

«العين للتمور» يتوج
الفائزين بمزاينة
«الفرض» في يومه الثاني



محمد سعد : «الدشاش»
مختلف عن كل أعماله
السينمائية السابقة



دراسة: الأطعمة فائقة
المعالجة تُضعف العضلات

العائلات المالكة الأوروبية التي أنشأت أكثر على الملابس في 2024

كشف تحليل في الشؤون الملكية أكثر أفراد العائلة المالكة في أوروبا إضافة على الملابس في 2024 وقامت مدونة الأناقة UFO No More مؤخراً بتحليل خزانات ملابس 20 امرأة ملكية في جميع أنحاء أوروبا قبل تصنيفها من الأكثر إلى الأقل تكلفة، وفق دايلى ميل . وشملت أفراد العائلة المالكة في القائمة، الأميرة شارلين من موناكو، وأميرة ويلز، ودوقة إدنبرة، ووليفة المعهد فيكتوريا من السويد، وملكة إسبانيا ليتيزيا، ودوقة ساسكس والأميرة بياتريس من بين أخريات. ومع الأخذ في الاعتبار فقط عناصر الملابس الجديدة، قام مراقبو العائلة المالكة بتقسيمها إلى 3 فئات - قطع غير محددة - وعناصر محددة بتكلفة معروفة، وتلك التي يكون مصممها معروفاً ولكن السعر غير معروف. وقد قُدر أن هؤلاء النساء اللواتي العشرين أنفقن أكثر من 1.65 مليون جنيه إسترليني (حوالي 2 مليون يورو) على قطعة ملابس جديدة في عام 2024، مع احتلال الأميرة شارلين المرتبة الأولى في القائمة. ويقال إن الأميرة البالغة من العمر 46 عاماً أنفقت ما يقرب من 300 ألف جنيه إسترليني (354.588 يورو) على خزنة ملابس جديدة العام الماضي، مما يجعل مجموعتها الأعلى بين نظيراتها الأوروبية.

بريكينغ باء... منزل أشهر تاجر مخدرات تلفزيوني للبيع

أحد أشهر المنازل الأمريكية، أصبح منزل للبيع، مقابل 4 ملايين دولار، بالرغم من "تواضعه"، وذلك بسبب مسلسل تلفزيوني ضخم. هذا المنزل هو منزل شخصية والتر وايت الشهيرة، في مسلسل بريكينغ باد التلفزيوني، بولاية نيو مكسيكو الأمريكية. واشتهر المنزل كونه مثل جزءا مهما من حياة "التر وايت" الخالصة، وشهد صراعات كثيرة، خلال رحلته لزراعة عالم تجارة المخدرات في السلسلة الضخم، الذي يصنفه البعض "الأفضل في تاريخ التلفزيون". وجذب المنزل المشاهير في مدينة ألباكركي الأمريكية، مئات السياح، من عشاق المسلسل، الذين أقدموا على زيارته، عبر الستين الماضية.

180 دقيقة «رفع أثقال» أسبوعياً تقلل

مظهر شيخوختك بمقدار 7.8 سنة

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن رفع الأثقال ثلاث مرات في الأسبوع قد يساعد في تقليل العمر البيولوجي للشخص بما يقرب من ثماني سنوات، أي أن رافعي الأثقال يبدوون في صحة أفضل وتبدو أجسامهم كمن هم أصغر منهم سنًا وليس كأقرانهم.

وتبين من الدراسة أن الأشخاص الذين قاموا بساعة من تدريب القوة ثلاث مرات في الأسبوع كان لديهم جسم شخص أصغر سنًا بشكل ملحوظ. وقال تقرير نشرته جريدة "ديلي ميل" البريطانية، إن العلماء ربطوا رفع الأثقال بصحة العظام والعضلات بشكل أفضل سابقاً، لكن هذه الدراسة الجديدة التي أجريت على 4800 شخص وجدت أن رافعي الأثقال لديهم أيضاً عمر بيولوجي أقل.



جميع أنواع التمارين مرتبطة بتيلوميرات أطول. وكان لدى الأشخاص المشاركين في الدراسة المدنين رفعوا الأثقال في أغلب الأحيان.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا بأن يكون البالغون نشطين كل يوم وأن يقوموا بـ150 دقيقة من النشاط المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط القوي كل أسبوع. كما تقترح أنشطة تقوية تعمل على جميع مجموعات العضلات الرئيسية، بما في ذلك الساقان والظهر والبطن، لمدة يومين على الأقل في الأسبوع. ويبحث الدراسة على وجه التحديد في تأثير تدريب الأثقال على الجسم وحللت طول "التيلوميرات"، وهي قطع الحمض النووي في نهاية الكروموسومات التي تعمل مثل حلقة على رباط الحذاء وتمنع المادة الوراثية من التفتك والتلف.

وأظهرت دراسات سابقة أن الأشخاص الذين لديهم تيلوميرات أطول لديهم متوسط عمر أطول من أولئك الذين لديهم تيلوميرات أقصر. كما أظهرت أن التيلوميرات تنكمش مع تقدم العمر. وكشف تحليل عينات الدم أن أولئك الذين يمارسون الرياضة أكثر لديهم أطول التيلوميرات، وأن ممارسة الرياضة غالباً ما تؤدي أيضاً إلى المزيد من الفوائد. لكن بالمقابل فإن كل عشر دقائق في الأسبوع من تدريبات الأثقال تبين أنها مرتبطة بانخفاض في العمر البيولوجي بحوالي خمسة أشهر، مع ظهور هذه الفوائد لدى كل من الرجال والنساء وكذلك الأشخاص من جميع الأعمار. وقال الباحثون: "في هذه العينة الوطنية، ارتبطت 90 دقيقة في الأسبوع من تدريبات القوة بشيخوخة بيولوجية أقل بمقدار 3.9 سنوات، في المتوسط".

وأجرى لاري تاكر، أستاذ علوم التمارين الرياضية في جامعة بريغهام يونغ في الولايات المتحدة، الدراسة وقال إن العمل يظهر ارتباطاً قوياً، لكنه لا يستطيع إثبات أن رفع الأثقال يسبب التيلوميرات الأطول. وأضاف: "الارتباط لا يعني السببية. لا يمكننا القول إن رفع الأثقال تسبب انخفاض العمر البيولوجي". وتابع: "تم إحصاء جميع أنواع تمارين القوة ويبدو أن

إلى 80.5 سنة للنساء، بين عامي 2022 و2050. وأشارت إلى أن الزيادات الأكبر قد تحدث في البلدان التي يكون فيها متوسط العمر المتوقع أقل حالياً، ما يساهم في تقارب زيادة متوسط العمر المتوقع عبر المناطق الجغرافية، بحسب موقع "news-medical". ويعود هذا الاتجاه إلى حد كبير إلى تدابير الصحة العامة التي رفعت معدلات البقاء على قيد الحياة فيما يتعلق بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومجموعة من الأمراض المعدية، وأمراض الأمهات، والأطفال حديثي الولادة، وأمراض التنكسية. كذلك لفتت إلى أن التطور الحالي للأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، والسكري ومرضى الانسداد الرئوي المزمن، بالإضافة إلى التعرض لعوامل الخطر المرتبطة بالأمراض غير السارية مثل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، والنظام الغذائي غير الصحي، والتدخين، سيكون لها تأثير كبير على عبء المرض في الجيل القادم. واستناداً إلى 88 عامل خطر والنتائج الصحية المرتبطة بها في 204 دول ومناطق من عام 1990 إلى عام 2021، توقع العلماء أن يعيش عدد أكبر من الناس لفترة أطول، ولكن مع فقدانهم المزيد من السنوات في حالة صحية سيئة.

