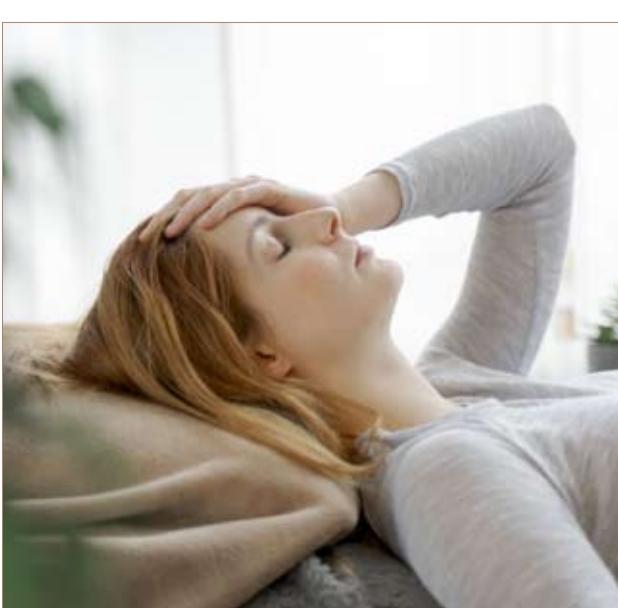


جامعة أبوظبي وأكاديمية  
سكاي نيوز عربية توقعان  
مذكرة تفاهم للتعاون المشترك

ميرا طفيلى:  
أخطط لأن أصبح  
أفضل مستقبلاً



ماذا يحدث لجسمك إن نمت  
أقل من 6 ساعات في الليلة؟



## تجذير عاجل، من غوغى إلى مسخنفه كروم

وجه محرك البحث "غوغى" تنبئها عاجلاً إلى المليارات من مستخدمي متصرف "كروم" داعياً إياهم لأن يقوموا بخطوة تحчин من أجل حماية أنفسهم في هذه لا تزيد عن 60 ثانية. وحدر "غوغى" من تجاهل هذا التنبية، فيما قالت المسؤولة في الشركة، مولي بيتس، إن الملايين من المهندس "غوغى" يعملون من أجل أن يظل محرك المتصرف آمناً أمام التهديدات الأخيرة.

وأضاف أن هذه الجهود تأتي شمارها، وثمة تحسن ملحوظ يجري رصده بشكل مستمر، على الأقل مرة واحدة كل أسبوعين. وحشت الخبرة المستخدمة على تحديث متصرف "كروم" مع التتأكد من قوة الكلمات المرورية المستخدمة على المنصة. وشددت على أهمية وضع كلمات مرورية مقتنة، وغير مستخدمة على منصات أخرى، من قبيل KZamPPzj43T9mQM، وأوصت أيضاً بتنامي تحويل التحديثات والملفات التي تظهر أمام المستخدم، من أجل تفادي التعرض لمبرمجيات خبيثة قد تؤدي إلى الاختراق. وأضاف أن أجهزة الكمبيوتر تكتون فيها برامج كثيرة خبيثة في الأداء، لأن الناس لا يكترون بالتحديثات التي تظهر أمامهم، وأردف أن من الجدير بالمستخدمين أن يستفيدوا من خاصية التتحقق عبر خطوتين المتاحة على الكثير من المنصات.

## القطاط إشارة من كوكب بعيد تثير أملاجاً جديدة

اكتشف علماء الفلك إشارة متربطة من كوكب غير، ما يعطي أملاكاً جديداً في وجود حياة خارج كوكب الأرض. وأطلق علماء الفلك الأميركيون على الكوكب اسم YZ Ceti b، معتقدين أنه مرشح رئيسي لامتلاك مجال مفتوح شبه بالأرض، ولكن يوغر إيجابات في بعث الإنسان عن الحياة. أشار علماء الفلك إلى الاكتشاف باعتباره مهمماً ليس فقط في العثور على كوكب يحتوي أن يكون له مجال مفتوح، ولكن أيضاً في توفير طريقة لتلقي المعلومات على المزيد من هذه الكواكب. واستخدام التاسكوب الراديوي، وجاء العلماء أن الكوكب يبعد حوالي 70.5 تريليون ميل عن الأرض، يعطي إشارة راديوية متكررة.

## 5 فوائد صحية لفاكهه الزيتون بلونها الأخضر والأسود.. تعرف عليها!

هناك فوائد صحية متعددة مرتبطة بنظام البحر المتوسط الغذائي، والذي يقال إنه يساعد في تقليل الالتهاب وتحسين الوظيفة الإدراكية ويساعد في الحصول على قلب أكثر صحة. وعلى الرغم من أن هذا النظام الغذائي يتكون من العديد من أنواع الأطعمة المختلفة، فإن اثنين من أكثر مكوناته شيوعاً هما الزيتون وزيت الزيتون. رغم أنه غذاء دهن، إلا أن الزيتون لا يزال يمثل الدعامة الأساسية في هذا النظام الغذائي الداعم للصحة، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع Eat This Not That، الذي أوضح الفوائد الصحية المحتلة لزيتون سواء الأخضر أو الأسود بشكل أفضل.

**الزيتون فاكهة**  
ويؤكد الخبراء وفق التقرير أنه خالقاً للأعتماد السائد، لا يعتبر الزيتون من الخضروات وإنما هو أحد أنواع الفاكهة التي تنتهي إلى عائلة الفاكهة ذات النواة الدهون المصححة 74% منها دهون جبناً إلى جنب مع الكزبر والخلوف، بعد قطف الزيتون وحصاده، يتم تنظيفه ومعالجته بطرق تغير تكتبه الطبيعية، ويحتوي المحالل الطبيعي الذي يتم معالجته فيه عادة على ملح جاف وماء وزيت ونكبات أخرى، وفي بعض الأحيان يتم معالجة الزيتون صناعياً باستخدام القسوة.

وتقول خبيرة التقنية أمي مارغوليس، "يعتبر الزيتون الجاهاز للوجبات الفضفاضة والوحجم الصغير منتهي حقيقة، ويمكن للزيتون الأسود حفظه والتحفظ عليه الماء الذي يتوقف عليه البعض بينما يمتص زيتون كالآمالات لسة البحر الأبيض المتوسط الغربية، إلى جانب إعداد الجسم بالدهون المصححة وجرعة صغيرة من فيتامين E ومحضات الأكسدة الأخرى.

أما العناصر الغذائية لزيتون زيت الزيتون أيضاً على مركبات حيث يحتوي كل 100 غرام منه على:

- السعرات الحرارية: 145.
- الدهون: 15.3 غرام.
- الدهون المشببة: 2.03 غرام.
- الصوديوم: 1056 مليغرام.
- الكربوهيدرات: 3.84 غرام.
- السكري: 0.54 غرام.
- الألياف: 3.3 غرام.
- البروتين: 1.03 غرام.

العناصر الغذائية لزيتون الأسود حيث يحتوي كل 100 غرام من الزيتون الأسود على:

- السعرات الحرارية: 116.
- الدهون: 10.9 غرام.
- الدهون المشببة: 2.28 غرام.
- الصوديوم: 735 مليغرام.
- الكربوهيدرات: 6.04 غرام.
- سكر: 0 غرام.
- الألياف: 1.6 غرام.
- البروتين: 0.84 غرام.

