

مجلس شباب مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية ينظم «مجلس قادة الغد»



عصام عمر: «بحر» يمثل محطة مهمة في مسيرتي الفنية



وداعاً لآلام أسفل الظهر... هرمون بسيط يفاخى العلماء

ترامب يكشف تفاصيل مشروع «قوس نصر» بتكلفة 15 مليون دولار

كشف الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن المخططات الهندسية لبناء "قوس نصر" ضخم يرتفع يصل إلى 250 قدماً في العاصمة واشنطن، وهو المشروع الذي أطلق عليه البعض لقب "قوس ترامب" تيمناً بنظيره الفرنسي.

ويأتي هذا المشروع ضمن رؤية ترامب للاحتفاء بالذكرى الـ 250 لتأسيس الولايات المتحدة، واصفاً إياه بأنه سيكون "الأعظم والأجمل في العالم".

وأعلن الرئيس الأمريكي عبر منصفته "تروث سوشيال"، أن إدارته قدمت رسماً الخطط إلى "لجنة الفنون الجميلة"، ومن المقرر أن تراجع الاقتراح الأسبوع المقبل، مضيفاً في منشوره: "سيكون هذا القوس إضافة رائعة لمنطقة واشنطن العاصمة، ليستمتع بها جميع الأمريكيين لعقود قادمة".

يتميز التصميم المقترح بهيكل يجمع بين اللونين الأبيض والذهبي، تعكس عبارة "أمة One Nation Under God" واحدة تحت ظل الإله "One".

بنقوش ذهبية، بالإضافة إلى نسرين ذهبيين وتمثال مجنح لـ "سيدة الحرية" باللون الذهبي، بينما يضم التصميم عند القاعدة تماثيل لأسود ذهبية لاستقبال الزوار.

وإذا تمت الموافقة على المشروع، فسيكون المعلم أطول من مبنى الكابيتول ونصب لينكولن التذكاري. من جانبه، قال المتحدث باسم البيت الأبيض، ديفيد إنجل، في بيان رسمي: "إن القوس سيعزز تجربة زوار متفردة أريثلينغتون الوطنية من المحاربين القدامى وعائلات عالية، الذي يقل من خصائص الدهون الضحايا، وسيكون بمثابة تذكير بصري بالتضحيات النبيلة التي قدمها الأبطال الأمريكيون طوال تاريخنا".

## أبرز مصادر الدهون الصحية المفيدة للقلب وفق اختصاصية تغذية



ليست كل الدهون ضارة، اختيار النوع الصحيح منها يمكن أن يحمي القلب ويدعم الصحة العامة. لطالما ارتبطت كلمة دهون في ذهن الكثيرين بزيادة الوزن وأمراض القلب، لكن الدراسات الحديثة تؤكد أن الدهون ليست العدو، بل نوعها وطريقة إدخالها في النظام الغذائي هما مفتاح الصحة، كما توضح اختصاصية التغذية دانا عراجي من خلال هذا المقال لـ "سيدتي".

**الدهون الصحية يمكن تقسيمها إلى فئتين أساسيتين:**

**الدهون الأحادية غير المشبعة** موجودة في زيت الزيتون، الأفوكادو والمكسرات. تعمل على خفض الكوليسترول الضار LDL ورفع الكوليسترول الجيد HDL وتحسن مرونة الأوعية الدموية وتحمي القلب من التصلب البكر.

**الدهون المتعددة غير المشبعة "أوميغا 3 وأوميغا 6"** موجودة في الأسماك الدهنية، بذور الكتان، الشيا والجوز. تقلل الالتهابات وتحمي القلب وتحسن وظائف الدماغ، صحة العيون ودعم الهرمونات.

**5 فوائد إضافية للدهون الصحية:**

تنظيم مستوى السكر في الدم. تحسين شعور الشبع، وتقليل الإفراط في تناول الطعام.

**الأفوكادو**

غني بالدهون الأحادية والألياف الغذائية. يخفض الكوليسترول الضار ويعزز الشعور بالشبع. مصدر لبوتاسيوم والمغنيسيوم لتنظيم ضغط الدم.

**أضرارها:**

رفع الكوليسترول الضار. زيادة خطر تصلب الشرايين وأمراض القلب.

**طرق الدمج:** مع التوست أو البيض. في السلطات أو مع الشوفان وعصير أفوكادو مع حليب نباتي كوجبة خفيفة.

**الأسماك الدهنية**

مثل السلمون، السردين، التونة، الماكريل. مصدر غني بالأوميغا 3.

يقال الالتهابات ويحمي القلب. نصح عملياً: تناول مرتين أسبوعياً على الأقل. الشوي أو الطهي بالبخار أفضل من القلي. الملبب في الماء خيار عملي وسريع.

**المكسرات**

اللوز، الجوز، الكاجو، البندق. تحتوي على دهون صحية، بروتين وألياف. تخفض الكوليسترول الضار وتزيد الطاقة. طريقة الاستهلاك: حفنة صغيرة يومياً على 3-4 وجبات يومياً وادمج بين الزيوت، المكسرات، البذور، والأسماك الدهنية.

## دماغك يقرأ الآخرين في ثوانٍ؟.. أغاز الانطباع الأول

هل سبق أن كنت رأياً سريعاً عن شخص من أول لقاء؟.. يبدو أن الأمر ليس مجرد حدس عابر، بل عملية ذهنية معقدة يعمل فيها الدماغ بسرعة لافتة لتحليل الإشارات من حوله.

دراسة ألمانية حديثة في مجال علم النفس كشفت أن الإنسان يجمع خلال لحظات قصيرة مجموعة من "الأدلة" من كلام الآخرين وسلوكهم ليكون انطباعاً أولياً عنهم، خاصة فيما يتعلق بذكائهم وقدراتهم. شارك في الدراسة نحو 198 شخصاً، طلب منهم مشاهدة مقاطع فيديو لأفراد غير معروفين وهم يؤدون مهام بسيطة مثل القراءة أو شرح أفكار معينة.

بعد كل مقطع، كان على المشاركين تقييم ذكاء الشخص الظاهر، بينما كانت مستويات الذكاء الحقيقية لهؤلاء الأشخاص قد قيست مسبقاً باختبارات معيارية.

النتائج أظهرت تبايناً واضحاً بين المشاركين، فبعضهم استطاع التقييم بدقة ملحوظة، في حين أخطأ آخرون بشكل متكرر. لكن اللافت أن أصحاب معدلات الذكاء الأعلى كانوا، في المتوسط، أكثر قدرة على تقدير ذكاء الآخرين بشكل صحيح.

ولم يكن الذكاء وحده العامل الحاسم، إذ برزت أهمية "الذكاء العاطفي"، أي القدرة على قراءة تعابير الوجه ونبرة الصوت والحالة المزاجية، حيث ساعدت هذه المهارات أصحابها على إصدار أحكام أدق.

كما تبين أن الأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يميلون أيضاً إلى تقييم الآخرين بشكل أفضل، في إشارة إلى دور الحالة النفسية في هذه العملية.

أما عن الطريقة التي يعمل بها الدماغ، فقد وجد الباحثون أن الأشخاص الأكثر ثقة لا يعتمدون فقط على الشعور العام، بل يركزون على مؤشرات واضحة مثل أسلوب الكلام، وغنى المفردات، وترابط الأفكار. وبذلك، يقوم الدماغ بتحليل سريع لهذه الإشارات ليبنى صورة أولية عن الشخص خلال ثوانٍ. في المقابل، لم يكن لبعض العوامل الشائعة مثل الجنس أو الضغوط الاجتماعي تأثير كبير كما كان يعتقد، ما يعزز فكرة أن تكوين الانطباع يعتمد على مزيج دقيق من القدرات العقلية والإحساس العاطفي.

## تقبل الشيب وانطلق.. دروس من عارضي الأزياء فوق الـ 60

لم يعد عالم الأزياء حكراً على الشباب، إذ يشهد في السنوات الأخيرة بروز لافت لعارضي أزياء رجال تجاوزوا الخمسين والستين، في ظاهرة تعكس تحولاً في معايير الجمال وتقدير الخبرة والنضج.

وتشير مؤشرات داخل القطاع، وفقاً لصحيفة "وول ستريت جورنال"، إلى نمو ملحوظ في الطلب على هذا النوع من العارضين، حيث باتت الوكالات تمثل عدداً أكبر منهم مقارنة بما كانت عليه الحال قبل سنوات، مدفوعة برغبة العلامات التجارية في تقديم صورة أكثر واقعية وتنوعاً لجمهورها.