متوسط العمر بالعالم سيرتفع 5 سنوات في دراسة علمية حديثة، توقعت ارتفاع متوسط عمر الإنسان عالمياً بنحو خمس سنوات بحلول عام 2050. فقد توقعت الدراسة التي أعدها مؤشر العبد العالمي للمرض (GBD)، أن يرتفع متوسط العمر المتوقع للرجال بنحو 4.9 سنة للذكور و4.2 سنة للإناث، أي من 71.1 سنة إلى 76 سنة للرجال، ومن 76.2 سنة

يوم الطلاق.. لماذا يعتبر يناير شهر الانفصال؟

يعرف أول يوم في يناير - كانون الثاني بـ "يوم الطلاق" في المجتمعات الغربية، حيث يشهد يناير عموماً ارتفاعاً في الانفصال. وبحسب "دايلي ميل"، قالت عالمة النفس الدكتورة كارين فيليب، إن العام الجديد غالباً ما يكون الشهر الأكثر صعوبة للأزواج حيث يُعتقد أن فترة الأعياد المزدهمة هي القشة الأخيرة للعديد من العلاقات. ومع ذلك، يميل الناس إلى الانتظار حتى يناير لتجنب الانفصال الفوضوي خلال عطلة عيد الميلاد. وقالت فيليب: "ديسمبر هو شهر شديد التوتر، وغالباً ما يكون المال ضيقاً، ويزداد القلق ويمتد الوقت، ربما نعلمنا شريكنا أو سلوكه أو عائلتنا أو أصدقائنا، وبمجرد حلول نهاية العام، نعيد تقييم شكل العام وغالباً ما نتخذ قراراً واعياً ببدء العام الجديد من جديد. كما ترى مؤلفة كتاب - OMG We're Getting Married - 7 Essential Things To Know Before We Say I Do أن هذا الوقت من العام شائع للانفصال لأنك كنت حول عائلتك وأصدقائك وأنظمة الدعم الخاصة بك خلال عيد الميلاد مما قد يمنحك قوة إضافية، وأضاف: "بغض النظر عما إذا كنت الشخص الذي ترك أو قمت بالرحيل، فهذا حدث كبير يغير الحياة، وفقدان وحدة عائلتك والوقت المطلوب للتعالج، وكلما تقبّلت المزيد من الدعم، كنت في وضع أفضل.

وفاة يابانية: أكبر معمرة في العالم

توفيت أكبر معمرة في العالم اليابانية توميكو إيتوكا البالغة 116 عاماً، حسبما أعلنت السبت مدينة آسيا -جنوب اليابان حيث كانت تقطن. وقال رئيس بلدية آسيا في بيان إن إيتوكا أربعة أبناء وخمسة أحفاد، وتوفيت في 29 كانون الأول-ديسمبر في دار المسنين حيث كانت تقيم منذ العام 2019. ولدت إيتوكا في 23 أيار-مايو 1908 في أوساكا بالقرب من آسيا، وصُنفت أكبر معمرة في العالم بعد وفاة الإسبانية ماريا برانياس موريرا في آب-أغسطس 2024 عن عمر يناهز 117 عاماً. وعلق رئيس بلدية آسيا ريسوكي تاكاشيما قائلاً "منحتنا السيدة إيتوكا الشجاعة والأمل طوال حياتها الطويلة". وأضاف المسؤول البالغ 27 عاماً "شكرها على ذلك". وتحضر إيتوكا من عائلة مكونة من ثلاثة أبناء، وكانت لاعبة كرة طائرة في شبابه، وشهدت حربياً وأوبئة وتورات التكنولوجيا. وأفاد بيان صحافي صادر عن مجلس المدينة أنها أحببت في شيخوختها الموز ومشروب كاليبس الشعبي في اليابان المصنوع من خلال عملية تخمر لبني. وشهد اليابان حالياً أزمة ديموغرافية مع تزايد عدد المسنين وتقلص عدد القوى العاملة، ما يؤدي إلى زيادة التكاليف الطبية والاجتماعية. في أيلول-سبتمبر، أعلنت اليابان أنها تضم أكثر من 95 ألف شخص معمر، 88 في المئة منهم من النساء. وتضم البلاد 124 مليون نسمة يبلغ ثلثهم 65 عاماً أو أكثر.

خبراء يحذرون من فيروس «نور»

حذر خبراء في مجال الصحة بالملكة المتحدة من استمرار تفشي فيروس نور المعروف بالقوى التنوي، خاصة في ظل سهولة انتقال العدوى لا سيما عن طريق الممس. وتشير الأرقام إلى أن حالات الإصابة بالفيروس الذي يسبب القىء والإسهال، ارتفعت بنسبة 40 في المئة عن السنوات السابقة، كما يمكن أن يظهر فيروس نور أعراضاً مشابهة لأعراض كوفيد، حيث يسبب كلا الفيروسين قشعريرة وحُمى وصداع، وفق ما نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ويخشى الخبراء في المملكة المتحدة أن تؤدي أي زيادات أخرى إلى زيادة الضغط على الخدمات الصحية المتوترة بالفعل والتي تكافح بالفعل بسبب موجة مد من الإنفلونزا. وأظهرت أرقام وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة أن معدلات الإصابة بجرثومة القىء، والتي يمكن أن تسبب الإسهال أيضاً، هي أكثر من ضعف المستويات التي شوهدت قبل كوفيد في هذا الوقت من العام. كما أظهرت أحدث بيانات الوكالة، وأصدرتها الشهر الماضي، أن العدد الإجمالي لحالات "نورفيروس" هذا العام هو أكثر من ضعف ما كان عليه قبل 5 سنوات. ومع ذلك، قد تكون أرقام الحالات الفعلية على مستوى البلاد أعلى من ذلك.

حادث يتسبب في نفوق 7000 سمكة وخسائر بـ200 ألف يورو

وقع حادث مروري ناجم عن الانزلاق الجليدي على الطريق السريع ايه 1 بالقرب من منطقة زينتنز شمالي ألمانيا، ما أسفر عن نفوق حوالي 7000 سمكة سلمون مرقطة على الطريق، وإصابة أربعة أشخاص بجروح. وأوضحت متحدثة باسم الشرطة أن الحادث وقع لثلاثة أسماك وشاحنتين وسيارة، وأنه أسفر عن إصابة أربعة أشخاص من بين الأشخاص الستة الذي كانوا على متن هذه المركبات، وأن حالة أحد المصابين خطيرة. أما الأسماك التي كانت تقفها الشاحنة، فقد تناثرت على الطريق ونفقت. وقالت المتحدثة إن جميع الأسماك نفقت في الحادث، وتم إغلاق كلا الاتجاهين على الطريق السريع بالكامل، ولا تزال أعمال التنظيف مستمرة. وقدرت الشرطة الأضرار المادية بنحو 200 ألف يورو. وأظهرت التحقيقات الأولية أن قائدة شاحنة الأسماك (56 عاماً) انحرفت عن الطريق، بسبب الانزلاق الجليدي وهي في اتجاه مدينة بريمن، ثم توقفت الشاحنة بشكل عرضي على الطريق، مما تسبب في اصطدام شاحنة أخرى بالمقطورة، ما أدى إلى دفع ناقلة الأسماك عبر الحاجز الوسطي للطريق. ونتيجة الاصطدام، تناثرت الأسماك البالغ عددها حوالي 7000 سمكة على مساري الاتجاهين، حسبما قالت متحدثة باسم الشرطة، وأضافت أن سائق الشاحنة الثانية لم يصب بأذى، لكن قائدة ناقلة الأسماك والجالس بجانبها (59 عاماً) أصيبا بجروح طفيفة.