وهو مرض الشيكولاتة الذي يرتكب بفقدان الداكنة في المراحل المبكرة، وهناك مرض آخر يدعى الخرف الجيبي الصدغي الذي تدل عليه علامات أخرى يكثر استخدامها أو أخذها على محمل الجد. تترجم اضطرابات الخرف الجيبي

عن تقدمة في العمر سواءً كان ذكراً أو أنثى، وبعد التغير السلوكي، بتغيرات سبعة في الشخصية والسلوك مع الآخرين، إضافة إلى المؤشرات إلى خدمات الإصابة به لمحاولة استدراك ما يمكن استدراكه. إن أكثر أنواع الخرف شيوعاً هو مرض الزهايمر الذي يرتبط بفقدان الإيجابية للوظائف والسكنة الماغبية وأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركون في الدراسة. ويمكن أن يساعد الدهون الأحادية غير المشببة، وفقاً لتقرير نشر في دورية Lipids in Health and Disease على حوالي 50-55 ملغم حرارية، حسب حجم ونوع الزيتون.

وتفوق بستة إن الزيتون يحتوي على نسبة عالية نسبياً من السعرات الحرارية، لذا فإن استهلاككميات الزيتون بلونه هو اختيارهما على الأنماط الغذائية.

حيث يحتوي 100 غرام من الزيتون على حوالي 3.2 غرام من الأنماط، وهي كمية كبيرة لوجبة صغيرة.

بعض الشخص يستهلك أطعمة أخرى غالباً من الصوديوم يومياً، مع حد مثالي لا يزيد عن 1500 مليغرام يومياً

للحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحيحة والهضم إلى إضافة كمية كبيرة من الصوديوم بسرعة خاصة إذا كان الشخص يستهلك أطعمة أخرى غالباً من الصوديوم.

وتفوق بستة إن الزيتون من أفضل الأطعمة الصحية لقلب التي

يمكنك تناولها بسبب المستويات العالية من الدهون الأحادية غير المشببة. وفقاً لتقرير نشر في دورية

زيتون أسود، لأن هذه الحصة ستصل إلى ما يقرب من 4 غرامات من الدهون المصححة وغرام واحد من الدهون المشببة.

## هذا الوزن يمكن أن تفقد شهرياً بأمان

السمنة مشكلة صحية خطيرة في العالم اليوم، لهذا السبب هناك الكثير من الناس الذين يبحثون بشدة عن طرق فقدان الوزن بسرعة. ومن أجل إيقافه، تحتاج حقاً إلى التفكير في عنصر أساسي واحد فقط هو السعرات الحرارية.

كشر، السعرات الحرارية هي مصدر طاقتنا، فهي تسمح لنا بالتحرك والتفكير والتنفس وأداء كل وظيفة من وظائف الجسم.

نجد السعرات الحرارية في 3 أشكال رئيسية: الكربوهيدرات، الدهون، فنانات بعض الاعتبارات عندما يتعلق الأمر بإيقاف الوزن بأمان، فنانات بعض العادات

المهمة التي يجب عليك مراجعتها: بالصبر والثبات ستشمل الهدف من فقدان الوزن البطيء يؤدي إلى أفضل النتائج.

على كلية الأنسنة الخارجية في الماء الدهن في الغالب، والحفاظ على كثافة الماء الذي يجب أن تخسره، يجب أن تهدى إلى

تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها بحوالي 1000-1500 سعر حراري في اليوم.

يترجم هذا إلى فقدان نصف كيلو غرام من الوزن كل أسبوع.

يمكن أن يسبب ترك ورقى واحد في الجيب في تقطيله وجبة كاملة من الفسيلى ببطء ضيق، قد يبدأ من مستحب إزالتها عملياً، ولكن حسن المخت، قدمت امرأة بريطانية صحتها تتجاوز هذه المشكلة في خمس دقائق.

شاركت السيدة هيتش التي تهتم بطرائق التنظيف، أفضل طريقة لإزالة قطع المنايد الورقية المفتلة من الغسيل، مجيبة على سؤال إحدى المتابعين في هذا الموضوع.

وقالت هيتش، إن وضع الألبسة المقطعة بفتحات المنايد الورقية في آلة تخفيف الملابس، سيعمل على التخلص من هذه القطع خلال خمس دقائق فقط. كما اقترحها هيتش، إضافة ورقة تخفيف إلى الدورة لجعل رائحة الملابس طفيفة.

وإذا كنت لا تتمكن آلة تجفيف، فيمكنك أن تضع أربعة أقراص من الأسيرين في ماء دافئ وفتح الملابس لمدة ساعتين تقريباً.

وجربت سوزان، وهي المتابعة التي طرحت السؤال، طريقة التجفيف بنفسها لإزالة الفتات العالقة، ووجدت أنها ناجحة بشكل فعال، وقد حفظت الماء في حفنة إكسبرس البريطانية.

## باريس تصوّت بأكثرية ساحقة ضد تاجر السكوتر

صوت سكان باريس بأكثرية ساحقة قاربت 90% ضد استمرار تاجر الدراجات المكهربائية البخارية (سكوتر) إن استفادة غير مسبوقة، وفق أرقام نشرتها بلدية العاصمة الفرنسية.

وأفاد مكتب رئيسة بلدية باريس وكالة فرانس برس أن "تصويت الماوهنية" هنا، وهو شكل غير مسبوق من عمليات التصويت في باريس، والذي أقيم لحس جدل محتدم بشأن موقع هذه الدراجات الكهربائية على الأرصفة والطريق في العاصمة الفرنسية، أتسم بمشاركة ضعفه للغاية إذ لم يتحط المتردرون 8% من إجمالي الناخرين المسجلين.

وتعهدت رئيسة البلدية الاشتراكية آن إيدالغو "احتراز نتيجة التصويت بالكامن"، أي كانت، كما أنها شاركت في الحفلات الانتخابية الرافضة لاستمرار تاجر هذه الدراجات، بحجة التخفيف من مصادر "الزعاج" في العاصمة.

ويعتمد احتفال هذه الدراجات، بحجة العدد الواقع مع الشركات المشغلة تمنع بالكامل هذه الدراجات في نهاية المطاف مع الشركات المشغلة الخاصة الثلاث (لـ"ليم" و"تاير" و"دوت") في 31 أغسطس -أب المقبل.

## اشتاء الأطعمة الحلوة ..

### علامة مبكرة للخرف



## أحمد قبور: مسلسل النار بالنار جريء لتناوله العنصرية

أحدث بعض مشاهدي المسلسل الرمضاني "النار بالنار" تفاعلاً واسعاً بين الجمهورين اللبناني والسوسي بعد أن تضمن حواراً صوروا "عنصرية". وأشار إلى أن الممثل الذي تقوم ببطولته الممثلة السورية كاريس بيهار وجورج خياز وأحمد قبور عادي فهم ونخبة من الممثلين اللبنانيين والسوسيين، انتقدا على وسائل التواصل الاجتماعي، لما تضمنه من إشارات عنصرية.

و حول ذلك، قال الفنان أحمد قبور الذي يشارك في المسلسل، في حديث لوقع سكاي نيوز عربية: "يحق لأي كان قصه أو درامي اختبار الموضوع وطريقه للمرحه ونقاشه بالشكل الذي تناسبه".

وأضاف قبور: "الشهيد الذي وصف بالعنصرية وافق جداً، ويعبر عن وجه الشعبين اللبناني والسوسي نتيجة الضغوطات الكبيرة التي يعيشها كل من الشعوب".

وقال: "طاماً يسلط المخرج في المسلسل الضوء على خطاب العنصرية والكرامية هدا يهدى من الأعمال الجريئة ولا يجعله مدانأً أو سليماً".

و عن دوره في المسلسل، قال قبور: "احببت دورى في المسلسل لأنه يشبهني. أجسد شخصية رجل موسيقي لبناني فقد حلال إحدى جولات الحرب التي عصفت في لبنان بحقيقة الشهادات، الشخصية التي أتعهدها في المسلسل تحضر من الموت لافت نظر الآباء (الفنان جورج خياز) إلى العديد من الديكتاتوريات والتصانع".