وتراهن هذه العلامات على مظهر "الشعر الرمادي" والتجاعيد الطبيعية، باعتبارها عناصر تعكس الأناقة والثقة، إلى جانب قدرتها على مخاطبة شريحة من العملاء الأقرب عمراً إلى هذه الفئة، خاصة في سوق الأزياء الفاخرة.

ويؤكد عاملون في المجال أن العارضين الأكبر سنّاً يتمتعون بحضور مختلف، إذ يصفون على الإطلالات طابعاً من الثقة والخبرة، وهو ما لا يمكن تقليده بسهولة، ويجعلهم خياراً مفضلاً في بعض الحملات والعروض.

ورغم اختلاف المسارات التي أوصلتهم إلى هذا المجال، سواء عبر الاستمرار باعتباراً للشباب أو العودة بعد انقطاع، فإن القاسم المشترك بينهم يتمثل في امتلاك أسلوب شخصي واضح وثقة متراكمة مع الزمن. ولا يقتصر تأثيرهم في منصات العرض، بل يمتد ليقدّم دروساً في تقبل العمر والتصال مع المظهر الطبيعي، حيث يشجع كثير منهم على احتضان الشيب بدلاً من إخفائه، باعتباره جزءاً من الهوية الشخصية.

## من عصر الفراغنة.. سر هوس المصريين بالفسخ

في مثل هذه الأيام من كل عام، يستعيد المصريون هوسهم بأكلة "الفسخ" التي تصحب أيقونة المائدة في أعياد الربيع، ولا سيما شم النسيم، مع البصل والخبز في طقس مبهج يعود بجذوره إلى آلاف السنين وتحديداً منذ فجر الحضارة الفرعونية.

والقصود بـ "الفسخ" هو السمك المملح من نوع "البوري"، الطازج كبير الحجم، إذ يُسلّ جيداً بالماء مع التركيز على الخياشيم، ثم يُترك في مصفاة ويكون الرأس متجهاً للأسفل لبضع ساعات حتى يجف تماماً من السوائل.

تحشى الخياشيم بخليط مكثف من الملح الخشن واللفل الحار والكرمك، ثم يُلف السمك بإحكام شديد في طبقات متعددة من الأكياس البلاستيكية مع تفريغ الهواء تماماً لمنع فساد، وتم يُحفظ في مكان جاف ومظلم لمدة تتراوح بين 10 إلى 20 يوماً، حسب حرارة الجو، حتى يتحول لحمه إلى قوام طري يشبه "الزبدة".

احتفل المصريون القدماء منذ فجر التاريخ بعيد "شم النسيم" الذي يرمز للبعث والحياة عبر وجبة "الفسخ" التي تعد طقساً اجتماعياً يجمع العائلات، حيث تُقدم بجانب البصل الأخضر والليمون والخبز البلدي والطحينة، في تجربة غذائية فريدة تمزج بين مذاق المالح والمتعة التراثية.

ورغم راحته النفاذة وتحذيرات الصحة العامة، تشهد محلات "الفسخاني" زحاماً هائلاً من الزبائن؛ ما يعكس شغفاً متوارثاً يتحدى الزمن.

## البيض وحده لا يكفي.. هذا ما ينقص وجبتك الصباحية

على الرغم من القيمة الغذائية العالية التي يتمتع بها البيض، فإن طريقة تحضيره تلعب دوراً حاسماً في تعظيم فوائده الصحية، وهو ما دفع خبراء إلى التحذير من الاكتفاء بتناوله بشكل تقليدي دون إضافة عناصر غذائية مكملة.

وتؤكد أخصائية الغدد الصماء، الدكتورة أيسيا روهيليت، أن التركيز المفرط على البروتين قد يؤدي إلى إهمال عناصر غذائية أساسية، مشيرة إلى أن تناول البيض وحده يعد من أبرز الأخطاء الشائعة. نظراً لافتقاره إلى الألياف الضرورية لصحة الجسم.

وأوضحت روهيليت، في منشور عبر حسابها على "إنستغرام"، أن البيض يعد مصدراً مهماً للبروتين الذي يساهم في تعزيز الشعور بالشبع ودعم عملية التمثيل الغذائي، إلا أن غياب الألياف يحذ من الفائدة الغذائية الكاملة. ودعمت الخبيرة إلى ضرورة إضافة الخضراوات إلى وجبات البيض، مثل السبانخ والطماطم والفطر واللفل والجرجير، معتبرة أن هذه الإضافة تساهم في تحسين مستويات السكر في الدم، وتعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول، ودعم صحة الجهاز الهضمي.

كما أشارت إلى أن الدمج بين البروتين والألياف يعكس إيجاباً على مستويات الطاقة خلال اليوم، ويساعد في تحسين كفاءة الهضم والتمثيل الغذائي.

ولفتت روهيليت إلى أن نوع الزيت المستخدم في الطهي يلعب أيضاً دوراً في تحديد القيمة الغذائية النهائية، موضحة باستخدام زيت الزيتون لما يحتويه من دهون صحية تساهم في تحسين امتصاص العناصر الغذائية.

## حقيبة سفر مزودة بذكاء تتبعي فائق

ابتكر صانع المحتوى ومصمم المنتجات الأمريكي ماتي بنديتو حقيبة سفر يدوية جديدة بالكامل باستخدام الطباعة ثلاثية الأبعاد، بعدما لاحظ معاناة المسافرين في طوابير التفتيش الأمني وازدحام صالات المطارات، ليحول تجربة السفر من حالة مليئة بالتوتر والانتظار الطويل إلى رحلة أكثر سلاسة وراحة.

حرص بنديتو على أن تتوافق أبعاد الحقيبة مع القياسات القياسية المعتمدة لحضائب المقصورة، لضمان مرورها عبر نقاط التفتيش الأمني دون إثارة أي شكوك، وقسم الهيكل الرئيسي إلى جزأين بحواف متداخلة لتعزيز الصلابة، قبل أن يطبع نسخاً تجريبية باستخدام بقايا خيوط بلاستيكية ملونة وهي عادةً خيوط تُستخدم في الطباعة ثلاثية الأبعاد، لاختبار دقة التركيب ومدى تطابق الأجزاء، وفقاً لـ techblog.



تمكين القيادات الشابة و استشراف مستقبل القطاع الصحي

## مجلس شباب مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية ينظم «مجلس قادة الغد» بحضور قيادات المؤسسة ومشاركة نخبة من الكوادر الشابة



وقد ركز المجلس مشاركة الشباب في رسم ملامح المستقبل، من خلال توفير منصة تفاعلية لمناقشة الأفكار والرؤى التطويرية، بما يساهم في بناء منظومة مؤسسية قائمة على الابتكار والتعلم المستمر. ويعزز جاهزية المؤسسة لتطلعات المستقبل ويؤكد تطلعات القيادة الرشيدة في تمكين الشباب وترسيخ دورهم كشركاء في صنع القرار.

المكتسبة إلى تطبيقات عملية تدعم بيئة العمل وترسخ ثقافة التعلم المستمر. وقد ركز المجلس بشكل خاص على موضوعي القيادة والتحول الرقمي باعتبارهما من المحاور الأساسية في إعداد القيادات الشابة القادرة على مواكبة متطلبات المستقبل، حيث تساهم هذه النقاشات في تعزيز الحوار التفاعلي بين الشباب وقيادات المؤسسة، وتحفيزهم على الاستفادة من الفرص التدريبية وتطبيق مخرجاتها بما يدعم

وتحقيق الأهداف الاستراتيجية للمؤسسة. وتضمن برنامج المجلس عدداً من الفقرات التفاعلية التي ركزت على تمكين الشباب وتعزيز دورهم في تطوير العمل المؤسسي، حيث شهد عرضاً لأبرز إنجازات مجلس شباب المؤسسة خلال عام 2025، إلى جانب إطلاق حزمة جديدة من المشاريع المبتكرة ضمن مبادرة "شباب +" التي تمثل إطاراً استراتيجياً شاملاً لتمكين الشباب وتنمية قدراتهم وتعزيز مشاركتهم في مسيرة التطوير المؤسسي. كما شهد برنامج اللقاء

من جهتها، أكدت أمينة الحمادي، رئيس مجلس شباب مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، أن مبادرة "مجلس قادة الغد" تشكل منصة حيوية لتعزيز الحوار المباشر بين القيادات والشباب داخل المؤسسة، بما يتيح طرح الأفكار والرؤى وإطلاق المبادرات التطويرية التي يقودها الشباب، وأوضحت أن المجلس يساهم في ترسيخ ثقافة المشاركة المؤسسية وتحفيز الطاقات الشابة على الابتكار والمبادرة، بما يعزز دورهم كشركاء فاعلين في مسيرة تطوير الخدمات الصحية

المشاركة في القطاع الصحي، لا سيما في مجالي التحول الرقمي والابتكار. ووجهه سعادته الكوادر الشابة إلى تبني نهج استباقي قائم على المبادرة والاستفادة من الفرص التدريبية المتاحة لتحويل المعرفة إلى حلول عملية تساهم في تطوير الخدمات الصحية، مؤكداً أهمية مواكبة التطورات التكنولوجية وتوظيفها بفاعلية، وتعزيز العمل بروح الفريق الواحد، بما يرسخ دورهم كشركاء حقيقيين في صناعة المستقبل الصحي للدولة.