ارتفاع الغلوكوز يضعف المناعة لدى مرضى السكري

مصدر قلق كبيراً لصحة العامة، حيث يؤثر على حوالي 1 من كل 10 بالغين. وعلى الرغم من التقدم المحرز في العلاج الدوائي في إدارة السكري، لا يزال عدد كبير من المرضى يكافحون لتحقيق السيطرة المثلى على نسبة السكر في الدم. وخلال جائحة كورونا، لوحظ أن مرضى كوفيد-19 المصابين بالسكري، لديهم خطر وفاة أعلى بـ 3 مرات ممن لا يعانون من مرض السكري، وحدثت غالبية الوفيات بين مرضى السكري بين من لديهم ارتفاعات في الغلوكوز لا يمكن السيطرة عليها بشكل جيد. ووجد فريق البحث أن مرضى السكري الذين يتمتعون بتحكم أفضل في نسبة السكر في الدم لا يعانون من الآثار الضارة لخلل وظائف الخلايا التائية المناعية، ما يؤكد أهمية تناول الأدوية بانتظام والالتزام بالصيام بخطط العلاج.

تمكن فريق بحثي في جامعة هونغ كونغ من تحديد ارتباط ميكانيكي بين ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم وضعف المناعة ضد الالتهابات الفيروسية لدى مرضى السكري من النوع 2. وسلط البحث الضوء على زيادة قابلية مرضى السكري من النوع 2 للإصابة بعدوى فيروسية أكثر تواتراً وشدّة، مؤكداً أهمية ضبط مستويات الغلوكوز في الدم، كإجراء حيوي للصحة العامة. ووفق "مديكال إكسبريس"، يعد مرض السكري من النوع 2 في هونغ كونغ



الشرطة تطارد سبايدرمان!

تبحث الشرطة عن شخص لقب بـ "الرجل العنكبوت"، بعد سلسلة حوادث مثيرة للقلق في بلدة صغيرة في شرق ساسكس، في بريطانيا. ووفق "ميترو"، منذ عام تقريباً، عثر أحد سكان هايلشام على طرود تركت خارج ممتلكاته بالقرب من طريق ويسترن. وأظهرت لقطات كاميرا جرس الباب شخصاً يرتدي سترة بسحاب وقناع سبايدر مان يقترب من الباب أثناء حادثة واحدة في 26 أغسطس-أب، لكن عامل التوصيل الغامض لا يتذكر دائماً في هيئة بطل خارق. وأظهرت الحادثة الأخيرة، في 29 ديسمبر-كانون الأول، شخصاً يرتدي قبعة وقناعاً عادياً، وساعات رأس حول رقبته. وفي اللقطات، يمشي إلى الباب بطرد قبل رفع إبهامه أمام الكاميرا، ولم يتم الكشف عن محتويات الطرود، لكنها أثارت قلق المقيم، بما يكفي للإبلاغ عنها وتقديم تقرير مطاردة إلى الشرطة. تلقى الضحية أيضاً أضيافاً في ظروف مماثلة في 13 فبراير-شباط. وفي 26 أغسطس-أب، التقطت كاميرا جرس الباب المشتهية به، وهو يقترب من العنوان مرتدياً قناع سبايدر مان.



منوعات الفجر 22

في مزاد التمور كانت أعلى قيمة بيع لصندوق من صنف الزاملي 510 دراهم، ويليه صنف الفرض بـ 500 درهم

«العين للتمور» يتوج الفائزين بمزاينة «الفرض» في يومه الثاني

بلغ مجموع المبيعات في اليوم الثاني 87380 درهماً، وبلغت كمية التمور المباعة 2320 كيلوجراماً بإجمالي 702 صندوقاً



حميد سعيد محمد سلطان العرياني، وحصل على المركز الثالث عبدالله مبارك حميد عيه الشامسي، وجاء بالمركز الرابع ورثة علي مبارك سلطان العرياني، وفي المركز الخامس مطر علي مفتاح محمد الشامسي، وخصصت اللجنة المنظمة للمهرجان 10 جوائز للفائزين بمزاينة الفرض بقيمة إجمالية 226 ألف درهم، ويحصل صاحب المركز الأول على 50 ألف درهم، والثاني على 40 ألفاً، والثالث على 30 ألفاً.

وكان المهرجان استقبل 1050 كيلوجراماً من التمور المشاركة في مزاينة «الفرض» من 21 مسابفاً، فيما استقبل مشاركات مزاينة الخلاص التي أعلنت نتائجها في الفترة المسائية.

وفي مزاد التمور كانت أعلى قيمة بيع لصندوق من صنف الزاملي بقيمة 510 دراهم، ويليه صنف الفرض بـ 500

•• العين - الفجر

توج مهرجان العين للتمور الفائزين في مزاينة «الفرض» التي جرت ضمن فعاليات اليوم الثاني من المهرجان الذي تقام دورته الأولى بواحة الهيلي في مدينة العين تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث، ويستمر حتى 8 يناير الجاري.

وتوجع عبيد خلفان المزروع مدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث بالإذابة، وسعادة مطر سالم الظاهري ضيف شرف المهرجان، الفائزين في المسابقة، حيث حصل على المركز الأول سلطان سعيد محمد سلطان العرياني، وجاء في المركز الثاني

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تُشارك بفعالية في مهرجان العين للتمور



•• أبوظبي - الفجر

تُشارك جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بمهرجان العين للتمور بدورته الأولى 2025 الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة في واحة الهيلي بمدينة العين في الفترة 3 إلى 8 يناير 2025 بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث، لتعزيز دورها الريادي في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى المحلي والدولي. ويقول الدكتور عبد الوهاب زايد، الأمين العام لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، إن مشاركتنا في مهرجان العين للتمور تأتي بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، احتفاءً بارت زائد الإنساني في مجال زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع التمور، وتأكيداً على التزام الجائزة بدعم كافة الجهود الرامية إلى تعزيز التنمية المستدامة في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور. ونسعى من خلال هذه المنصة إلى تعزيز الحوار مع الشركاء المحليين وتبادل الخبرات بما يساهم في تحقيق الأمن الغذائي ودعم الاقتصاد الوطني. تأتي مشاركة الجائزة في إطار التزامها بتسليط الضوء على الابتكارات والإنجازات التي تخدم قطاع زراعة النخيل

دولة الإمارات العربية المتحدة بزراعة النخيل وإنتاج التمور كجزء من تراثهم العريق. ويجمع المهرجان نخبة من المزارعين والخبراء والمهتمين من مختلف المناطق لتبادل المعرفة والاطلاع على أحدث الابتكارات في هذا المجال.

الشركاء المحليين والدوليين، إلى جانب الأنشطة التوعوية والثقافية الموجهة للمزارعين والمختصين والزوار. يُعتبر مهرجان العين للتمور من أبرز الفعاليات السنوية التي تنظمها هيئة أبوظبي للتراث، ويعكس عمق ارتباط مزارعي

على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، حيث تم عرض أبرز المشاريع البحثية والتقنيات المبتكرة التي فازت بالجائزة خلال السنوات الماضية، إلى جانب استعراض النجاحات التي تحققت على مدى السنوات الماضية بالتعاون مع

مهر الصرايد في مهرجان العين للتمور . ديكور من الطراز التراثي

•• العين - الفجر

ضمن فعاليات الدورة الأولى لمهرجان العين للتمور، جذب مهر الصرايد التراثي أنظار الزوار بإبداع تصميمه الذي يجمع بين التراث الإماراتي الأصيل والطابع الحضاري الحديث. ويُعد المهر إحدى أبرز الإضافات للمهرجان، حيث تم تصميمه سقفة باستخدام الصرايد، وهي أوعية مصنوعة من الخوص، التي تمثل إحدى الحرف اليدوية الإماراتية التقليدية.