وشدد الفنان اللبناني على أن "ما يعنيه من السياق الدرامي هو الواقع المشترك ومحاولة اكتشافه والدخول في ثناياه".

تنبع أمراض الشيخوخة التي يصاب بها الإنسان الأولية. وفقاً للمعاهد الوطنية الأمريكية

ل الصحة، يتميز الخرف الجيبي الصدغي، للتغير السلوكي، بتغيرات سبعة في الشخصية والسلوك مع الآخرين، إضافة إلى

التأثيرات في السلوك فيما يتعلق بالطعام، بال الطعام أو الشراب، مثل ما يمكن استدرaka. إن أكثر أنواع الخرف شيوعاً

هو مرض الزهايمر الذي يرتبط بفقدان الداكنة في المراحل المبكرة، وهناك مرض آخر يدعى الخرف الجيبي الصدغي الذي تدل عليه علامات أخرى يكثر استخدامها أو أخذها على

المحمل الجد. تترجم اضطرابات الخرف الجيبي الصدغي عن تلف الخلايا العصبية في الفصوص الأمامية والصدغية للدماغ ويصيب الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 60 عاماً.

ويensus جمعية ديمنتشيا بوكيي، فإن أجزاء الدماغ المصابة بالخرف الجيبي الصدغي تدمي العصبونات الداعمة للخرف الجيبي

وكذلك نواعن من الخرف الجيبي للسلوك.

ويجلس مسؤوله عن الأداء المتردرون 3.2 مليون دولار في

دياز، لكنه قال إن مبلغ التعويض مبالغ فيه، وأمر بإجراء محاكمة جديدة بشأن التغافل.

دياز بعد أن رفض مبلغ 15 مليون دولار

تغريم "تسلا" بـ3.2 مليون

دولار في قضية "تمييز عنصري"

أمرت هيئة ملحقين اتحادية في سان

فرانسيسي، شركة تصنيع السيارات

المكسيكية "تسلا" بدفع نحو

3.2 مليون دولار لعامل منصوري رفعها

على الشركة. وهذا المبلغ يقل كثيراً

عن 15 مليون دولار، بقضيتها المطالبة

مطالباً بإجراء محاكمة جديدة، العامل

أدين بذاته بـ"تسلا" بتقاضيها من

أتخاذ التصرف المناسب رداً على شكواه

المتكررة للديون في قضية "فريبوت"

بكاليفورنيا، ويأتي الحكم بعد أسبوع من

إعادة المحاكمة في الدعوى القضائية التي

أقامها أدين بذاته بـ"تسلا" في عام 2017، بعد أن

منحت هيئة ملحقين أخرى مبلغ 137

مليون دولار في 2021، واتفق قاض

مع هيئة المحلفين هذه على أن "تسلا"

مسؤوله عن التمييز الذي تعرض له

دياز لكنه قال إن مبلغ التعويض مبالغ

فيه، وأمر بإجراء محاكمة جديدة بشأن

القصص من الأنصار التي تعرض لها

دياز بعد أن رفض مبلغ 15 مليون دولار

المختص بالفعل.

في الفترة من 22 - 26 فبراير 2024

## جامعة الإمارات تنظم المؤتمر الدولي الثاني «إدارة واستدامة مصادر المياه: الحلول في المناطق الجافة»

علماني سيوفر الفرصة ل أصحاب القراء والمختصين الفنانين والمدراء الباحثين في مجال المياه لتبادل الخبرات المختلفة وبناء شراكات جديدة الكشف عن الحلول العملية للتحديات المستقبلية في مجال إدارة مصادر المياه مع التركيز على الحلول التي تناسب المناطق الجافة وشبه الجافة، مما أكدت الدكتورة دلال الشامسي مدير المركز الوطني للمياه والطاقة، على أن هذا المؤتمر يمثل حدثاً علمياً هاماً في مجال مصادر المياه خلال عام 2024 ومنصة لتبادل وتقديم رؤى جديدة ودخول تقنيات متقدمة لأساليب غير تقليدية من شأنها تحسين مستقبل إدارة المياه واستدامتها في المناطق الجافة وشبه الجافة حول العالم. كما سيساعد المؤتمر في تشخيص الحلول المناسبة للتحديات المستقبلية في مجال إدارة مصادر المياه واستدامتها. هذا وقد عقدت المجلة المنظمة اجتماعها الأول لمناقشة عدد من المواضيع المتعلقة بالمؤتمر، من ضمنها دعوة المتحدثين الرئيسيين، برنامج المؤتمر العلمي والثقافي والورش العلمية المصاحبة للمؤتمر.

تيسيراً للتنمية المستدامة. وأضاف أن النمو السكاني السريع وارتفاع مستوى المعيشة للفرد وزيادة استهلاك الفرد للمياه، والنمو الحضري الصناعي، والأنشطة الزراعية والتغير المناخي تعتبر من أبرز المسببات التي تضيف ضغوطاً وتحديات على استخدام وإدارة مصادر المياه. كما ن المؤتمر سيساهم في تقليل الفجوة ما بين البحث العلمي بالجامعات القطاع الخاص في المجالات المتعلقة بالمياه.

من جانبه أوضح الدكتور محسن شريف، رئيس اللجنة العلمية التنظيمية للمؤتمر، أن برنامج المؤتمر يمتد لمدة ثلاثة أيام، وسيناقش موضوعاً مختلطاً تستهدف مستقبل واستدامة مصادر المياه. وأوضحت ن المؤتمر سيستعرض من خلال جلساته المختلفة التحديات الحالية وأساليب إدارة مصادر المياه المحدودة بكفاءة في المناطق الجافة وشبه جفاف. وبهدف المؤتمر إلى نشر التبادل العلمي والتكنولوجي ووضع سياسيات في إدارة مصادر المياه والاستدامة. وأكد بأن هذا الحدث

أشار الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة، ورئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن المؤتمر يأتي تماشياً معرؤية الجامعة لدعم التنمية والتطوير والمساهمة في تحقيق أجندة دولة الإمارات العربية المتحدة للعلوم المتقدمة 2031 واستراتيجية الأمن الغذائي لدولة الإمارات العربية المتحدة 2036. كما ويعتبر هذا المؤتمر غزيراً لجهود جامعة الإمارات في إيجاد الحلول العلمية والابتكارية لتحديات العالمية الاستراتيجية المرتبطة بالتغيير المناخي واستدامة نوادر الطبيعية.

أوضح الدكتور أحمد علي مراد - رئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن شكلة نقص المياه تُشكّل عقبة رئيسية أمام التنمية المستدامة، وأن هناك تحديات كبيرة لاستخدام وإدارة مصادر المياه. وأكد أن عدم توفر المياه العذبة بكميات كافية في المناطق الجافة وشبه الجافة يعتبر تحدياً

ينظم المركز الوطني للبيئة والتنمية النسخة الثانية للمؤتمر في المناطق الجافة، في مدينة دبي، بدولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من 2020، والذي يهدف إلى مناقشة ذات الصلة بالأولويات العلمية والبيئية، يقدم علوم متقدمة وإدارة مصادر المياه والبيئة في العالم، كما يعالج الـ



## لإعداد وتأهيل مواهب إعلامية قادرة على مواكبة المستقبل

# جامعة أبوظبي وأكاديمية سكاي نيوز عربية توقعان مذكرة تفاهم للتعاون المشترك

يم سيوفر فرصة رائعة للطلبة والموهوب الشابة للنحو بمستواهم في مجال الإعلام وإثراء أدواتهم الإبداعية، وتحطلع قدمًا متزد من التعاون بينهما. تسعى أكاديمية سكاي نيوز عربية إلى تمكين جيل المستقبل، من مسحبيين وخبراء رقميين وإعلاميين وصناع أفلام وثائقية، ورفدهم برامج نوعية تؤهلهم لصناعة إعلام واحد واستشراف تحولاته، وذلك من خلال طرحها لأكثر من 30 دورة متعددة ومتخصصة تتوزع على أربع فئات رئيسية وتتوفر باللغة العربية وهي: الإعلام الرقمي، العمليات التقنية، والإنتاج التلفزيوني، والإنتاج الإذاعي.