محمد السركال، مدير عام مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، أن تمكين الشباب يمثل أحد المرتكزات الاستراتيجية في مسيرة تطوير المنظومة الصحية، مشيراً إلى أن المؤسسة تحرص على توفير منصات تفاعلية تتيح للشباب المشاركة الفاعلة في طرح الأفكار واستشراف مستقبل الخدمات الصحية، وأضاف سعادته أن الاستثمار في الكفاءات الشابة وتعزيز قدراتهم القيادية والمعرفية يساهم في بناء منظومة صحية أكثر استدامة، ويعزز جاهزية المؤسسة لمواكبة التحولات

دبي- الفجر  
نظم مجلس شباب مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية الاجتماع الثاني لـ "مجلس قادة الغد" بحضور قيادات المؤسسة ومشاركة نخبة من الكوادر الشابة، في إطار جهود المؤسسة لتمكين الشباب وتعزيز مشاركتهم في صياغة الرؤى المستقبلية للقطاع الصحي، بما ينسجم مع التوجهات الوطنية لدولة الإمارات في الاستثمار في طاقات الشباب وإعداد قيادات المستقبل. وأكد سعادة الدكتور يوسف



باعتبارها الأولى من نوعها عالمياً

## جمعية المناعة الذاتية AIA تحصد جائزة التميز الاجتماعي في دورتها الخامسة ضمن منافسة شارك فيها أكثر من 130 مبادرة

وفي تصريح لها بهذه المناسبة، أكدت د. إيمان الهاشمي أن هذا الفوز يأتي بفضل الله أولاً، ثم بفضل جهود أعضاء الجمعية والداعمين الذين يعملون بإخلاص وتفان، مشيرة إلى أن هذا الإنجاز يمثل ثمرة عمل جماعي يعكس روح الفريق والالتزام بتحقيق رسالة الجمعية وأهدافها. وأضافت أن الجمعية مستمرة في تطوير برامجها ومبادراتها بما يساهم في تمكين الصابين بالمناعة الذاتية، وتعزيز الوعي المجتمعي، انسجاماً مع توجهات دولة الإمارات في دعم جودة الحياة وبناء مجتمع أكثر تماسكاً واستدامة.

وجاء هذا الإنجاز بقيادة د. إيمان الهاشمي، المؤسس ورئيس مجلس إدارة الجمعية، توتيجاً لجهود مستمرة في تطوير مبادرات نوعية تركز على التوعية، والدعم النفسي، والبرامج العلاجية غير الدوائية، إلى جانب بناء شراكات استراتيجية تساهم في تحسين جودة الحياة للمصابين. وشهدت الجائزة منافسة قوية بمشاركة أكثر من 130 مبادرة ومؤسسة، ضمن 12 فئة رئيسية تغطي مجالات العمل الاجتماعي والإبداع المجتمعي، ما يعزز من قيمة هذا التنوع وأهميته على مستوى الدولة، كما يعكس أهمية هذا التنوع ويعزز من مكانة الجمعية ضمن الجهات الفاعلة في العمل المجتمعي.

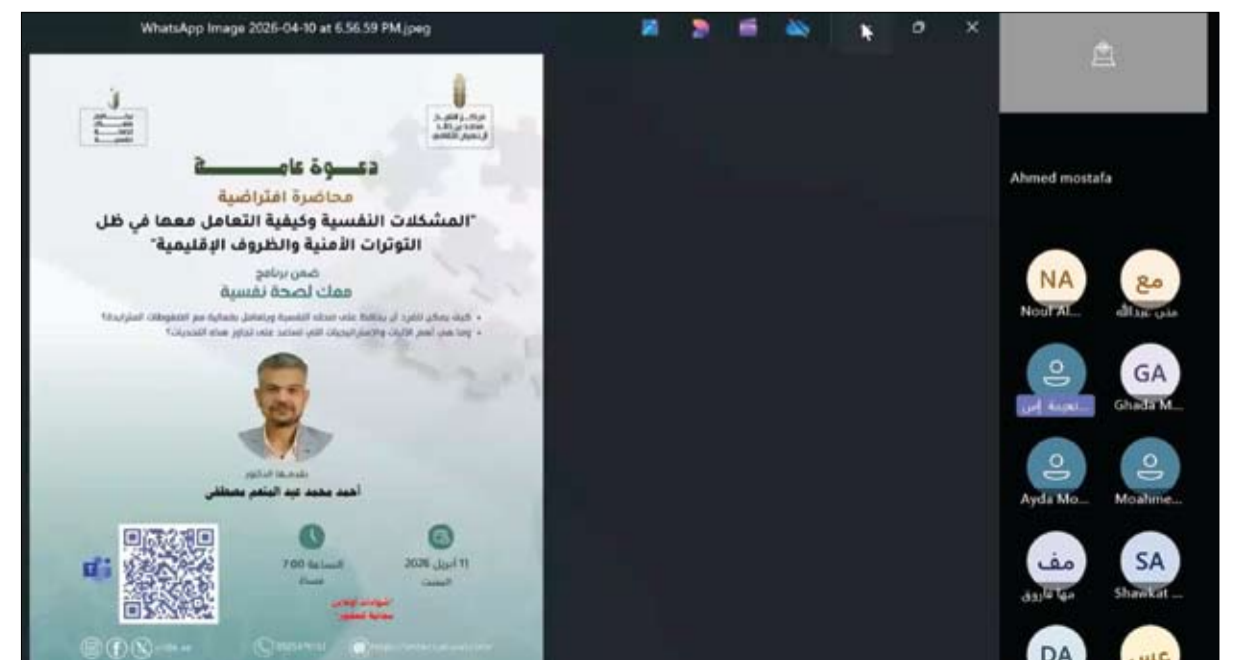
حصلت جمعية المناعة الذاتية AIA جائزة التميز الاجتماعي - فئة المؤسسات، ضمن الدورة الخامسة "2025-2026"، التي نظمتها جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية، في إنجاز يعكس تميز المبادرات المجتمعية الهادفة في دولة الإمارات. ويأتي هذا الفوز تأكيداً على الدور الريادي الذي تقدمه الجمعية، باعتبارها الأولى من نوعها عالمياً في تقديم نموذج متكامل يجمع بين الدعم الصحي والمجتمعي للمصابين بأمراض المناعة الذاتية، وذلك رغم حداثة تأسيسها، حيث لم تكمل عامها الأول بعد، مع اقتراب الذكرى السنوية الأولى في 21-04-2026.