ويعرض السقف التراثي المصمم بدقة، جمال الصرايد التي كانت تُستخدم قديماً لحفظ ونقل التمور، بينما أُعيد تقديمها اليوم لتصبح عنصراً فنياً يبرز الهوية التراثية بأسلوب معاصر. وتم تشييد هذا المهر عبر مجموعة كبيرة من الصرايد الملونة على امتداده، ما جعله نقطة جذب رئيسية لزوار المهرجان الباحثين عن جماليات التراث المحلي، وهو يعد من أجمل أركان مهرجان العين للتمور.



ويهدف المهر إلى إحياء التراث الإماراتي بمزج الجماليات التقليدية مع المعايير الحديثة، مما يعكس روح الابتكار والاعتزاز بالهوية التراثية، وعد الزوار المهر إضافة فريدة تبرز طابع المهرجان، حيث يتيح لهم فرصة للتفاعل مع التراث الإماراتي بطريقة إبداعية وجذابة، وأعربوا عن إعجابهم به وبإضافته بعداً جمالياً خاصاً إلى المهرجان، ليُجسد الروح الإماراتية التي تجمع بين التطور والحفاظ على الموروث.

إلى جانب مهر الصرايد، يضم المهرجان تفاصيل تراثية غنية، فمن السجاد البنفسجي الذي يزين أرضية المهرجان، إلى الأجزاء الدافئة التي توفرها الجلسات العربية المزينة بالوسائد والسجاد التقليدي في الساحات المفتوحة؛ تبدو كل زاوية مفعمة بعبق الماضي.

بهذا التصميم المتميز، ينجح مهرجان العين للتمور في تحقيق رؤيته بصفته منصة للاحتفاء بالموروث الإماراتي والترويج له على المستويين المحلي والدولي. ويجمع بين الماضي والحاضر ليقدّم تجربة فريدة لكل من يبحث عن التراث الأصيل في أجواء حضارية حديثة.

منوعات الغذاء

23



كشفت دراسة حديثة قدمت في الاجتماع السنوي لجمعية الأشعة في أميركا الشمالية، أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسب مرتفعة من الأطعمة الفائقة المعالجة ترتبط بزيادة تراكم الدهون داخل عضلات الفخذ، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية المستهلكة أو مستوى النشاط البدني. وأشارت الدراسة إلى أن تراكم الدهون داخل عضلات الفخذ قد يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام في الركبة.

قد تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام في الركبة

دراسة: الأطعمة الفائقة المعالجة تُضعف العضلات

الأطعمة الفائقة المعالجة ترتبط بزيادة الدهون داخل عضلات الفخذ، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية المستهلكة، مؤشر كتلة الجسم والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، أو مستويات النشاط البدني. وفي البالغين المعرضين لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل ولكن دون إصابة فعلية، يرتبط تناول الأطعمة الفائقة المعالجة

الجديد في الدراسة أنها تحقق في تأثير جودة النظام الغذائي، وتحديدًا دور الأطعمة الفائقة المعالجة على تراكم الدهون داخل عضلات الفخذ باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي. شملت الدراسة 666 مشاركاً في مبادرة التهاب المفاصل العظمي، وهي دراسة مدعومة من المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة، وكان متوسط أعمار المشاركين 60 عاماً، و40% من نظامهم الغذائي خلال العام السابق كان يعتمد على أطعمة فائقة المعالجة. أظهرت الدراسة أن زيادة استهلاك

المحلاة، والزيادي، والحساء الملب، والأطعمة الجاهزة، مثل البيتزا والتفاح، والبرجر، وشاورما الدجاج.

الدهون المشبعة

وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة، السكريات البسيطة، والصدويوم والتي تسهم في زيادة الالتهابات داخل الجسم، مما يحطل العمليات الطبيعية التي تنظم تخزين الدهون واستخدامها.

وتتميز هذه الأطعمة بفترات صلاحية طويلة وجاذبية عالية؛ نتيجة لمزيج من السكر والدهون والملح والكربوهيدرات، مما يؤثر على نظام المكافأة في الدماغ ويجعل من الصعب التوقف عن تناولها.

ما هي الأطعمة الفائقة المعالجة؟

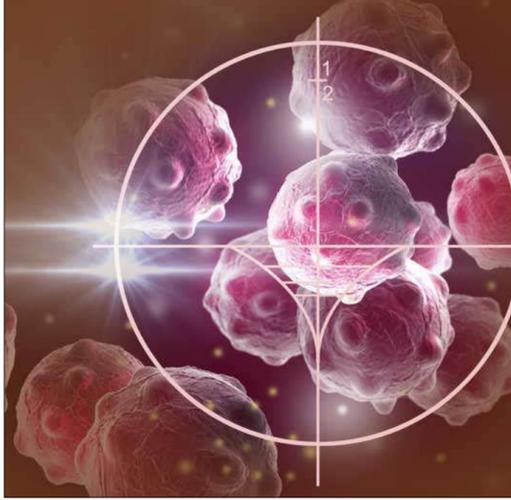
والأطعمة الفائقة المعالجة هي تلك الأغذية التي لا يُمكن طبخها في المنزل، وتشمل عصارة الفاكهة والإضافات الاصطناعية التي تحسن النكهة والملبس والطعم، أو تلك المنتجات التي تؤثر على عادات الاستهلاك أو الشعور بالشبع.

وتم تصنيف الأطعمة الفائقة المعالجة على أنها تشمل الوجبات الخفيفة المعبأة، وحبوب الإفطار، والحلوى، والصداء، والعصائر



ما الذي يجعل طوال القامة أكثر عرضة للإصابة بالسرطان؟

وجدت العديد من الدراسات ارتباطاً بين طول القامة وزيادة خطر الإصابة ببعض أشكال السرطان. وتشير تقارير صندوق أبحاث السرطان العالمي إلى وجود أدلة قوية على أن الأشخاص الأطول هم الأكثر عرضة للإصابة بسرطانات البنكرياس، والأمعاء الغليظة، والرحم (بطانة الرحم)، والمبيض، والبروستات، والكلية، والجلد (الورم الميلانيني)، والثدي (قبل وبعد انقطاع الطمث).



ولإصابة بسرطان الثدي أو البروستات. ولكن مرة أخرى، لم تكن هذه النتيجة متسقة لجميع أنواع السرطان. ومن المرجح أن كلا التفسيرين (المزيد من الخلايا والمزيد من IGF-1) يلعبان دوراً. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم سبب إصابة الأشخاص طوال القامة بالسرطان وما إذا كان من الممكن استخدام هذه المعلومات للوقاية من السرطان أو حتى علاجه.

على غرار هرمون يسمى عامل النمو الشبيه بالأنسولين (IGF-1)، ويساعد هذا الهرمون الأطفال على النمو ثم يستمر في لعب دور مهم في دفع نمو الخلايا وانقسام الخلايا لدى البالغين. وهذه وظيفة مهمة، حيث تحتاج أجسامنا إلى إنتاج خلايا جديدة عندما تتلف الخلايا القديمة أو تتقدم في العمر. ووجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من المتوسط لديهم خطر أعلى

ومستويات الدخل، وكذلك في الدراسات التي بحثت في الجينات التي تتنبأ بالطول. وتشير هذه النتائج إلى وجود سبب بيولوجي للارتباط بين السرطان والطول. وفي حين أنه ليس من الواضح تماماً السبب، فهناك نظريتان قويتان. الأولى مرتبطة بحقيقة أن الشخص الأطول سيكون لديه المزيد من الخلايا. على سبيل المثال، من المحتمل أن يكون لدى الشخص الطويل أمعاء غليظة أطول مع المزيد من الخلايا، وبالتالي المزيد من الإصابات بسرطان الأمعاء الغليظة مقارنة بالأشخاص الأقصر. ويعتقد العلماء أن السرطان يتطور من خلال تراكم الضرر الذي يلحق بالجينات والذي يمكن أن يحدث في الخلية عندما تنقسم لتكوين خلايا جديدة. وكلما زاد عدد مرات انقسام الخلية، زادت احتمالية حدوث الضرر الجيني وانتقاله إلى الخلايا الجديدة. وكلما زاد الضرر المتراكم، زادت احتمالية تطور السرطان. والشخص الذي لديه المزيد من الخلايا في جسمه سيكون لديه المزيد من الانقسامات الخلوية وبالتالي احتمالية أكبر لتطور السرطان في واحدة منها.

