى أن الحرمان الصارم من الأطعمة السريعة يزيد من احتمالية الإفراط في تناول الطعام لاحقا، ويرتبط باكتساب عادات غير صحية مثل التدخين أو الإفراط في شرب الكحول، في حين أن الاعتدال والتنوع يظلمان الأسلوب الأنجح للحفاظ على الوزن والصحة على المدى الطويل.



الممثلة الأمريكية كاثارين سي. هيوز لدى حضورها فعالية «ذا هوليوود ريبورتر» في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

مشروب التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية.

وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

## سؤال وجواب

- من هو مكتشف النيوتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيوتروجين عام 1772 .

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا.

هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقوا المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

-مما يصنع الفلين ؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرهِ وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم لئماء اي ان الماء لا ينفذ منه

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضراوات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 – 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 – 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتُفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحِبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات تعتمد على الفؤارِش في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضراوات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في
- الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر وشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.

## قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لاللتقاط الحب من على الارض وقد اشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعن لكنن فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط اينها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقبها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويفغضن وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكننن الآن باكيات ايها الحمامات الخادعات .