ضمن برنامج «معك لصحة نفسية»

## مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى ينظم محاضرة حول الدعم النفسي في أوقات الأزمات

مستمر للأخبار أو يتحملون مسؤوليات يومية ضاغطة. وأكد أهمية ملاحظة التغيرات السلوكية والانفعالية التي قد تظهر على هذه الفئات، مثل الانسحاب الاجتماعي أو الطلق الزائد أو تغير المزاج، داعياً إلى التعامل معها بوعي واهتمام ودعم مستمر. وقدم الدكتور أحمد مصطفى محمد مجموعة من الاستراتيجيات النفسية العملية التي تساهم في التخفيف من حدة التوتر وتعزيز التكيف النفسي، من أبرزها التعامل الواعي والمنظم مع الأحداث، والاعتماد على المعلومات الموثوقة، وتحديد أوقات محددة ومتابعة الأخبار لتجنب الإفراط في التعرض للمحتوى المقلق، كما شدد على أهمية تعزيز الدعم الأسري والاجتماعي، وممارسة الأنشطة اليومية الإيجابية، والحفاظ على الروتين اليومي لما له من دور كبير في تحقيق الاستقرار النفسي. وأشار إلى أن التوترات المرتبطة بالأحداث الإقليمية قد تؤثر نفسياً على الأفراد بدرجات متفاوتة، إلا أن الاستجابة المتوازنة، إلى جانب الدعم الأسري والمجتمعي، تساهم في الحد من الآثار السلبية وتعزز الشعور بالأمان والطمأنينة. ويأتي تنظيم هذه المحاضرة في إطار حرص مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى على مواصلة دوره التوعوي والمجتمعي من خلال برنامج "معك لصحة نفسية"، الذي يهدف إلى نشر الثقافة النفسية الإيجابية، وتقديم الإرشاد المتخصص، وتمكين أفراد المجتمع من التعامل مع التحديات النفسية بوعي وثقة، بما يعزز جودة الحياة ويحقق الاستقرار النفسي والمجتمعي.

العين - الفجر  
في إطار الجهود المتواصلة لتعزيز الوعي النفسي ودعم أفراد المجتمع، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى محاضرة افتراضية ضمن برنامج "معك لصحة نفسية" بعنوان "المشكلات النفسية وكيفية التعامل معها في ظل التوترات الأمنية والظروف الإقليمية". قدمها الدكتور أحمد مصطفى محمد، بحضور نخبة من المهتمين بالشأن النفسي والتربوي وعدد من أفراد المجتمع. وتناولت المحاضرة أبرز المشكلات النفسية التي قد تظهر في أوقات التوترات والأحداث الإقليمية، حيث أشار الدكتور أحمد مصطفى محمد إلى أن الأجواء المشحونة قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر، إضافة إلى الضغط النفسي الناتج عن متابعة الأخبار بشكل متكرر، والذي قد يصل لدى البعض إلى متابعة نشرات الأخبار عدة مرات خلال الساعة الواحدة، مما يفاقم الشعور بعدم الاستقرار. كما لفت إلى مظاهر أخرى قد تظهر، مثل الإجهاد الذهني حتى عند أداء مهام بسيطة، وسرعة الانفعال في المواقف اليومية، وصعوبة الاسترخاء أو الجلوس بهدوء، إلى جانب اضطرابات النوم وترجع التركيز. وأوضح المحاضر أن هناك فئات أكثر تأثراً بهذه الظروف، في مقدمتها الأطفال والمراهقون وكبار السن، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يتعرضون بشكل



# منوعات الفكر 23



أظهرت دراسة حديثة من كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز نتائج واعدة لتخفيف آلام أسفل الظهر باستخدام هرمون جار الغدة الدرقية PTH، حيث حفز الهرمون إنتاج بروتين "Slit3" في الخلايا البانية للعظم بالأقراص الفقرية التالفة، مما قلل نمو الأعصاب المسببة للألم وخفف الشعور به، حسبما نشرت مجلة بون ريسيرتش (Bone Research) التابعة لمجموعة نيتشر (Nature).

## وداعاً لآلام أسفل الظهر... هرمون بسيط يفاجئ العلماء



شملت 1648 امرأة بعد انقطاع الطمث، أن استخدام هرمون بي تي إتش (PTH) عبر مستحضرات تيريبيراتيد زاد من كثافة العظام، وقلل معدل الكسور، كما أبلغت المشاركات عن انخفاض ألم الظهر خلال فترة 18 شهراً من العلاج. كما أكدت مراجعة علمية بقيادة الدكتور نيكولاس هاربي من جامعة ساوثهامبتون في بريطانيا وفريقه فعالية الأدوية القائمة على هرمون بي تي إتش (PTH) في تعزيز بناء العظام وزيادة كثافتها، مع مستوى أمان مرتفع.

دراسات سابقة  
لم يظهر هرمون بي تي إتش (PTH)، الذي تفرزه الغدة جارة الدرقية، فجأة كبطل في تخفيف ألم الظهر، فقد أثبتت الدراسات السابقة دوره الكبير في تعزيز كثافة العظام وعلاج هشاشة العظام. فقد أظهرت دراسة نشرت عام 2009 في مجلة كالسيفيد تيشو إنترناشيونال (Calcified Tissue International)

أظهرت التجربة أن الهرمون استمر في تعزيز بناء العظام بالمناطق المتضررة من الفقرات، لكنه لم يخفف الألم، ما أكد الدور العصبي الحيوي لبروتين Slit3 في تقليل الألم الناتج عن تنكس الفقرات. يذكر أن مشكلات العمود الفقري الناتجة عن التقدم في العمر أو الإصابات غالباً ما تصاحبها آلام شديدة تعيق الحياة اليومية. ويعود السبب إلى تزايد نشاط الخلايا الهادمة للعظم ويفضل الدور المحوري لبروتين Slit3، أوصى الباحثون بتطوير دواء يحاكي تأثيره مباشرة في موضع الخلل، ما يقلل الحاجة للأدوية الهرمونية ويحد من آثارها الجانبية. ويتميز بروتين Slit3 بقدرته مزدوجة على ترميم العظام التالفة وتخفيف الألم، إذ يحفز بناء العظم في المناطق المتضررة، ويعزز التروية الدموية عبر تكوين أوعية دموية جديدة، إضافة إلى دوره العصبي الجديد في تقليل التغذية العصبية للأعصاب الطرفية للفقرات، مما يضبط نمو الأعصاب العشوائية ويخفف الألم، مع رفع كثافة العظام

### دواء واعد

تبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على العلاقة بين هرمون بي تي إتش (PTH) والدور العصبي لبروتين Slit3، إذ يمكن أن يساعد نحو 42% من الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر، خاصة الناتجة عن خشونة المفاصل (الفصال العظمي) وتنكس الفقرات.

ويفضل الدور المحوري لبروتين Slit3، أوصى الباحثون بتطوير دواء يحاكي تأثيره مباشرة في موضع الخلل، ما يقلل الحاجة للأدوية الهرمونية ويحد من آثارها الجانبية. ويتميز بروتين Slit3 بقدرته مزدوجة على ترميم العظام التالفة وتخفيف الألم، إذ يحفز بناء العظم في المناطق المتضررة، ويعزز التروية الدموية عبر تكوين أوعية دموية جديدة، إضافة إلى دوره العصبي الجديد في تقليل التغذية العصبية للأعصاب الطرفية للفقرات، مما يضبط نمو الأعصاب العشوائية ويخفف الألم، مع رفع كثافة العظام



### آلية عمل الهرمون

أجريت الدراسة على فئران مخبرية لتتبع تأثير هرمون PTH في تخفيف ألم أسفل الظهر، حيث ارتفع إنتاج بروتين Slit3 بعد حقن الفئران بالهرمون. يبدأ PTH بارتباطه بالخلايا البانية للعظم عبر مستقبلات سطحية، فينشط بروتين FoxA2 الذي يحفز جين Slit3 لزيادة إنتاجه. يعمل بروتين Slit3 المرتفع في الفقرات المتضررة على صد نمو الأعصاب، ما يقلل انتقال إشارات الألم إلى الجهاز العصبي المركزي، ويستمر تأثيره بالتراجع التدريجي للألم مع جرعات منتظمة من PTH.

### بروتين Slit3 هو المفتاح

لتأكيد النتائج، قام الباحثون بإبطال الجين المسؤول عن إنتاج بروتين Slit3 في الخلايا البانية للعظم لدى مجموعة من الفئران، ثم أعطوها هرمون PTH.

## علامات خفية تشير إلى ضعف منظومة المناعة

أفادت الدكتورة ناديجدا إيلينسييفا، أخصائية الحساسية والمناعة أن هناك خمس علامات خفية لضعف منظومة المناعة، وحددت الأعراض التي يجب الانتباه إليها.



وتشير الطبيبة، إلى أن ضعف المناعة يتجلى بشكل أساسي في زيادة وتيرة الإصابة بالأمراض، وميل العدوى إلى أن تصبح مزمنة، وتفاقم الحالات المزمنة الموجودة بشكل متكرر. وقد تصبح ردود الفعل التحسسية والمناعية الذاتية أكثر نشاطاً، ويزداد خطر الإصابة بالسرطان.