وبعض الأبحاث تدعم فكرة أن وجود المزيد من الخلايا هو السبب في إصابة الأشخاص الطوال بالسرطان بشكل أكبر وقد يقسر إلى حد ما سبب كون الرجال أكثر عرضة للإصابة بالسرطان من النساء (لأنهم في المتوسط أطول من النساء). وهناك نظرية أخرى مفادها أن هناك عاملاً مشتركاً يجعل الناس أطول بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان،

مماثلة لدى الرجال. ويقول العلماء إنه إذا كان نحو 45 من كل 10 آلاف امرأة ذات طول متوسط (نحو 165 سم) تصاب بالسرطان كل عام، فإن نحو 52 من كل 10 آلاف امرأة يبلغ طولهن 175 سم تصاب بالسرطان. لذا، فهي في الواقع زيادة صغيرة في المخاطر. ووجدت دراسة أخرى أن 22 من 23 حالة سرطان تحدث بشكل أكثر شيوعاً بين الأشخاص الأطول من الأشخاص الأقصر. وتحدث العلاقة بين الطول وخطر الإصابة بالسرطان عبر الأعراف

وطرح العلماء عدداً من التفسيرات المختلفة لهذا الارتباط بين طول القامة والسرطان. ووجدت دراسة الميون امرأة في المملكة المتحدة أنه بالنسبة لـ 15 من أصل 17 حالة سرطان قاموا بفحصها، كلما زاد الطول، زادت احتمالية الإصابة بالسرطان. وتوصلت الدراسات إلى أن كل زيادة في الطول ضمن النطاق النموذجي للبشر بمقدار 10 سنتيمترات تزيد من خطر الإصابة بالسرطان بنحو 16%. وقد تم العثور على زيادة



تجاوزت الخسائر التي تغطيها شركات التأمين جراء الكوارث الطبيعية ١٠٠ مليار دولار للعام الخامس على التوالي في ٢٠٢٤.

ومثلما كان الحال في ٢٠٢٣، زاد إجمالي الخسائر هذا العام مجدداً بسبب تلك الناجمة عن العواصف الرعدية الشديدة، ومن المتوقع مرة أخرى أن تتجاوز الخسائر الناجمة عن النوع نفسه من الكوارث ٥٠ مليار دولار في ٢٠٢٤.

وكانت الخسائر جراء تلك العواصف في الولايات المتحدة، مرة أخرى، أكبر أسباب زيادة الخسائر التي يغطيها التأمين خلال النصف الأول من العام، وشهد النصف الثاني أيضاً ارتفاعاً كبيراً في الخسائر؛ بسبب موسم الأعاصير في المحيط الأطلسي.



خسائر كبيرة في أوائل سبتمبر، بسبب الإعصار ياغي، الذي ضرب الفلبين وجزيرة هاينان الصينية، والجزء الجنوبي من مقاطعة قوانغدونغ الصينية قبل أن يصل إلى اليابسة في شمال فيتنام.

وعادلت قوة الإعصار ياغي قوة إعصار من الفئة الثالثة وقت وصوله إلى فيتنام، وهو أقوى إعصار مسجل يضرب البلاد. وكان من المرجح أن تبلغ الخسائر المغطاة في التأمين نحو 500 مليون دولار.

وتسبب الإعصار في تفعيل سياسة التأمين الخاصة بصندوق الطوارئ للاستجابة للكوارث التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر، والهلال الأحمر للمرة الأولى.

فيضانات وسط أوروبا (منتصف سبتمبر 2024)

تعرضت أوروبا لمزيد من الفيضانات في منتصف سبتمبر، مع حدوث أغلب الخسائر في النمسا وجمهورية التشيك وبولندا. وقدرت شركة "بيريلز" لحصر الخسائر أن الفيضانات خلفت خسائر مغطاة في التأمين بنحو 2.08 مليار يورو، مما يرفع حصيلة خسائر جراء الفيضانات في أوروبا في 2024 إلى أكثر من سبعة مليارات يورو.

وأشارت مصادر كبيرة في قطاع إعادة التأمين إلى أن بعض المناطق الأكثر تضرراً قد تشهد زيادات في أسعار التجديد بنسبة تزيد على 20% في الأول من يناير 2025.

الإعصار هيلين

كان الإعصار هيلين هو الأول بين إعصارين كبيرين ضربا ولاية فلوريدا في غضون أسبوعين، ووصل إلى الشاطئ في منطقة بيغ بيند بالولاية، لكن الضرر الذي أحدثه كان واسع النطاق.

وعلى الرغم من إشارة التوقعات الأولية إلى وقوع خسائر متوسطة في خاتمة الأحاد من مليارات الدولارات، لكن سرعان ما جرى تعديل هذه التوقعات بالزيادة بعد أن أصبح حجم الأضرار أكثر وضوحاً. وأصبح المشهد العام للخسائر في بعض أجزاء الولاية أكثر تعقيداً بسبب وصول الإعصار ميلتون بعد ذلك بوقت قصير.

الإعصار ميلتون

في ظل عبور الإعصار ميلتون خليج المكسيك محملاً برياح تصل أقصى سرعة لها إلى 180 ميلاً في الساعة، بدا أن عدم تعرض خليج تامبا باي لضربة مباشرة من إعصار كبير لفترة طويلة يقترب من نهايته. وأدى التحول المتأخر لميلتون، والذي يعني أن العاصفة اتجهت إلى جنوب خليج تامبا بدلاً من قرب شماله، إلى إنهاء احتمال تكبد خسائر تزيد على 100 مليار دولار كانت تخلف عواقب وخيمة على السكان المحليين وقطاع (إعادة) التأمين الأشمل. ومنذ وصول الإعصار إلى اليابسة، ظلت حالة الضبابية تحيط بتكلفة الإعصار ميلتون، إذ تشير التوقعات الأولية إلى وقوع خسائر يغطيها التأمين تتراوح بين 17 مليار دولار وأكثر من 50 مليار دولار. ومع مرور الوقت، أشارت معنويات السوق إلى أن خسائر ميلتون جاءت أقل بكثير من التقديرات الأولية.

الكوارث الطبيعية في 2024..

خسائر شركات التأمين تتجاوز 100 مليار دولار

رقم أعلى بكثير من المتوسط على المدى الطويل والبالغ 820 إعصاراً. في منتصف 2024، تزايدت المخاوف إزاء الأثر المحتمل لموسم الأعاصير في المحيط الأطلسي بسبب سلسلة من التوقعات التي أشارت إلى نشاط أعلى من المتوسط بشكل كبير. وتفاقمت هذه المخاوف عندما أصبح بيريلز أقوى إعصار مسجل يتشكل داخل منطقة التشكل الرئيسية في حوض المحيط الأطلسي قبل شهر يوليو.

الإعصار بيريلز

وصل الإعصار بريل إلى اليابسة كأعصار قوي من الفئة الرابعة في كارايكو، وهي جزء من جرينادا، في الأول من يوليو، قبل أن يصل إلى اليابسة لاحقاً في كينانا رو بباكسيك بعد أن انخفض إلى الفئة الثانية ثم ولاية تكساس الأمريكية بعد أن تراجع إلى الفئة الأولى.