تقديم كلية الآداب والعلوم بجامعة أبوظبي برامج البكالوريوس والدراسات العليا في مجالات الإعلام والتعليم، وتتوفر الكلية المساقات الالزامية لكلية الآخرى في الجامعة لجميع طلبة البكالوريوس في مجالات اللغة الإنجليزية والعلوم والرياضيات والإحصاء. يضم قسم الإعلام في الكلية أكثر من 600 طالب وطالبة، وهيئة تدريسية من عشرة أعضاء؛ على درجة عالية من التأهيل والتخصص في مجالات السينما والتلفزيون والإعلان والعلاقات العامة.

بوضعي الدائم على التعاون مع شركاء استراتيجية ومرموقين من مختلف أكاديمية سكاي نيوز عربية، وسعادة الجامعة بالعمل عن كثب مع الأكاديمية لتوفير تجارب التعلم المتبادل والمشترك لتأهيل طلبتنا أهلياً جيداً مواكبة متطلبات سوق العمل وما تشهده من تغير وتطور مستمر، مشيراً إلى أن هذه الشراكة تجسد التزامنا الراسخ بتوفير كل السبل والفرص التي يحتاجها طلبتنا لإثراء مسيرتهم الأكاديمية، ورفدهم بخبرات عملية وعارف قيمة في مجال الإعلام.

من جانبه، قال نارت بوران، المدير التنفيذي لأكاديمية سكاي نيوز عربية للاستثمارات الإعلامية الدولية: "كان الهدف من إطلاقنا لأكاديمية سكاي نيوز عربية هو تمكين الأشخاص الموهوبين والمتحترفين من صقل مهاراتهم في مجالات الاتصال والتقديم الإذاعي والتلفزيوني والصحافة البرقنية؛ مواكبة أحدث التقنيات والتطورات في مجال تكنولوجيا إعلام والاتصال، وقد تمثلت بداية التعاون مع جامعة أبوظبي في إطلاق مبادرات التدريب الداخلي، وذلك منذ أكثر من عقد كامل، وهذا حسن اليوم نعتز بتحديث شراكتنا مع هذه الجامعة العريقة عبر برنامج

للاستشارات الضرورية لطلبة الأكاديمية.  
تسعى جامعة أبوظبي من خلال تعاونها مع أكاديمية سكاي نيوز عربية إلى تعزيز برامجها الدراسية في مجال الإعلام عبر دمج برامج أكاديمية المميزة في مساقاتها الجامعية بهدف الارتقاء بمعارف الطلبة وصقل مهاراتهم، وبالتالي تحفيزهم من الإبداع والابتكار، فيما ستتوفر أكاديمية فرصة قيمة للتدريب الداخلي وإطلاع طلبة كلية الآداب على حقول في جامعة أبوظبي على أحدث التقنيات في مجال صناعة الإعلام، مما يميز من خلال دعوة متخصصين من كبار الخبراء لعقد مناقشات جلسات حوارية في الجامعة، وتنظيم رحلات ميدانية للطلبة إلى مرافق أكاديمية الحديثة. كما ستقدم الأكاديمية دورات تدريبية قصيرة المدى في مجالات إعلامية متعددة لطلبة جامعة أبوظبي وأعضاء هيئتها التدريسية.

وقعت جامعة أبوظبي وأكاديمية سكاي نيوز عربية مذكرة تفاهم للتعاون المشترك من أجل تعزيز قدرات طلبة كلية الآداب والعلوم وتزويدهم بالمعرف الشاملة والمهارات الالزمة للتتميز في مجال الإعلام، في خطوة تهدف إلى إعداد مواهب إعلامية وتمكنها من التعامل مع إعلام المستقبلي في مجالات العمل التلفزيوني والإذاعي والإنتاج الإعلامي الرقمي والإبداعي، والعمل على صقل مهارات الاتصال لدى طلبة أبوظبي والمنطقة.

ووقع مذكرة التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، والدكتورة سريشتي ناير، عميدة كلية الآداب والعلوم في جامعة أبوظبي، ونارت بوران، المدير التنفيذي لأكاديمية سكاي نيوز عربية، بحضور عدد من كبار المسؤولين من الطرفين.

**غوية البداي تقيم إفطاراً رمضانياً  
لأعضاء جمعية الإمارات للسرطان**

الفجر - العين ٠٠

افتتحت السيدة "أم محمد" غوية سليمان البادي العضو المؤسس لجمعية الإمارات للسرطان إفطاراً رمضانياً في منطقة العامرة بمدينة العين  
مشكراً رئيس مجلس إدارة الجمعية الشيخ الدكتور سالم بن حاكم.



وقال: يُسعدنا في الجمعية أن  
تطاول على "أم محمد" لقب "أم الجمعية" تقديرًا لحضورها وإرادتها  
القوية. من جهتها أكدت غويبة البادي على دور الجمعية في العطاء  
والمحبة والتضحيه لدعم مصابي السرطان والتضامن معهم لتخفيض  
المعاناة عنهم لتخطي مراحل الألم. وقالت: إن جمعية الإمارات للسرطان  
في مسيرتها تعكس قيم الإنسانية والتلاحم المجتمعى في الإمارات من  
خلال التعاوض والتعاون لأجل المرضى المحتاجين. ودعت البادي في شهر  
رمضان إلى الدعاء للمرضى بالشفاء العاجل وإلى التضامن والتعاطف  
معهم. وقدمت الشكر إلى الحاضرين على تلبية دعوتها في شهر رمضان  
المبارك.

يُبيَثُ عَلَى إِذَاعَةِ الشَّارِقَةِ

## برنامج الجيل الطيب .. نقاش مفتوح حول

التمسك بالتقاليد في زمن العصرنة

**مثالية في هذه المنطقة.**

المثالى في هذه المنطقة .

وفي كل حلقة توجه أستلة لزوار مركز الرحمانية حول مصطلحات تراثية مقابل جوائز تقديرية تصل قيمتها إلى ألفي درهم في الحلقة الواحدة من تقديم جمعية الشارقة التعاونية والهدف هو تذكير المستمعين بمعنى هذه المصطلحات التي تلفظ بها آباءنا وأجدادنا والتوعية بصورة الحفاظ على تراثهم وارثتهم الاجتماعي الغني الذي تركوه لنا .