هناك عدة علامات قد تشير إلى ضعف جهاز المناعة، بعضها واضح وبعضها أقل وضوحاً:

**مشكلات الجلد**  
اضطراب وظيفة الجلد كحاجز وقائي، ويشمل ذلك: تشققات في زوايا الفم، التهابات وتقدمات، التهاب بصيلات الشعر، دمامل وخراجات، إضافة إلى ظهور قروح البرد المتكررة حول الشفاه والأنف، الهريس التنطافي، التهابات فطرية في الجلد والأظافر، وظهور الثآليل والأورام الحليمية.

**اضطراب الأغشية المخاطية**  
ضعف الحاجز الواقي للأغشية المخاطية قد يظهر على شكل احتقان أنفي مستمر، التهاب أنفي مزمن، سعال، والتهاب فموي دائم. كما قد تشمل الأعراض التهابات فطرية في الجهاز الهضمي والتناسلي، مثل داء المبيضات، والهربس التناسلي، والثآليل التناسلية.

**تضخم الغدة الليمفاوية**  
يشمل تكاثر الأنسجة الليمفاوية مثل اللوزتين والزوائد اللحمية الأنفية، ويشير إلى إجهاد مستمر لجهاز المناعة.

**متلازمة التعب المزمن**  
ازدياد التعب والضعف والشعور بالإرهاق المستمر دون سبب واضح قد يكون مؤشراً على ضعف وظيفة الجهاز المناعي.

**انخفاض الأجسام المضادة**  
انخفاض مستوى الأجسام المضادة الوقائية في الدم بعد الإصابة بعدوى أو التطعيم يدل على أن جهاز المناعة لا ينتج استجابة وفاقية كاملة. وتشير الخبرة إلى أن ظهور علامة واحدة أو أكثر يستدعي الانتباه، ومراجعة أخصائي لإجراء الفحوصات اللازمة عند الضرورة.









يمكن لبرامج الروبوتات على منصات التواصل الاجتماعي زيادة عدد الإعجابات، وهذا ما يعزز تأثير الحسابات. وقد تستخدم هذه البرامج أيضاً في أنشطة غير مشروعة، مثل النقر المتكرر على إعلانات المنافسين المدفوعة لاستنزاف موازنتهم الإعلانية.

تصنف على أنها فئة جديدة من الكيانات القادرة على التصرف واتخاذ القرارات والالتزام

## برامج الروبوتات تكسر سيطرة الإنسان على الإنترنت



يصر أكثر من 95 في المئة من حركة البيانات المدفوعة بالذكاء الاصطناعي عبر قطاعات التجزئة والتجارة الإلكترونية، والبيت المباشر والإعلام والسفر والضيافة. وتستحوذ شركة "أوبن أي آي" الأمريكية وحدها على نحو 69 في المئة من إجمال حركة بيانات برامج الذكاء الاصطناعي المرصودة، وتشير بيانات بداية عام 2026 إلى أن هذا الزخم لم يتباطأ، وأن القرارات التي تتخذها هذه المؤسسات حول من يمنح حق الوصول، وتحت أي شروط، ويأتي آلية تحقق، ستحدد مستوى الأخطار والإيرادات لأعوام مقبلة.

لكن في المحصلة يمكننا القول إن الإنترنت تجاوز بالفعل هذه المرحلة، فمعظم حركة البيانات باتت مؤتمتة، وهكذا أصبحت برامج الذكاء الاصطناعي تستفيد في عمليات الاحتيال من الأتمتة المشروعة.

اللغة الكبيرة بصورة لافتة الحواجز التقنية أمام إنشاء برامج روبوت متطورة. وأصبح قطاع السفر القطاع الأكثر استهدافاً، إذ شكل 27 في المئة من جميع هجمات الروبوتات خلال عام 2024، ارتفاعاً من 21 في المئة عام 2023. ومن أبرز الاتجاهات المقلقة الارتفاع الكبير في الهجمات الموجهة ضد واجهات برمجة التطبيقات، إذ تستهدف 44 في المئة من حركة مرور البرامج الآتية المتقدمة هذه الواجهات. ولا تزال المؤسسات المالية هدفاً رئيساً نظراً إلى قيمة الحسابات العالية والبيانات الحساسة التي تديرها. وأدى انتشار واجهات برمجة التطبيقات في هذا القطاع إلى توسيع نطاق الهجمات، مما يسمح للمجرمين الإلكترونيين باستغلال الثغرات الأمنية، مثل ضعف أساليب المصادقة والتفويض.

التي إلى أين يتجه هذا التطور؟

المتخدمين بنسبة 7851 في المئة على أساس سنوي. ولا يقتصر دور نظام الذكاء الاصطناعي الذي يُجري عملية الدفع على مجرد التصفح، بل يتخذ قراراً مالياً نيابة عن المستخدم، ويتفاعل مع أنظمة الدفع وبنية الحساب التحتية، وتختلف الآثار الأمنية المترتبة على ذلك اختلافاً جوهرياً عن برنامج استخراج البيانات الذي يقرأ صفحات منتجاتك.

بالتالي فإن هذه البرامج تصنف على أنها فئة جديدة من الكيانات القادرة على التصرف واتخاذ القرارات والالتزام، ولم تصمم معظم أطر هوية المؤسسات مع وضعها في الاعتبار الأمنية.

حين يسهل الذكاء الاصطناعي عمل مجرمي الإنترنت

فقد صعود الذكاء الاصطناعي التوليدي ونماذج

بالسرعة والدقة، مما يسمح لها بأداء المهام المتكررة بكفاءة وسرعة تفوق قدرة الإنسان. تبرمج هذه البرامج لتوفير نطاق واسع من الأنشطة، بدءاً من برامج الروبوت المعرفية التي تجمع بيانات التحليلات من مواقع الويب المختلفة، وصولاً إلى برامج الروبوتات المخصصة للعثور على أفضل العروض من المتاجر الإلكترونية. مع ذلك، تصمم بعض برامج الروبوت لأغراض غير مشروعة أو خبيثة أو غير قانونية، وبذلك عندما يستخدم المخترقون برامج ضارة لتحويل آلاف أو ملايين أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الأخرى إلى برامج روبوت لتشكيل شبكة روبوتات، يمكنها شن هجمات واسعة النطاق مثل هجمات الحرمان من الخدمة الموزعة (DDoS) وهجمات "القوة الغاشمة"، وغيرها من أنواع الجرائم الإلكترونية المدمرة.

ويكمن التحدي في الحد من تأثير برامج الروبوتات أو منع حركة مرور شبكات الروبوتات الخبيثة في أن محركات الكشف المصممة لرصد حركة مرور الروبوتات قد لا تميز دائماً بين الروبوتات المفيدة والضارة. وفي هذه الحالات، قد يجري حظر حركة مرور الروبوتات المفيدة، مما يعوق الإنتاجية ويؤثر سلباً في تجربة المستخدمين الشرعيين على المواقع الإلكترونية. وإدارة حركة مرور الروبوتات الضارة والحد منها من دون التأثير في الأداء، تحتاج فرق الأمن إلى تقنيات متطورة لكشف الروبوتات قادرة على تحديد الأنشطة الضارة بدقة عالية. يقدم تقرير مرجعي جديد من شركة "هيومان سيكويريتي" البريطانية المتخصصة في الأمن السيبراني، والذي حلل أكثر من تريليون تفاعل عبر قاعدة عملاتها عام 2025، أرقاماً توضح التحول الذي تحدث عنه. فقد نما حجم حركة البيانات الشهرية المدارة بواسطة الذكاء الاصطناعي بنسبة 187 في المئة من يناير (كانون الثاني) إلى ديسمبر (كانون الأول)، ونمت حركة بيانات الذكاء الاصطناعي الوكيل، وهي أنظمة تتصفح المواقع وتمثل نماذج وتدير الحسابات وتجري عمليات الشراء نيابة عن

ثمة مقولة تتردد حالياً في عالم التكنولوجيا مفادها أن الإنترنت لم يعد مصمماً للبشر، لا سيما أن حركة المرور الآتية تجاوزت العام الماضي النشاط البشري على الإنترنت بنحو ثمانية أضعاف، وانتقلت برامج الذكاء الاصطناعي من التصفح إلى الشراء، مما قد يثير تساؤلات أمنية لا تمتلك معظم المؤسسات القدرة على الإجابة عنها. وكشفت دراسة بحثية لشركة "إمبيرفا" الأمريكية المتخصصة في برامج وخدمات الأمن السيبراني، أن البرامج الآتية (الروبوتات) تشكل اليوم 51 في المئة من إجمال حركة مرور الإنترنت، بينما تشكل البوتات الخبيثة 37 في المئة منها، وهو ارتفاع مقلق من 32 في المئة عام 2023.