وتشير نماذج تقديرات أثر بيريلز في الولايات المتحدة إلى وقوع خسائر مغطاة في التأمين تتراوح بين 2.5 وأربعة مليارات دولار. وقدرت شركة "كارين كلارك أند كو" الخسائر التي يغطيها التأمين جراء الإعصار بنحو 2.7 مليار دولار، وذلك مقارنة بمتوسط التقديرات البالغة 3.5 مليار دولار من "موديز أ.إم.إس"، وثلاثة مليارات دولار من "كورلوجيك"، و2.5 مليار دولار من "فيريسك".

وقالت "موديز أ.إم.إس" إن الصناعة ستتكبد خسائر تصل إلى 1.5 مليار دولار بسبب عبور بيريلز من المكسيك ومنطقة الكاريبي.

حرائق الغابات والإعصار ديبلي في كندا

ورغم وصول الإعصار ديبلي إلى اليابسة كأعصار من الفئة الأولى في ولاية فلوريدا، فإن آثاره الأوضح جاءت مع مرور بقايا ديبلي من جنوب كيبيك يومي التاسع والعاشر من أغسطس. وأسفر الإعصار عن أضرار يغطيها التأمين بلغت نحو 2.5 مليار دولار كندي (1.7 مليار دولار)، وهو واحد من عدة كوارث تضرب كندا خلال النصف الثاني من العام. وذكر شركة "كات أي.كيو" أن عاصفة البرد التي ضربت منطقة كالجارى، في أغسطس، أحدثت خسائر مغطاة في التأمين تقدر بنحو 2.8 مليار دولار كندي.

وشهد شهر أغسطس أيضاً وقوع خسائر ضخمة مغطاة في التأمين؛ بسبب حرائق الغابات في بلدية جاسبر ومنتزه جاسبر الوطني (أكثر من 880 مليون دولار كندي)، بينما كُبدت السيول في تورونتو، ومناطق أخرى في جنوب أونتاريو في يوليو، شركات النقل تكاليف تقدر بنحو 940 مليون دولار كندي على الأقل.

الإعصار ياغي (أوائل سبتمبر 2024)

شهد موسم الأعاصير في شمال غرب المحيط الهادي هذا العام

منطقة بحجم بريطانيا نتيجة للفيضانات. وتعد المنطقة المتضررة منتجاً رئيسياً للارز، وفول الصويا، والثروة الحيوانية، وكلها حيوية للاقتصاد البرازيلي. ومثل هذا الحدث أعلى خسائر الفيضانات المسجلة تكلفة في السوق البرازيلية؛ إذ تضرر ما لا يقل عن 100 ألف منزل أو تعرضت للدمار.

فيضانات جنوب ألمانيا (أواخر مايو وأوائل يونيو 2024)

يشير الاتحاد الألماني لشركات التأمين (جي.دي.إي) إلى أن الفيضانات التي ضربت ألمانيا في أواخر مايو وأوائل يونيو كلفت شركات التأمين نحو مليار دولار.

وتركزت الخسائر في ولايتي بادن فورتمبيرج وبافاريا، إذ كانت الأرض متشعبة بالفعل بالمياه بعد فترة من الأمطار الغزيرة في مايو.

وقدرت شركة "موديز أ.إم.إس" الخسائر المغطاة في التأمين جراء الكارثة بما يتراوح بين ملياري إلى ثلاثة مليارات دولار، في حين قدمت وحدة إكستريم إيفنت سولوشنز، التابعة لشركة فيريسك، نطاقاً أعلى بقليل يتراوح بين 2.4 و3.6 مليار يورو.

العواصف الرعدية الشديدة في الولايات المتحدة

كان النصف الأول من العام فترة أخرى مزدهمة بالخسائر جراء العواصف الرعدية الشديدة التي شكلت مرة أخرى الجزء الأكبر من الخسائر المغطاة في التأمين. وقدرت شركة "جالاجري" أن الخسائر التي يغطيها التأمين، جراء العواصف الرعدية الشديدة في النصف الأول من العام في الولايات المتحدة، بلغت نحو 37 مليار دولار، وهو ما يمثل 61% من إجمالي الخسائر في قطاع التأمين خلال الأشهر الستة الأولى من 2024.

وقالت "ميونخ ري" إن فترة من العواصف الرعدية استمرت من 12 إلى 17 مارس كلفت شركات التأمين أكثر من ثلاثة مليارات دولار؛ إذ قدرت الشركة أن الخسائر المغطاة في التأمين والناجمة عن العواصف في تلك الفترة سجلت نحو 4.5 مليار دولار. وفي حين أن البرد كان المسبب الأكبر للخسائر التي أحدثتها العواصف الرعدية الشديدة، كان هناك أيضاً مستوى أعلى من المتوسط من نشاط الأعاصير خلال النصف الأول من العام.

1250 إعصاراً

وأفادت الإدارة الوطنية الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي بحدوث 1250 إعصاراً في الفترة من يناير إلى يونيو، وهو



كما شهدت أوروبا أيضاً عاماً آخر من ارتفاع الخسائر الناجمة عن الفيضانات التي أثرت على ألمانيا في يونيو، ووسط أوروبا في أغسطس، وإسبانيا في أكتوبر، كما تأثرت القارة أيضاً بخسائر كبيرة في النصف الأول من العام بسبب تساقط البرد على إيطاليا في يوليو 2023.

كما زادت الفيضانات في مناطق مثل البرازيل والإمارات الخسائر الناجمة عن الفيضانات في 2024.

خسائر الفيضانات

وقدرت شركة "جالاجري" لإعادة التأمين إجمالي الخسائر المغطاة في التأمين، في السنتين العامتين، بنحو 61 مليار دولار خلال النصف الأول من العام، وشكلت العواصف الرعدية الشديدة في الولايات المتحدة 61% منها والفيضانات العالية 16%.

وكانت الفيضانات الخطر الوحيد بخلاف العواصف الرعدية الشديدة الذي مثل خسائر يغطيها التأمين بأكثر من 10 مليارات دولار خلال النصف الأول من العام.

وقدرت شركة ميونخ لإعادة التأمين (ميونخ ري) أن الخسائر العالمية التي يغطيها التأمين بلغت نحو 62 مليار دولار خلال النصف الأول من العام، وهو "أعلى بكثير" من المتوسط على مدى عشر سنوات، والذي بلغ 37 مليار دولار، ويتماشى بشكل عام مع تقديراتها البالغة 60 مليار دولار للنصف الأول من 2023.

الكوارث الطبيعية في 2024

وفيما يلي نسلط الضوء على بعض أبرز الكوارث التي أحدثت خسائر في النصف الأول من عام 2024، ونبدأها بالعودة إلى أول أيام العام عندما ضرب زلزال كبير اليابان.

زلزال شبه جزيرة نوتو (اليابان، 1 يناير 2024) أصبح الزلزال الذي ضرب اليابان بقوة 7.5 درجة في بداية عام 2024 أول حدث يغطي التأمين بقيمة مليار دولار، أو أكثر في العام. وأدى زلزال يوم رأس السنة الجديدة في شبه جزيرة نوتو اليابانية إلى مصرع أكثر من 240 شخصاً، وألحق أضراراً واسعة النطاق بأكثر من أربعة آلاف عمار. وقدرت شركة "جالاجري" أن الخسائر الناجمة عن هذا الحدث، والمغطاة في التأمين، بأكثر من ثلاثة مليارات دولار. ومع ذلك، لم تكن الخسائر كافية للتأثير على فئات طبقات الخسارة الناجمة عن الزلازل، مما يعني أن الزلزال كان أثره ضئيلاً على بيئة التسعير في تجديدات التأمين اليابانية في الأول من أبريل.

واستوعبت الحكومة اليابانية جزءاً كبيراً من الخسائر السكنية من خلال برنامجها لإعادة التأمين ضد الزلازل.