وتقول شيخة بن خميس إن الهدف من هذا البرنامج الاجتماعي هو استرجاع العادات الجميلة التي افتقدناها في زمن العصرنة والتطور مبينة أن الجيل الطيب يعد مدرسة متكاملة تتعلم منها الكرم والأخلاق الحسنة وأصول البقاء وكيفية التصرف في مختلف المناسبات

ال التواصل  
يزير النقاش  
ات وتقاليد  
مج "الجيل  
رمضان ،  
را حول عدة  
طبيبن ..  
لإعلاميات  
المستمعين  
للة الأسبوع  
حادية عشرة



# منوعات

# النوم

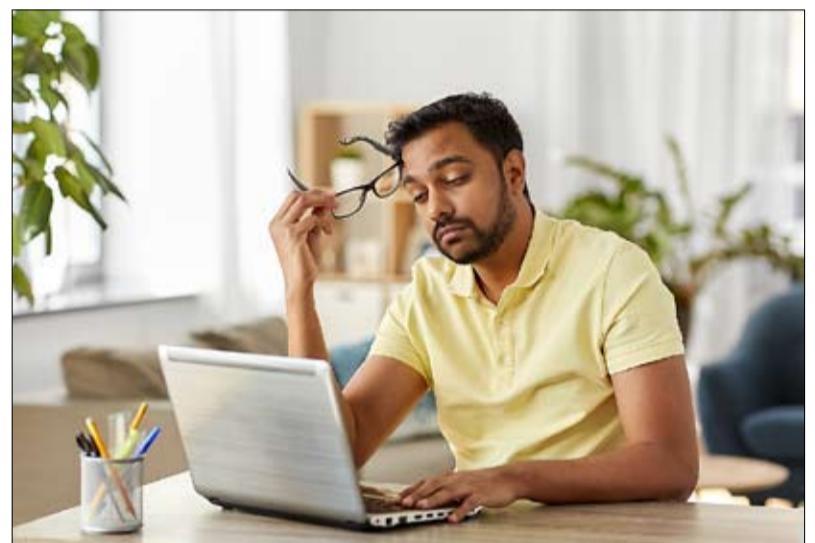
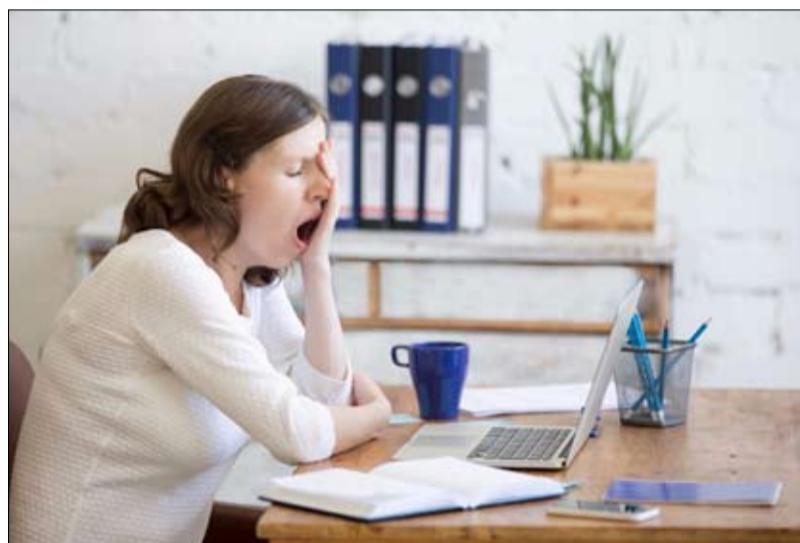
23

تقول العديد من الدراسات إن البالغين يجب أن يحصلوا على سبع إلى تسع ساعات نوم في الليلة، وهذا ما يساعد على الحفاظ على صحة جسدية وعقلية جيدة.

وبالنظر إلى هذه التوصيات، فإن النوم أقل من 6 ساعات يمكن أن يتسبب في مشكلات صحية عديدة. وتقول الدكتورة سو بيوك، استشارية علم النفس الصحي لصحيفة "ذي صن" البريطانية، إنه من المهم عدم التشديد على عدم النوم، وأضافت: "القلق بشأن النوم يمكن أن يؤدي إلى اضطراب النوم والأرق، ما يؤدي بعد ذلك إلى حلقة من ردود الفعل يمكن أن تجعل كلتا الحالتين أسوأ".

قلة النوم المستمرة تجعلنا في حالة صحية أسوأ

## ماذا يحدث لجسمك إن نمت أقل من 6 ساعات في الليلة؟



وتقول الورقة البحثية التي نشرها باحثون في الصين، إن النوم يساعد في إصلاح وشفاء الوظائف الأخرى، قد تزيد من احتمالات القلب والأوعية الدموية، ويسمح لنظام القلب والأوعية الدموية بالراحة، ما يسمح باستعادة الأعضاء الأخرى. وأوضحت الباحثون أن التعرض للضوء أثناء العمل في ثوبات ليبية لمدة سنوات قد يقلل من مستويات الميلاتونين، ويسعج السرطان على السرطان. وجدت الدراسات أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يغير طريقة تعامل الجسم مع الطعام، ما قد يؤدي بعد ذلك إلى زيادة الوزن.

وتقول الدكتورة سو: "أثناء نومنا، يتم تنظيم هرمونات مثل الكورتيزول والبليتن والغرينين (المسؤول عن تنظيم الانتباхи)، تقول الدكتورة سو إن الليالي التي لا يكون لها قلة النوم على المدى الطويل تزيد فيها النوم كافٍ يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم والاستهلاك المماجي على قسط كافٍ من النوم يغير طريقة تعامل الجسم مع الطعام، ما قد يؤدي بعد ذلك إلى زيادة الوزن.

وتحذر علامة أخرى من أن عدم الحصول على كافية إنتاج أجزاء من الجهاز المناعي لمواد واقية ومضادة للمعدوى، تسمى السيتوكتينات". وتقصد الدكتورة سو إلى أن تدخل شينا سوي أن تجعلك تشعر بالتعب أو ربما تشعر بالإرهاق قليلاً". وقالت: "إن قلة النوم المستمرة هي التي يمكن أن تكون مشكلة".

المناعة

وتشير الدراسات إلى أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يعيق قدرتنا على محاربة الفيروسات. موضحة: "كمية النوم التي تحصل عليها تؤثر بشكل مباشر على مدى كفاءة عمل جهاز المناعة، وكذلك

وأظهرت إحدى الدراسات أن صعوبة النوم، والاستيقاظ دون الشعور بالانتعاش، زادت المخاطر بنسبة 27% و 11% و 18% على تناولوا وعاء كبيراً من المعكرونة الحارة والجبن بعد أربع ليالٍ من النوم السيء تقاعلاً مع الطعام بشكل مختلف عن أولئك الذين حصلوا على راحة جيدة.

وقال باحثون في جامعة ولاية بنسيلفانيا إن اختبارات الدم أظهرت أن الدهون من الأطعمة تم التخلص منها بشكل أسرع لدى أولئك الذين ينامون بشكل سليم، مما يشير إلى أنه يتم تخزين الدهون على الفور تقريباً.

**صحة الدماغ**  
تشير الدكتورة سو: "قلة النوم مرتبطة بالذاكرة والضعف الإدراكي وزيادة خطر حوادث المرور على الطريق".

ويعتقد بعض الخبراء أن النوم يساعد أدمغتنا على طرد البروتينات الضارة التي تترافق خلال النهار. لهذا فإن التدخل في النوم قد

## ما مدى تملكك بالصحة؟ .. اختبار بسيط لحساب خطر الموت المبكر!

تساهم بعض مصادر الغذاء بإعطاء الطاقة للجسم التي تساعده على القيام بأعماله اليومية، وتساهم باستمرار وظائف الجسم الأساسية والمساعدة في النشاط البدني والحركة.

يمكن لآلة حاسبة على الإنترنت أن تساعد الناس على تقدير متوسط طول العمر بذات الدرجة العلمية في العمل تشكل نوعاً من حاجز أمام وظيفة مستقرة وذات رواتب عالية من ذوي الياقات البيضاء.

وذلك لأن الدخل هو عامل رئيسي آخر من عوامل الخطر الوراثية للمرض وعوامل الحياة الأخرى، مثل التعليم والحالة الاجتماعية والدخل وعادات اللياقة البدنية، يعيشون حوالي 15 عاماً أطول من الواحد في المائة الأفقر في المتوسط.

وقد تم تطوير الاختبار بناءً على دراسة Blueprint Income 400.000 عينة مأخوذة من المعاشر الوطنية للصحة.