وأيضاً، كانت مشكلة البرامج الآتية تعد مصدر إزعاج في الغالب، فقد كانت برامج استخراج البيانات تستولي على بيانات التسير، وبعض البرامج الأخرى تجمع المحتوى وتهاجم صفحات تسجيل الدخول. وعلى رغم تغير طبيعة حركة المرور الآتية، لم يواكب التفكير الأمني لعظم المؤسسات هذا التغيير.

كيف تعمل؟

برنامج الروبوت هو برنامج مصمم لأداء مجموعة محددة من المهام، وتتميز هذه التطبيقات الآتية



ما البرامج الآتية؟

## غوغل تطلق رسمياً ميزة "البحث الحي" بالصوت والكاميرا عالمياً

أعلنت شركة غوغل الأمريكية رسمياً عن الإطلاق العالمي لميزة "البحث الحي" (Search Live)، وهي تقنية تدمج بين الرؤية الحاسوبية ومعالجة الصوت الفورية لتغيير طريقة تفاعل المستخدمين مع محرك البحث.



بلهجاتها المختلفة، وهي متاحة الآن في أكثر من 200 دولة. تكامل مع "عدسة غوغل" (Google Lens)، تدمج الميزة الجديدة بين قدرات التعرف البصري لـ "لنز" والقدرة الحوارية لـ جيماني، مما يلغي الخط الفاصل بين البحث عن الصور والبحث النصي.

التوافر والخصوصية ووفقاً لصادر مطلة، بدأت الميزة بالظهور تدريجياً لخدمة تطبيق غوغل على نظامي أندرويد وأي أو إس. حيث يظهر للمستخدمين زر "لايف" (Live) جديد بجوار أيقونة الميكروفون التقليدية في شريط البحث. وتشير التقارير إلى أن غوغل قامت بتحسين استهلاك الطاقة لهذه الميزة، مما يسمح باستخدام الكاميرا والمعالجة السحابية لفترات أطول دون استنزاف كبير للبطارية، وهو تحد تقني كان يواجهه النسخ التجريبية السابقة. وفيما يتعلق بالخصوصية، أكد المتحدث باسم غوغل، في تصريح لوكالة رويترز، أن "البحث الحي" مصمم مع مراعاة بروتوكولات الخصوصية الصارمة للمستخدمين، حيث لا يتم تخزين البث المباشر للكاميرا أو الصوت إلا بموافقة المستخدم الصريحة لتحسين النموذج، مع توفير خيارات سهلة لمسح سجل البحث الحي فور انتهاء الجلسة. ويأتي إطلاق هذه الميزة في وقت تشتعل فيه المناظرة بين غوغل ومواطنيها شركتي أوبن إيه آي، مطورة تشات جي بي تي، وأبل، حيث تسعى كل منهما للسيطرة على سوق المساعدات الشخصية القائمة على الرؤية والصوت.

وتأتي هذه الخطوة، وفقاً لبيان الشركة المنشور عبر مدونتها التقنية الرسمية ذا كيبورد (The Keyword)، كجزء من استراتيجية غوغل لتعميم الذكاء الاصطناعي التوليدي في الحياة اليومية. وأوضح تقرير تقني نشره موقع ذا فيرج التقني الأمريكي أن الميزة الجديدة تعتمد بشكل كلي على نموذج جيماني 3.1.3 فلاش لايف (Gemini 3.1 Flash Live)، وهو أحدث إصدارات غوغل المصممة لتقليل زمن الاستجابة إلى مستويات غير مسبوقة. وتسمح هذه التقنية للمستخدم بفتح كاميرا الهاتف وتوجيهها نحو أي جسم أو مشهد، ثم طرح أسئلة صوتية معقدة حول ما يراه في الوقت الفعلي.

أبرز الخصائص التقنية

وبحسب تجربة أجراها خبراء موقع تيك رادار التقني الأمريكي، يمكن للمستخدم توجيه الكاميرا نحو محرك سيارة معطل وسؤال المساعد "ما هو هذا الجزء، وكيف يمكنني التحقق مما إذا كان بحاجة لتغيير؟"، ليقوم النظام بتحليل الصورة وتقديم إجابة صوتية فورية مدعومة بخطوات عملية وروابط لصادر تقنية.

المحافظة المستمرة: تتيح الميزة "المناقشة الحوارية"، حيث يمكن للمستخدم مقاطعة المساعد أثناء الشرح لإضافة تفاصيل جديدة دون الحاجة لإعادة صياغة السؤال من البداية.

دعم لغوي واسع: أكدت غوغل أن الميزة تدعم 98 لغة، بما في ذلك اللغة العربية

## بميزانية ضخمة.. فيسبوك تطلق برنامجاً عالمياً لمنافسة تيك توك ويوتيوب

أعلنت شركة "ميتا" الأمريكية رسمياً عن إطلاق برنامجها الجديد "كرييتور فاست تراك" (Creator Fast Track) عبر منصة فيسبوك بهدف استقطاب كبار صناع المحتوى من منصتي تيك توك ويوتيوب من خلال تقديم حوافز مالية ثابتة وزيادة استثنائية في معدلات الانتشار.

إجراءات مالية تتحدى المنافسين ووفقاً للبيان الرسمي المنشور في غرفة أخبار ميتا، يقدم البرنامج نظام "رواتب شهرية مضمونة" لمدة 3 أشهر للمبدعين الذين يمتلكون قاعدة جماهيرية قوية على المنصات المنافسة، وتوزع المكافآت كالتالي: 3000 دولار شهرياً؛ لصناع المحتوى الذين لديهم أكثر من مليون متابع على تيك توك أو يوتيوب أو إنستغرام. 1000 دولار شهرياً؛ لمن يمتلكون قاعدة متابعين تتراوح بين 100 ألف و مليون

متابع. مبالغ إضافية: تتراوح بين 100 و 450 دولاراً للفئات التي تمتلك ما بين 20 إلى 100 ألف متابع، بحسب تقرير لوقع سوشال ميديا توداي. شروط ميسرة لضمان التدفق وأوضح تقرير لوقع "أندرويد هيلدلايفز" أن الاستفادة من هذه المبالغ لا تتطلب حصرياً المحتوى، حيث تسمح ميتا للمبدعين بإعادة نشر مقاطعهم من "ريلز" (Reels) مع

وأشارت البيانات إلى أن مقاطع الفيديو القصيرة استحوذت وحدها على 60% من هذه المدفوعات. ولتعزيز ثقة المبدعين، قدمت فيسبوك مقاييس جديدة في "لوحة البيانات الاحترافية"، تشمل "المشاهدات المؤهلة للربح" و"معدل الأرباح لكل ألف مشاهدة".

لمساعدة المبدعين على فهم كيفية تحويل تفاعل الجمهور إلى عائد مادي ملموس، وفقاً لما ذكره موقع "ميديا بوست". ويرى محللون أن برنامج "كرييتور فاست تراك" يمثل اعترافاً من ميتا بأن جودة المحتوى هي الوقود الوحيد للبقاء في القمة. وبدلاً من انتظار نمو المبدعين عضواً، قررت الشركة شراء وقتهم وجماهيرهم لضمان تفوق فيسبوك في حقبة الفيديو القصير.



## منوعات

# الفكر

27

اختار الفنان المصري عصام عمر أن يسلك طريقاً مختلفاً، قائماً على التنوع والرهان على وعي الجمهور، لا يبحث فقط عن أدوار متشابهة، بل عن أعمال تترك أثراً حقيقياً، سواء على الشاشة أو في الواقع، من خلال اختيارات مدروسة وأدوار تحمل طابعاً مختلفاً، واضعاً نصب عينيه كسب ثقة الجمهور قبل أي شيء آخر.

يبحث عن اختيارات مدروسة وأدوار تحمل طابعاً مختلفاً

## عصام عمر: «بحر» يمثل محطة مهمة في مسيرتي الفنية

أفعال على أرض الواقع، مشيراً إلى أن هذه المبادرة تهدف إلى دعم الشباب وتشجيعهم على ممارسة الرياضة، وإعادة إحياء دور مراكز الشباب في احتواء الطاقات الإيجابية. اختتم عصام عمر حديثه بالتأكيد على أن النجاح الحقيقي لأي عمل فني لا يُقاس فقط بنسب المشاهدة، بل بمدى تأثيره الإيجابي في المجتمع، وقدرته على إلهام الجمهور وتحفيزهم نحو التغيير.