فيضانات البرازيل (أواخر أبريل - أوائل مايو 2024)

أظهرت تقديرات شركة "جالاجري" أن الفيضانات في البرازيل، في أواخر أبريل وأوائل مايو، أسفرت عن خسائر يغطيها التأمين، وتقدر بنحو ملياري دولار.

وفي ولاية ريو جراندي دو سول جنوب البلاد، غمرت المياه



منوعات

الفكر

27



قال الفنان محمد سعد، إن فيلم "الدشاش" الذي يعود به إلى السينما بعد غياب نحو ٦ أعوام، ويتنافس به في موسم أفلام رأس السنة، جاء متوافقاً مع رغبات الجمهور، الذي كان يطالبه دوماً بتقديم مشروع سينمائي يجمع بين القيمة والجودة في آن واحد، "الجمهور كان يرغب في فيلم جماهيري ويتضمن موضوعاً مهماً ومميزاً".

منذ فترة طويلة وأنا أبحث عن التغيير

محمد سعد : «الدشاش» مختلف عن كل أعماله السينمائية السابقة

من المخرجين المهمين، ويهتم بكل تفاصيل العمل الفني الذي يقدمه، ولديه رؤية فنية خاصة". واختتم محمد سعد، عن أسباب غيابه عن موسم دراما رمضان 2025، قائلاً: "السبب الرئيسي وراء ذلك، عدم وجود سيناريو جيد يحسنني للتواجد، وبالتأكيد حال وجود موضوع مهم وجذاب ومختلف، سأقدمه فوراً".

فوزي، وإخراج سامح عبد العزيز. وتدور أحداث الفيلم في إطار تشويقي أكشن مع بعض الملامح الكوميديّة. حول رئيس عصابة يقرر التوبة، ليواجه العديد من المشاكل والصراعات، بسبب رغبته في تغيير حياته للأفضل، ومن المقرر بدء عرضه في باقي الوطن العربي ودول الخليج، اعتباراً من يوم 9 يناير الجاري.

اختلاف كامل

وقال محمد سعد، إن "الدشاش" مختلف عن كل أعماله السينمائية السابقة، إذ أن الشخصية التي يجسدها داخل الفيلم تجمع بين الدراما القوية والأكشن، وكذلك الكوميديا التي تعتمد على المواقف، كما أنه يظهر بملامح شكلية مختلفة تماماً. ورأى أن هذا الفيلم يُشكل مغامرة تحدياً كبيراً بالنسبة له، كونه يغير فيه من نفسه بشكل جذري، قائلاً: "شعرت بالقلق نوعاً ما،

لكن تجاوزته بعد ردود فعل الجمهور الإيجابية، وتفاعله مع تلك التجربة السينمائية الجديدة".

وأضاف أن "الفيلم أتاح لي فرصة الكشف عن بعض الطاقات التمثيلية المختلفة التي أمتلكها، والتي لم تتح لي فرصة لإظهارها خلال السنوات الماضية، إلا من خلال أعمال محددة للغاية، منها فيلم (الكنز) مع المخرج شريف عرفة، لذا سأحرص فيما بعد على اختيار أعمال فنية تتطلب أداءً تمثيلاً مختلفاً، وتحمل مفاجآت للجمهور.

مشاهد صعبة

وأكد محمد سعد، أن الفيلم تضمن عدة مشاهد صعبة، تتطلب تحضيرات خاصة، لاسيما مشهد التوبة، قائلاً: "تأثرت جداً وقت تصوير هذا المشهد، وكذلك تأثر كل الموجودين في اللوكيشن". ولفت إلى تعاونه مع الفنانة زينة مُجدداً، بعد

وأكد سعد، خلال هذا الحوار، أن غيابه عن السينما طيلة هذه السنوات، يعود إلى بحثه عن سيناريو مميز يحسنه للعودة، ويحظى بثقة جمهوره فيه، متابِعاً "منذ فترة طويلة وأنا أبحث عن التغيير بالفعل، والظهور بمشروع مختلف عن كل أعماله السابقة".

وشدد على عدم اهتمامه بالمنافسة في شبك التذاكر إطلاقاً، مؤكداً أن "كل ما يشغل بالي حالياً، أن ينال العمل إعجاب الجمهور، ويحقق نجاحاً كبيراً".

ويشارك في بطولة "الدشاش" كل من: زينة، وباسم سمرة، وخالد الصاوي، ونسرين أمين، والعمل تأليف جوزيف



ميرنا جميل تعود للسينما بعد غياب وتجسد البطولة في الساحل الشرير أمام علي ربيع

تقدم الفنانة ميرنا جميل دور البطولة النسائية أمام الفنان علي ربيع في فيلم الساحل الشرير الذي انطلق تصويره الأسبوع الماضي، حيث صور ربيع يوم واحد في أحداث الفيلم ومن المقرر استكمالته بعد انتهائه من تصوير فيلمه الآخر "الصفاء الثانوية بنات" الذي يواصل تصويره للعرض في عيد الفطر 2025.

وتعود ميرنا جميل إلى السينما بعد غياب سنوات حيث ركزت تواجدها خلال الفترة الماضية على الدراما التلفزيونية والمسرح، حيث كان آخر تواجدها سينمائي لها في فيلم "توأمة" بطولة حسن الرداد وأمينة خليل وعائشة بن أحمد ورجاء الجداوي وبيومي فؤاد وتم عرضه عام 2020.

فيلم الساحل الشرير بطولة علي ربيع، ميرنا جميل، أوس أوس، هالة فاخر، إيمان السيد، سامي مغاوري وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف فادي أبو السعود وإخراج عمرو صلاح وتدور أحداثه في إطار كوميدي كعادة أفلام علي ربيع التي تعتمد دائماً على الكوميديا.

يتذكر أن ميرنا جميل في قدمت في رمضان الماضي، بطولة مسلسل "بيت الرقاعي" أمام أمير كرارة وشارك في بطولة العمل أحمد رزق، سيد رجب، محمد لطفي، تامر نبيل، صفاء الطوخي، ملك قورة، رحاب الجمل، إيناس كامل، عابدة رياض.

أحمد فؤاد سليم، أحمد عبد الله، شادي جميل، الطفلة ليا سويدان، وحنان فكري، والمسلسل من تأليف بيتر ميمي وهند عبد الله وعمرو أبو زيد، وإخراج أحمد نادر جلال.

أما على ربيع فيواصل تصوير فيلم الصفاء الثانوية بنات يشارك في أوس أوس، بيومي فؤاد، محمد ثروت، هالة فاخر، سارة الشامي ونأم مجدي، إسماعيل فرغلي، جيسكا حسام، ليلى صفوي وعدد آخر من الممثلات الشباب، والفيلم من تأليف أمين جمال ووليد أبو المجد وإخراج عمرو صلاح ويجسد على ربيع في أحداثه شاب صعيدي يحضر إلى القاهرة يتعرض للعديد من المواقف الكوميديّة.



ثراء جبيل ضيفة شرف مسلسلات جاني في المنام رمضان 2025

تشارك الفنانة ثراء جبيل كضيفة شرف خلال أحداث مسلسل جاني في المنام للمخرج محمد شاكر والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل 2025، وذلك بعدما استقرت على المشاركة في رمضان المقبل خلال مسلسلين الأول هو لام شمسية مع أمينة خليل إضافة إلى عمل آخر تتكف على تصويره حالياً.

مسلسل جاني في المنام كان يحمل اسم ناقص قبل تغييره، والعمل من بطولة: نبيلي كريم، روبي، كندة علوش، جيهان الشماشجي، نبيل عيسى، علي صبحي، حاتم صلاح وعدد آخر من الفنانين، والعمل تأليف مهذب طارق وإخراج محمد شاكر وخضير وإنتاج شركة ميديا هب - سعدى جوهر.