ويمكن أن يحدد اختبار مماثل عبر الإنترنت بوساطة CardioSecur خطر تعرض الشخص لنوبة قلبية أو سكتة دماغية في السنوات العشر القادمة.

وقد يُؤثر العديد من العوامل على عمر الشخص. فيعيش المواطن الأمريكي العادي الآن في المتوسط حتى سن 76.4 عاماً - وهو انخفض حاد ناجح عن جائحة "كورونا".

بعض هذه العوامل وفي حين أن

وأصبح

مثل النظام

ال الغذائي

للشخص

وعادات ممارسة

الرياضة، وما إذا كان الشخص

مدخناً أو يعاني من حالات مرضية مثل

السكري أو أمراض القلب، فقد لا يكون البعض الآخر منها واضحاً.

ويطلب التعلم دولاً زبيسياً في متصرف العمر المتوقع. فقد وجدت

دراسة أجربت عام 2021 من جامعة برینستون أن الأشخاص

الحاصلين على شهادة جامعية يعيشون في المتوسط عشر سنوات أكثر.

ويعبرون إلى أن هذا الاتجاه قد انطلق بفضل في التسعينيات، عندما









تحت شعار الأندلس

**فعاليات النسخة الثانية من «رمضانيات» تنطلق في جامعة نيويورك أبوظبي**  
**جلسات حوارية وعرض لمجموعة من الأفلام وورشات عمل**

مجاني (مع ضرورة الحجز المسبق) والخليجية والعصرية والموشحات السورية والمصرية التراثية، حيث تحمل توليفة جديدة ومبتكرة تعكس طابع التقاليد والتراث العربي الأصيل.

ورشة عمل: التأليف الصوتي والموسيقي العربي مع فرج أبيض وعرب سميرات تقام الورشة في مركز الفنون في 6 أبريل عند الساعة 7:30 مساءً (تقتصر على المدعويين فقط) يطرق الملحن والمغني فرج أبيض وعازف الكمان عرب سميرات في هذه الورشة التفاعلية إلى كيفية الجمع بين الشعر العربي والموسيقى من خلال المقامات والإيقاعات العربية.

رواق الفن استكشف الممارسات الطبية والعلاجية بين الأجيال تقام الورشة في قاعة القراءة التابعة لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي في 6 أبريل عند الساعة 9:30 ليلاً، والدخول

تنطلق الورشة بإشراف الفنانة والقيمة الفنية زهور الصايغ، حيث يستكشف المشاركون فيها عمليات العلاج الطبيعي المتوارثة عبر الأجيال، باستخدام النباتات والأعشاب التي تُباع غالباً في متاجر الحطارة المنتشرة في دولة الإمارات. وتركز الورشة على ضرورة توثيق هذه الممارسات، ولا سيما مع تراجع انتقال هذا النوع من المعارف من كبار السن إلى الأجيال الشابة. وتستمد الصايغ مضمون الورشة من تجاربها الخاصة ومعارفها المتوارثة عن والديها وأجدادها، كما تدعى المشاركون إلى إيجاد مساحة لاستكشاف تارихهم الخاص مع الممارسات الطبية.

وستتم دعوة المجموعة لتوثيق وتخيل وكتابة والبحث في وصفات طبية مفيدة ومناتحة لنا اليوم، من خلال الجمع بين التاريخ المحكي الذي نقله المشاركون عن أجدادهم وكتب طب النبات الأندلسي من مكتبة جامعة نيويورك أبوظبي.

الوحش“ للمخرج عبد الرحمن المد니 - مدة  
الفيلم 25 دقيقة  
يسأط الفيلم الضوء على العنف الأسري، الذي  
يقدمه المخرج من منظور الزوجة المعنفة التي  
تلجأ لوالدتها، إثر تعرضها للعنف على يد  
زوجها، ولكن تجد نفسها واقعة تحت ضغط  
العودة إليه، فهل تسسلم أم تحاول مقاومة كل  
الضغوط هذه المرة؟  
مقدم بالتعاون مع برنامج السينما والإعلام  
الجديد في جامعة نيويورك أبوظبي.  
فروج أبيض: قصة حب أندلسية  
تقام الفعالية في المسرح الأحمر بجامعة نيويورك  
أبوظبي في 5 أبريل عند الساعة 9:30 ليلاً  
(سعر التذكرة 150 درهم إماراتي)  
استلهم فروج أبيض مقتوحة قصة حب أندلسية  
من مجموعة من رسائل الحب المتبادلة بين ابن  
زيدون وولادة بنت المستكفي. وتجمع الأغنية  
بين أنماط الموسيقى الكلاسيكية واللاتينية

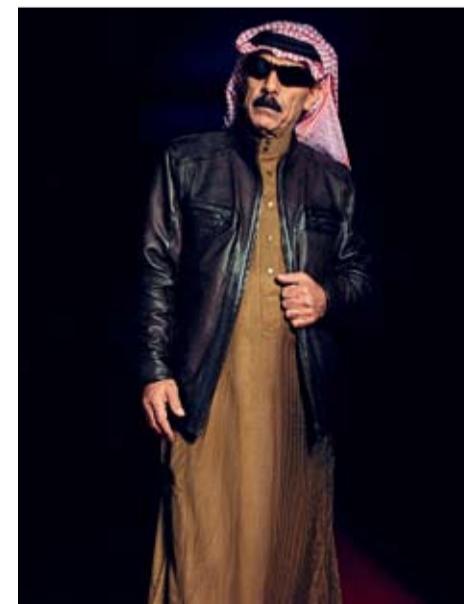
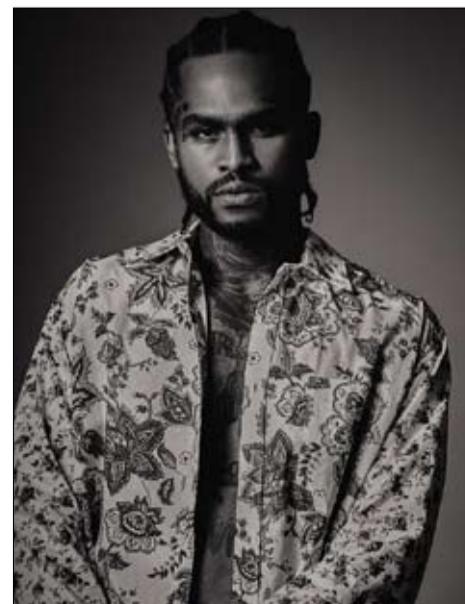
يروي الفيلم حكاية ميثناء، التي تحلم بممارسة السباحة في البحر، حيث يبدو حلمها صغيراً وبسيطاً في ظاهره، ولكنها تواجه الكثير من العقبات التي تمنعها من تحقيقه، وتحاول جاهدة أن تتحقق التوازن بين فكرة الوصول إلى حلمها وخوفها من العادات والتقاليد ونظرية المجتمع.

«هيا» للمخرجة شيرين أبو عوف - مدة الفيلم 19 دقيقة

يطرح الفيلم الوثائقي مسألة الترابط بين الصحة الذهنية والجسدية، ويوثق معاناة رؤى مع مرض السرطان وما يسببه من متاعب نفسية، في إشارة إلى أهمية الصحة الذهنية وانعكاسها على مفاهيم الأمل والحياة والبداية الجديدة.