"بطل العالم"، وغيرهما من الشخصيات هو ما يعكس رغبته المستمرة في تطوير أدواته الفنية. قصة إنسانية تدور أحداث فيلم "بحر" في إطار درامي اجتماعي، حيث يجسد عصام عمر شخصية شاب عاطل عن العمل، يواجه ضغوطاً حياتية وأزمات مادية، تقوده إلى سلسلة من التحديات والمواقف المعقدة. في طرح إنساني يعكس واقع شريحة كبيرة من الشباب. حسم الجدل حول ما فيا 2 نفى عصام عمر صحة ما تردد حول مشاركته في الجزء الثاني من فيلم "ما فيا"، الذي قام ببطولته أحمد السقا ومنى زكي، مؤكداً أن ما أثير لا يتعدى كونه شائعات، موضحاً أن انتشار هذه الأنباء جاء بعد التقاطه صورة مع المخرج شريف عرفه، ما دفع البعض للربط بينهما فنياً. كما نفى أيضاً انضمامه للجزء الرابع من سلسلة "ولاد رزق"، مشدداً على عدم وجود أي تعاقد أو مشاركة في العمل.

### المقياس الحقيقي للنجاح

كشف عصام عمر عن رؤيته الخاصة لمفهوم النجاح، مؤكداً أن حب الجمهور وتفاعله مع العمل هو المعيار الأهم لأي فنان، مشيراً إلى حرصه على تقديم أدوار مختلفة لتبتعد عن التكرار. كما أصرب عن سعادته بالتعاون مع الشركة المتحدة، والمنتجة دينا كريم، خاصة في مسلسل "عين سحرية"، لما يوفره هذا التعاون من فرص لتقديم أعمال مميزة.

### الفن وتأثيره في الواقع

وفي جانب إنساني لافت، تحدث عصام عمر عن مبادراته بإنشاء حلقة ملاكمة داخل أحد مراكز الشباب، عقب مشاركته في مسلسل "بطل العالم"، إيماناً منه بدور الفن في إحداث تأثير حقيقي في المجتمع. وأكد أن دور الفنان لا يقتصر على طرح القضايا فقط، بل يمتد إلى ترجمتها إلى

ويعتبره مع موقع "القاهرة الإخبارية"، يكشف "عمر" عن كواليس مشاركته في فيلم "بحر"، ورؤيته للنجاح، إلى جانب موقفه من الشائعات حول المتداولة حول أعماله المقبلة، ودوره في إحداث تأثير حقيقي داخل المجتمع. أصرب عصام عمر عن حماسه الكبير للمشاركة في فيلم "بحر"، مؤكداً أن العمل يمثل محطة مهمة في مسيرته الفنية، خاصة أنه يأتي بعد سلسلة من التجارب الناجحة، مثل "سيكو سيكو" و"البحث عن منفذ لخروج السيد رامبو".

وأوضح أنه بدأ تصوير الفيلم قبل شهر رمضان الماضي، على أن يُستأنف خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى تعاونه مع المخرج أحمد علاء الديب، وسيناريو المؤلف هيثم دبور، الذي جذبته منذ اللحظة الأولى بسبب اختلافه الكامل عن أعماله السابقة.

### تحدي الشخصيات

أكد عصام عمر حرصه الدائم على التنوع في اختياراته الفنية، مشيراً إلى أنه يسعى للفصل التام بين الشخصيات التي يقدمها، حتى لا يقع في فخ التكرار. ولفت إلى أنه قدم خلال السنوات الثلاث الماضية سبعة أعمال متنوعة، من بينها شخصية "محمد" في مسلسل "نصف الشعب" واسمه محمد، و"صلاح" في



## شريف منير يكشف عن أصعب مشهد شهد جسده في مسلسل رأس الأفعى



كشف النجم شريف منير، عن أصعب مشهد قدمه في مسلسل رأس الأفعى، مؤكداً: كنت أتجنب مراجعة المشاهد بعد الانتهاء من التصوير وتركت الرأي الأول والأخير للمخرج، لكنني لاحظت بعض الأخطاء التي سقطت بها وكنت منزجاً كثيراً منها، منوهاً: "لو اكتشفت غلطة كنت بتعكن طول اليوم". وذكر منير، خلال ندوة تكريمه بجريدة اليوم السابع، أن مشهد القبض والتحقيق كان من أقوى المشاهد، فقد تم تصويره بعد مشاهد التحقيق والخروج من المنزل وكان تحدياً كبيراً، متابعاً أنه ذاك هذه المشاهد جيداً مع "بكير" لمعرفة كل التفاصيل التي ستعرض بالتزامن مع مشهد القبض، مشيداً بدور المونتاج في خروج المشهد بهذه الحرفية والإيقان. وأوضح منير، أن محمود عزت في مشهد القبض على الشاة ظهر مصدوماً وكان شريط حياته من 2013 وحتى لحظة ضبطه يمر أمامه، فتم تشخيص ذلك بنظراته المرعبة التي تجسد الصدمة والغضب من سقوطه بتلك السهولة من وجهة نظره، وكانت هناك تفصيلاً هامة في لحظة كسر القلم، خاصة أن عزت كان دائماً يستخدم قلم رصاص لتدوين جرائمه. وقد كرمت مؤسسة اليوم السابع، النجم شريف منير، بعد نجاحه في سباق دراما رمضان 2026، بدوره المتميز المركب في مسلسل رأس الأفعى، إذ جسّد شخصية الإرهابي محمود عزت، العقل المدبر لجماعة الإخوان الإرهابية والذي لقب برأس الأفعى، وقد تمكن "منير" من إتقان الشخصية التي تحمل أبعاد نفسية مركبة، في عمل ينتمي إلى الدراما التشويقية المستندة إلى وقائع حقيقية، في فترة من أدق الفترات في عمر الوطن لتوثق تفاصيل أمنية وصراعات خفية انتهت بسقوط قيادات الجماعة الإرهابية.

## تارا عبود: سيناريو «فخر الدلتا» أثار حماسي كثيراً



كشفت الفنانة تارا عبود، عن تفاصيل دورها في مسلسل فخر الدلتا وصحاب الأرض، خلال موسم رمضان 2026، لاسيما أنها تعد البطولة الأولى لها في الدراما المصرية، لافتة إلى أن أكثر ما حماسها لتجسيد شخصية "تارا" في فخر الدلتا، تفاصيل العمل الدرامي الذي جمع بين الطابع الكوميدي والرومانسي، خاصة أن الشخصية خلال مرحلة نص السيناريو أثار حماسي كثيراً، مؤكدة: شعرت بكيمياء فنية مع رمزي من أول جلسة بيانا وحسيت إن الشغل معاهم هيبقى ممتع. وتابعت تارا، في تصريحات خاصة لـ اليوم السابع، أن المخرج هادي بسيوني قد عاونها كثيراً وهو أكثر ما شجعها على تجسيد الشخصية لتشعر أنها في إيد أمينة، وهذا ما ظهر خلال جلسة التحضير للمسلسل التي عقدت فور وصولها القاهرة مباشرة، والتي استغرقت قرابة 8 ساعات متواصلة، لتنتج خلالها بحضور الفنان أحمد رمزي ومخرج العمل هادي من التعرف أكثر على الشخصية وإدراك جميع جوانبها المادية والنفسية. وقد جسدت تارا عبود شخصية "تارا" التي تقع في حب أحمد رمزي خلال أحداث مسلسل فخر الدلتا، وتربطها قصة حب من مذاق مختلف، إذ اتخذت الشخصية طابع رومانسي كوميدي مميز، بخلاف دورها في مسلسل "صحاب الأرض" إذ جسدت شخصية كارما نجلة الفنان إيد نصار، التي تم القبض عليها من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي بعد تعرضها للتحرش من قبل أحد المستوطنين.