أما مسلسل "لام شمسية" تأليف مريم نعوم، وإخراج كريم الشناوي، وإنتاج شركة ميديا هب - سعدى جوهر، ومن بطولة أمينة خليل، أحمد السعدني، محمد شاهين، يسرا اللوزي، ثراء جبيل، صفاء الطوخي، ياسمين العيد، ويناغش العمل قضية مهمة شغلت الرأي العام في السنوات الماضية، ألا وهي التعدي على الأطفال، حيث يتم طرح القضية في إطار اجتماعي توعوي. وفي سياق متصل، تنتظر ثراء جبيل عرض مسلسل "إقامة جبيرة" على إحدى المنصات الرقمية يوم الأربعاء المقبل 8 يناير، حيث تشارك في بطولة العمل إلى جانب: هنا الزاهد، محمد الشرنوبلي، صابرين، محمود البزاوي، حازم إيهال، عابدة رياض، لطيفة أحمد، وعدد آخر من الفنانين وضيف الشرف أحمد حاتم. ومن تأليف أحمد عادل. وإخراج أحمد سمير فراج.

وتدور أحداثه في إطار اجتماعي نفسي. انتهت ثراء جبيل مؤخراً من تصوير مسلسل "كل سنة مرة" مع أحمد داود، والمكون من 10 حلقات، للعرض على المنصات خلال الفترة المقبلة، حيث تجسد خلال أحداثه شخصية "هاجر"، التي تعمل مديعة راديو، وتتعرف إلى أحمد داود، وتتشأن بينهما علاقة عاطفية. والعمل يشارك في بطولة: أحمد بدير، محمد محمود، مراد مكرم، فرح يوسف، وإخراج يحيى إسماعيل.



الفكر

بعض أسباب آلام الظهر وآثارها



بداية هذه المشكلات، لذا يجب مراجعة الطبيب في حال لاحظ الشخص أنه يعاني من آلام متكررة في منطقة الظهر". وأضاف: "آلام الظهر قد لا تكون نتيجة لقلة الحركة أحيانا، بل يمكن أن تنجم عن الإجهاد البدني المفرط. التدريبات المكثفة عند بعض الرياضيين على سبيل المثال قد تسبب مشكلات في العمود الفقري وتأكلا في الفقرات مع مرور الوقت، وتنفذ الفقرات خصائصها في امتصاص الصدمات، ورفع الأوزان الثقيلة يسرع هذه العملية بشكل كبير. ونتيجة لذلك تظهر الآلام في الظهر والعمود الفقري، لذا يجب على الرياضيين مراجعة الطبيب في حالة ظهور تلك الآلام كي لا يتعرضوا لشبهات خطيرة والعديد من أعضاء الجسم.

عدد الطبيب وجراح الأعصاب الروسي أرسين كاراجوزيان بعض الأسباب التي تؤدي إلى ظهور آلام الظهر وآثارها، وحذر من إهمال علاجها. وقال الطبيب: "آلام الظهر ليست مشكلة لكبار السن فقط كما يعتقد الكثيرون، يمكن أن تظهر هذه الأعراض عند الشباب وحتى المراهقين... ترتبط أسباب آلام الظهر بنمط الحياة والعمل الذي تقل فيه الحركة، ويعاني منها العاملون في المكاتب والمحاسبون والجراحون وأخصائيو التجميل وغيرهم الكثير. قلة المشي والبقاء في وضعية الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة تسبب مشكلات في العضلات والتهتك وقد تؤدي إلى تشوه العضلات مع مرور الوقت، وألم الظهر قد يكون مؤشرا

قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A, B, كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرضى السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضمغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

فحص صحة الفم قد ينقذ حياتك من أمراض مميتة

تحدث مايكل كاي، طبيب الأسنان في مركز Pitt St Dental للأسنان في سيدني، عن كيفية قدرة فحص الفم على الكشف عن مشكلات صحية قد تهدد حياتك، مثل الوفاة أثناء النوم أو الإصابة بأمراض مزمنة. ووفقا له، يمكن لحالة الأسنان واللثة أن تكشف عن مجموعة من الأمراض والأعراض الصحية، ما يبرز أهمية فحص الفم كجزء أساسي من الرعاية الصحية الشاملة.

وفيما يلي 4 حالات قد يكتشفها طبيب الأسنان من خلال فحص الفم:

- مرض السكري أو الاستعداد للإصابة به

أوضح كاي أن مرض السكري يؤثر بشكل كبير على صحة اللثة. فمن يعاني من السكري أو لديه استعداد للإصابة به يعاني عادة من مشاكل في اللثة، مثل الالتهاب أو النزيف. وعند ملاحظة مثل هذه الأعراض، قد يوصي طبيب الأسنان بإجراء اختبار لمرض السكري كإجراء احترازي.

- انقطاع النفس أثناء النوم

يمكن لفحص الأسنان وبنية الوجه أن يكشف إذا كنت تننفس من فمك أو أن لديك مشاكل في التنفس أثناء النوم. ويعد الأشخاص الذين يتنفسون من الفم أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، وهو اضطراب يمكن أن يكون مميتا إذا ترك دون علاج.

وعادة ما تظهر على أسنان هؤلاء الأشخاص علامات صرير الأسنان، وقد تكون اللثة حمراء. كما أن ملامح الوجه قد تشير إلى اضطراب النوم، مثل الفك السفلي القصير أو الوجه الممدود.

- الأمراض المناعية الذاتية

يقول كاي إن بعض الأمراض المناعية الذاتية، مثل متلازمة القولون العصبي، يمكن أن تسبب جفافا شديدا في الفم. كما أن القروح الحمراء داخل الفم قد تشير إلى أمراض مثل مرض كرون أو الذئبة.

- العادات الغذائية والتدخين

يستطيع طبيب الأسنان أيضا معرفة الكثير عن عاداتك الغذائية من خلال فحص فمك، ويظهر على أسنان الأشخاص الذين يشربون النبيذ الأحمر أو القهوة السوداء بانتظام بقعا مميزة، بينما يكشف الفحص عن النظام الغذائي الحمضي أو الغني بالسكر. فالسكر، على سبيل المثال، يرتبط بشكل رئيسي بتسوس الأسنان، في حين أن الأطعمة الحمضية تسبب تآكل المينا.

كما يمكن أن تكشف الحالة العامة للأسنان واللثة عن تأثيرات التدخين، الذي يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم.



الممثلة الأمريكية كلوي شيري لدى وصولها إلى العرض الأول لفيلم السيرة الذاتية لبوب ديلان A Complete Unknown في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A, B, كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرضى السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضمغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اسم اديس ايايا؟
- الزهرة الجديدة
- ماذا تعني كلمة الفسطاط؟
- الخيمة
- ما الاسم الحقيقي للادبية مي زيدان؟
- ماري الياس
- ماذا تعني كلمة قراقوش؟
- النسر الأسود

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات. • هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت. • هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جدا ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقة. وهو معدن طري جدا لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظرا إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتحصين وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبدا.
- نلال هو السبب الأول لحادث أي جدال بين زوج وزوجته.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملا، فإنك ترى نفس الجانب دائما.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالمياه. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستعمله أن يلتقط جسما صغيرا كحبة البازيلاء. وهو أيضا مستكشف قوي للرائحة.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطا فأخذ حماما باردا لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقبل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهبا إلى محطة القطارات فالיום هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملا في نيل درجة وظيفة عالية شاغرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إنشباعا سيئا.. كان مضطربا بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لمة اشياؤها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته.

اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوقاء والاحترام والثراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهماج المطر.. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظرتهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طبيبتك.. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمهم الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق.

وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخرا عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظرا لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوبا من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وأذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندشها وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفيتها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتا طويلا لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقترب من رئيسة اللجنة التي ربت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيرا فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