**كوكبة من ألمع نجوم الموسيقى من المنطقة والعالم يحييون حفلات مهرجان «بريد أبوظبي»**  
دي جي جاري جيف وعمر سليمان وصالية يطلقون حفل الافتتاح يوم 26 أبريل  
تو تشينز ودايف إيسن وآرماني وايت يتألقون على خشبة المسرح يوم 27 أبريل بتعاون مع «ديف جام»



لأمريكي دايف إيست، المرشح لنيل جائزة "جرامي"، سرخ، ليشدوا بمحنرات من أغانيه التي تصدرت قوائم البيعتات، ومن بينها «Champions» و«AM 4». ويعتلي فنان الراب Pablo & «Handsome»، «Blanco»، بينما يفتح المطرب الأمريكي أرماني وايت الأمسية «BaaZigar»، «BILLIE EILISH»، «GNARLEY»، «أعماله»، «WWW»، «bredabudhabi.com»، تتوفر التذاكر على الموقع الرسمي، بالإضافة إلى موقع

يبدأ الحديث بحفل الافتتاح على مسرح المهرجان، مع دي جازى جيف، منسق الموسيقى والمنتج ورائد الأعمال حائز على جائزة «جرامي» وصاحب مسيرة مهنية متلاكثة من 30 عاماً، والذي يقدم مختارات من أذيع أعماله بما في ذلك «Summer Boom»، «Summertime»، «Just Cruisin»، «Shake The Room».

يتربّق الجمهور الظّهور الأول في دولة الإمارات لمطرب السوري عمر سليمان خلال فعاليات «بريد بوظبي»، مع باقة من أغانيه الناجحة مثل «ينوينو»، «ورني ورنني» و«يا بنتية». وتُطلق صالية، المسقة

## أبوظبي-الفجر: يحيي كوكبة من النجوم الهايب هوب والموسيقى الإلكترونية حفلات "بريد أبوظبي" من "هابيست" ، مهرجان الثقافة المعاصرة الأول في المنطقة الذي يقام خلال الفترة من 26-30 أبريل 2023 في جزيرة ياس، مسلطًا الضوء على أثر الثقافة الحضرية المعاصرة على الموسيقى والأزياء والرياضية والفن من خلال استعراض أحدث الأزياء والمأكولات الشعبية والفنون الإبداعية ومسابقات كرة السلة والحملات الموسيقية العالمية.

# منوعات

# الفن

27

أنا عفوية وظهرت بشخصيتي الحقيقية في (الليلة سوا)

## ميرا طفيلي؛ أخطط لأن أصبح أفضل مستقبلاً

• من بين تجارب ملكات الجمال في لبنان أي التجارب تشعرني بأنها الأفضل أو تحبين أن تكوني مثلها؟  
- كلنا نعرف أن نادين نجيم لمعت أكثر من غيرها، لكنني لا أسع لأن تكون مثلها، لأن كلًا منا لديه ما يميزها. كذلك لعت سيرين عبد النور التي أتت من مجال عرض الأزياء، وفاليري أبو شقراء التي يحب الناس نعومتها وسamarها وهضامتها كما أنها تملك جماهيرية عريضة.

• وهل تلتقيين بفاليري في بيبي؟  
- كلا، أنا لا أعرفها شخصياً بل من خلال الشاشة كما هو حال كل النساء.

• التقديم يشكل خطوة في مشوار طموحك مما طموحك الكبير؟  
- الطموح يختلف بين فترة وأخرى. وقبل سنتين كنت أطمح لأن أقدم برنامجاً كاملاً حققنا شيئاً يزيد مضمونها أكثر. بشكل عام، أطمح لأن تكوني امرأة ناجحة في الحياة وأن تكوني لدى مهنة خاصة بي، كما أنتي أحب العائلة كثيراً ولكنني لا أزال تحت تصفيبي.

• لا يوجد حب في حياتك؟  
- كلا.

• هل يعقل ألا يكون هناك حب في حياة إمرأة تجمع بين الذكاء وخفقة الدل والجمال؟  
- حتى الآن، أنا لم أتفتّح دوحي، ونحن نتّرّجح شخصاً واحداً في الحياة. الحب لا يكتفي بتوحده بل يجب أن يكون إلى جانباته وطريقته الحياتية، لأنهما يؤثّران على العلاقة كثيرة. وأنا أحب عندما تكون العلاقة مثالية.

• هل تشعرين بأن الرجل يخاف من المرأة الذكية والجميلة؟  
- المرأة الجميلة والذكية والمشهورة يخاف منها الرجل كثيراً، لكنني أقول دائمًا أنه يوجد طفلة داخل كل امرأة إذا عرف الرجل كيف يحتويها شرط أن لا يتعدى على حريتها. وهكذا يكون رجلاً وليس ذكراً، بشكل عام.

• عندما يدخل الرجل إلى حياة المرأة فإنه يريد أن يتمكنها وأن يتتحكم بها وقرارتها، وأنا لست مع هذا الأمر بل أنا مع المشاركة في الحياة، لأنها كل شيء وأن يدركوا نجاح بعضهم البعض. اليوم، عندما يغار الرجل من نجاح المرأة فإنه يخطط لأن يجعلها تغار من امرأة ثانية مشهورة.

• هل لأنّه تقصّه المفقة بالنفس؟  
- عندما لا تكون المفقة بالنفس موجودة فإنها توثر على الثقة في العلاقة.

• الرجل الذي يحب إمرأة ويتفقّن نفسه ليس بحاجة لأن يكون (شرطاً) على المرأة وأن يحرّمها من كل شيء تجده، حتى من سعادتها مع أصدقائها.

• صحيح أنه يفترض أن تتحترمه ولكن يجب أن تكون هناك مساحة من الراحة، لأن الرجل والمرأة يكملان بعضهما البعض والزواج لا يعني أن تحرّم الآخر مما يحبه.

بعدما لفتت الأنظار إليها في مسابقة ملكة جمال لبنان ٢٠١٨ وفازها بلقب الوصيفة الأولى وتمثيلها لبلادها في مسابقة ملكة جمال الكون، أطلت ميرا طفيلي في برنامج (الليلة سوا) في أولى خطواتها نحو العمل في مجال الأصوات.