# الفكر

## طبيبة أعصاب تحذر من خطر خفي وراء ارتعاش الجفن

مرضية، وهي حالة أكثر خطورة قد تؤدي إلى تدهور لاحق في جودة الحياة. لذلك من الضروري في مثل هذه الحالات، استشارة الطبيب لاستبعاد الأمراض الخطيرة مثل سرطان الدماغ والجلب الشوكي، والتهاب الدماغ، والتهاب السحايا، والتهاب العنكبوتية، والتهاب النخاع الشوكي، والتسمم. وبالإضافة إلى ذلك، وفقا لها، قد تظهر هذه الأعراض مع تطور التصلب الجانبي الضموري (ALS)، وهو مرض تنكسي عصبي متفاقم، وكذلك مع التصلب المتعدد، وداء السكري، والتهاب المفاصل الروماتويدي، وإصابات الشرايين والأوردة في الساقين، ونقص فيتامينات B، والمغنيسيوم، والثيامين، والحديد.

تحذر طبيبة الأعصاب ديانا خوكونوفا، من أن ارتعاش الجفون والأطراف قد يشير في بعض الحالات إلى الإصابة بأمراض خطيرة. وكشفت الخطر الخفي الذي قد يكمن وراء هذا العرض. وتؤكد الطبيبة أن ارتعاش الجفون والأطراف يحدث في معظم الحالات كرد فعل للإرهاق أو التوتر أو الإفراط في تناول الكافيين أو نقص التغذية. وفي هذه الحالات، يزول عادة من تلقاء نفسه. أما إذا استمر الارتعاش دون هذه العوامل، فقد يكون عرضا لبعض الأمراض الخطيرة. تقول: "يمكن أن يكون ارتعاش العضلات عرضا لحالة



## قرأت لك

حبة البركة



تتعدد الفوائد الصحية لحبة البركة في مختلف استخداماتها إضافة لداقها المميز وتوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتناولها، للحفاظ على الصحة والتعافي من الأمراض. وتقول الدكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية: إن حبة البركة مفيدة جدا في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق نقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

## سؤال وجواب

- ما الدولة التي تتكون من عدة جزر على شكل الهلال؟  
جزر القمر.
- أي السور التي ذكر فيها البعوض؟  
سورة البقرة.
- ما هي أول العملات الإسلامية؟  
الدينار الذهبي.
- أي الحيوانات يمكن أن يُصاب بالحصبة؟  
القرود.
- ما هو أقوى أنواع الحجارة؟  
الألماس.



المثلة الأمريكية براندي سايبوس الذي حضورها العرض العالمي الأول لفيلم "هانا مونتان" من إنتاج ديزني، في مسرح إل كابيتان في هوليوود. (ا ف ب)

## الكيمشي «يطهر» جسمك من

### «سموم خطيرة» مرتبطة بالسرطان

اكتشف فريق من العلماء طريقة جديدة لمساعدة الجسم على التخلص من الجسيمات البلاستيكية النانوية الضارة، التي ترتبط بأمراض القلب والسرطان والتهابات الدماغ. وأظهرت دراسة حديثة أن بكتيريا Leuconostoc mesenteroides المستخلصة من الكيمشي (الخضراوات المخمرة الشهيرة في المطبخ الكوري)، قادرة على الارتباط بالجسيمات البلاستيكية الدقيقة جدا ومن ثم إخراجها من الجسم قبل أن تتغلغل في الأنسجة.

وتعرف الجسيمات البلاستيكية النانوية بأنها جزيئات أصغر من الميكروغرام، ما يجعلها غير مرئية للعين، وقد تراكمت في البيئة وفي جسم الإنسان منذ انتشار البلاستيك في القرن الماضي، مسببة مخاطر صحية متزايدة. وفي التجارب المخبرية، احتجزت هذه البكتيريا ما يصل إلى 87% من الجسيمات البلاستيكية، و57% منها في ظروف تحاكي الأمعاء البشرية. وعند اختبارها على الفئران، أظهرت الحيوانات التي تناولت البكتيريا مستويات أعلى بكثير من البلاستيك في برازها مقارنة بالفئران غير المعالجة، ما يؤكد قدرة البكتيريا على طرد هذه الجسيمات من الجسم. ويشير العلماء إلى أن استهلاك الكيمشي قد يوفر طريقة بسيطة لدعم صحة الأمعاء والحد من آثار الجسيمات البلاستيكية.

وقال الدكتور سي هي لي، الباحث المشارك في الدراسة من المعهد العالمي للكيمشي في كوريا الجنوبية: "تلوث البلاستيك أصبح ليس فقط مشكلة بيئية، بل قضية صحية عامة. النتائج تشير إلى أن الكائنات الدقيقة المستخلصة من الأطعمة المخمرة التقليدية قد تمثل حلا بيولوجيا جديدا لمواجهة هذه المشكلة".

وأجريت التجارب تحت ظروف مختبرية محكمة، بما في ذلك استخدام فئران خالية من الجراثيم لتجنب تداخل الميكروبات الطبيعية، وهو ما يسمح بقياس تأثير البكتيريا بدقة، لكن لا يعكس تعقيد الأمعاء الطبيعية للإنسان. كما اقتصرَت الدراسة على التعرض القصير للجسيمات، في حين يتعرض الإنسان لهذه الجسيمات بشكل مزمّن منذ الطفولة.

وتتبع الجسيمات البلاستيكية النانوية عن طريق الماكولات البحرية الملوثة ومياه الشرب والملح وأيضا عبر الهواء، وتستطيع اختراق الدماغ بسهولة أكبر من الكلى والأعضاء الأخرى بسبب صغر حجمها وقدرتها على التفاعل مع الأنسجة الدهنية. وقد ارتبط وجودها في الدماغ بالالتهابات والإجهاد التأكسدي وتراكم بروتينات مرتبطة بأمراض مثل ألزهايمر وباركنسون. كما أظهرت الدراسات أن هذه الجسيمات قد تعزز نمو وانتشار بعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون والمستقيم، وتزيد من عدوانية الخلايا السرطانية.

تقدم هذه الدراسة مثالا واعدا على كيف يمكن للأطعمة المخمرة والبكتيريا المفيدة أن تساعد في مواجهة أحد أخطر ملوثات العصر الحديث، مع الإشارة إلى أن الحاجة ما تزال قائمة لإثبات فعاليتها وسلامتها على البشر على المدى الطويل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالتية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحمص في المائدة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرؤية - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسيّد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيصرات
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة

## قصة جحا المخادع

تمنى شيخ التجار ان يرى احدا يستطيع ان يضحك على جحا وافضى بأمينته هذه إلى حسان احد اصداقائه فقال حسان حسنا ومن يفعل ذلك فقال شيخ التجار له عندي مائة دينار...ذهب حسان إلى السوق ويحث عن جحا حتى وجده وعند ذلك قال له احمد الله اني وجدتك ايها الظالم السارق ثم رفع يده وصفع جحا صفعه قوية وهو يقول الان انا اصعك يا مسعود أما المرة القادمة فسأقتلك.. فقال جحا: انا لست مسعودا يا رجل انا جحا ومن هنا لا يعرفني؟ فقال الرجل اسف اسف اعتقدت انك مسعود ثم منى إلى شيخ التجار فذهب خلفه وعند الباب سمع ضحكاتهم معا فعرف انهم ضحكوا عليه.. في المساء تذكر جحا جيدا وذهب لبيت حسان وطلب مقابلته ثم دخل عليه قلنا وقال: يا سيد حسان ان شيخ التجار يقول لك ارسل اليه 005 دينار وقال في الحال اسرع فهناك مشكلة ويقول لك العلامة هي ما حدث بينكم صباحا وما فعلته في جحا.. فصدقه حسان واسرع واخرج 500 دينار وقال هل اتى معك؟ فقال: لا.. انه واقع في مشكلة ويخاف ان تأخذك الشرطة معه. ذهب حسان صباحا وهو متردد وخائف لينظر في امر شيخ التجار.. فمر على دكانه فوجده يجلس هناك فاستعجب لذلك. والقى عليه السلام ثم سأله هل تركتكَ الشرطة؟ فقال شيخ التجار: اية شرطة؟ فحكى له ماحدث وهو يضرب رأسه بيده حزنا على ضياع النقود. فقال شيخ التجار: ومن يعرف ما حدث من امر جحا غيرنا؟ فسمعوا صوتا يقول انا.. تقدم جحا وهو يضحك.. لا يوجد احد يضحك على جحا. فقال حسان سأخبر الشرطة بما حدث منك فقال جحا.. حسنا اثبت ذلك ايها المخادع وتذكر دائما ان صفعتي تساوي 500 دينار.