يشعر بشخص فاصل بدلاً من شخص ناجح. كما أنتي أفرج لأنهم عندما يشبهون برنامجي ببرنامج ناجح فهذا يدل على أن برنامجي ناجح هو أيضاً.  
• هم متّحدون عن تقليد وليس عن تشبيه؟  
- أنا لكتّي تؤثّر ذلك مذيعة أخرى.  
• وأين التقليد؟ أولاً البرنامج لم يُعد خصيصاً لميرا طفيلي بل محبطة (أم تي) هي التي اختارت فكرته وليس أنا، ولو لم أقدمه أنا لكتّي تؤثّر ذلك مذيعة أخرى.  
• ومن ناحية أخرى كيف أفلّد مايا دياب التي لا أشبهها بسamarها ولا في مظهرها. عندما يرتدي الناس العبّارات في رمضان المبارك أو فستان الأعراض في حفلات الأعراس فهو في هذا تقليد للأخرين.  
• أنا أقدّم برنامجاً مهضوماً تناصبه الملائكة القصيرة وتساعد على الحرفة، وهو ليس برنامجاً لكبار بل برنامج ألعاب وغناء، عدا عن أنني أهل بشخصيتي. وكوفي أتقّدم إلى الجيل الجديد فمن الطبيعي أن أقدم أشياء جديدة. أنا لا أرد على كل ما يقال، وحتى مايا لا تفعل ذلك، ولا أهتم سوى بأموري وبخواصي كما أنتي.  
• أطمح لأن تكوني امرأة ناجحة في الحياة وأن تكوني لدى مهنة خاصة بيدي، ببرامجي. لطالما كانت مايا دياب ملبة الموضة، والناس يحضرون عروض الأزياء كي يتعزّزوا على كل ما هو جيد في عالم الموضة.  
• وهل شهرتك تُضاعف الانتقادات؟  
- إلى الانتقادات، كثيرون أحبوها البرنامج فلماذا التركيز على الانتقادات فقط؟ أنا أطرد إلى الأشياء الإيجابية فقط لأنني لست إنسانة سلبية في حياتي ولم أكلم في يوم على أحد، وما يهمهم هو أن الناس شاهدوا البرنامج والرأي عنه توب، وحتى قطفبل هي نوع من إرضاء الناس في كل شيء فضلها وتنجح فيه.  
• لم أسأل عن الشق المادي لأنني أتقّدم إلى الجميع في زمن تعاني فيه محطات التلفزة نقصاً في التمويل؟  
- لم أذكر في هذا الموضوع بصرامة، بل أتصبّر كل تفكيري على تقديم برنامج أصبه، وأنا لم أصرّ بالطبع إلا من الكعب العالي قليلاً، وكانت سعيدة جداً في البرنامج.  
• أنا عفوية وظهرت بشخصيتي الحقيقة ولا شكّ أن كل شيء قابل لأن يكون أفضل، أنا أشاهد نفسى على الشاشة وأتعلم من خبرة غيري، وهذه الناحية موجودة في شخصيتي ولكنني لا أرد على الانتقادات.  
• وأين أنت راضية وأين تست راضية عن نفسك؟  
- بشكل عام أنا راضية، وأنا أقدّم البرنامج بأسلوبى وشخصيتي وطريقتى، وتقديم هناك تفاصيل لها علاقة بالإطلاع أنتبه إليها وأعمل على تحسينها.  
• أذنأكّت إنسانة مهمشة وأصبحت إنسانة معروفة. في لبنان، الناس يبدّلون جهداً كبيراً من أجل أن يساهر أولادهم ويدبّدوا حياة في الخارج بينما أنا أفلّد كل شيء بمفرددي.  
• لا شك أن ظروفك الصعبة جعلت التحدى عندي أكبر؟  
- هنا صحيحة، الحمد لله، حالياً أعيش الحياة التي أجيها، وأخبط لأن أصبح أفضل مستقبلاً. ولكنني لا أجلس في بيتي وانتظر كصلبي الأشياء بل أتعبر من أجلها.

## وفاء عامر؛ شرف كبير العمل في (الكتيبة 101) وأهالي سيناء تاج على الرأس

كشفت الفنانة وفاء عامر خلال تصريحات خاصة موقع اليوم السابع عن فخرها بسبب عملها على شخصية الشهيدة السينائية مها إبراهيم سليمان ضمن أحد أحداث مسلسل الكتبية ١٠١، وذلك بعدما جسدت شخصيتها وأبرزت طريقة تعاونها مع الأجهزة الأمنية والجيش في الإبلاغ عن العناصر التكفيرية بدون أي خوف منهم ورغمًا عن تهديدهم لها.

تدور أحد أحداث المسلسل حول وقائع حقيقة تتمثل في استبسال الكتبية ١٠١ في يناير 2018، حيث هجّم التكفيريون على موقع عسكري مهم في مدينة العريش التصدّي للتنظيمات التكفيرية والإرهابية في شمال سيناء وتبّأ القصة في يوم 28 بشمال سيناء.



حيث استطاعت وفاء عامر خلال حلقات العمل الماضية إبراز الوطنية الكبيرة لأهالي سيناء وتضحيتهم بأرواحهم، وقالت عن ذلك: "شرف لأني مثل العمل على مشهد واحد في مشواره ومسيرته الفنية يجسد شرفاء سيناء، لأن أي شخص شريف في سيناء يستحق منا أكثر من ذلك، وأبراز ما يقوّوا به". وأضافت: "أهل سيناء يستحقون مسلسلات بالتكامل عنهم، فهم تاج على الرأس، ويملئون نماجح مشرفة للغاية، فهم يمتازون بأنهم وطنين للغاية، وعندهم قصص كبيرة جداً ومشتركة، أيضًا هناك أشخاص هناك رغم المعاناة التي عاشوها إلا أنهم وصلوا لأعلى الراتب". وقد ثالت الفنانة وفاء عامر ردود فعل واسعة حول دورها في مسلسل "الكتيبة 101" من خلال تجسيد دور الشهيدة بها سلام، إذ قدمته ببراعة شديدة أعلى سيناء، بالإضافة إلى البطولة والشجاعة التي ظهرت عليها في وجه التكفيريين. مسلسل الكتبية 101 بطولة عمرو يوسف، أسر ياسين، خالد الصاوي، ليلى، فتحي عبد الوهاب، أحمد صلاح حسني، وميرنا نور الدين، رشا مهدي، محمود عبد المغني، أحمد عبد العزيز، وليد فواز، نور جنوب، ياسين جنوب، عمر زهار، بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف منهم محمد رجب، والعمل تأليف إيهاد صالح وإخراج محمد سلام، وإنتاج شركة سينرجي.



## طرق الوقاية من مشاشة العظام



وُصَّفَتِ الدَّكْتُورَةُ تَاتِيَا شَابُوفَالْتُكُو مَرْضُ هَشَاشَةِ الْعَظَامِ بِـ«الْوَبَاءِ الصَّامِدِ». وَتَضَيِّفُ فِي بَرَنَامِجٍ تَلْفِزِيُونِيٍّ، لَيْسَ لِأَنَّهُ يَتَطَوَّرُ دُونَ أَعْرَاضٍ، بَلْ لِأَنَّ الْكَثِيرِينَ يَعْتَبِرُونَ هَشَاشَةَ الْعَظَامِ نَتِيْجَةً حَتَّمِيَّةً لِلشِّيخُوخَةِ، لِذَلِكَ لَا يَتَخَذُونَ التَّابِيرَ الْلَّازِمَةَ لِللوْقَايَةِ مِنْهُ. مَعَ أَنَّ هَنَاكَ طَرِقاً عَدِيدَةً لِمَنْعِ تَطَوُّرِهِ.

وَهَشَاشَةُ الْعَظَامِ مَرْضٌ مُزَمِّنٌ يَصِيبُ الْمِهَكَلَ الْعَظِيمِ، يُؤَدِّي إِلَى تَخْفِيفِ كَتَلَةِ الْعَظَامِ وَاخْتِلَافِ بَنِيةِ النَّسِيجِ الْعَظِيمِ، مَا يَصِيبُ حَدُوثَ الْكَسُورِ.

وَالنَّسِاءُ أَكْثَرُ عَرَضَةً مِنِ الرِّجَالِ لِلإِصَابَةِ بِهَشَاشَةِ الْعَظَامِ فِي سِنِّ يَحْبَرِيَّةِ مَرْغِيَّةِ الْعَيْنِ، يَحْتَاجُنَّ إِلَى مُراقبَةٍ مُسْتَوِيَّةٍ لِفِيَتَامِينِ Dِ فِي الْجَسْمِ.

## الشعور بالوحدة يزيد من خطر الإصابة

## بِمَرْضِ عَصْبَىٰ تَنَكُّسٌ يُسْرِقُ الْذَّاْكِرَةَ

تشمل عوامل خطر الإصابة بمرض الزهايمر والخرف المرتبط به (ADRD) التدخين، والإفراط في شرب الكحول، وقلة النوم وقلة ممارسة التمارين الرياضية بشكل متكرر.

ووجد الباحثون أن الذين لديهم هذه العادات السيئة قد يكونون أكثر عرضة للوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي.

وفي حين أن الإصابة بمرض الزهايمر والخرف المرتبط به يمكن أن يكون سببها العديد من العوامل غير القابلة للتغيير، مثل الوراثة، تقدم دراسة حديثة طريقة أسهل لتقليل مخاطر هذه الحالات العصبية.

وأشارت الدراسة إلى أنه من خلال توفير المزيد من الدعم الاجتماعي ووضع المزيد من التدابير الوقائية لمنع الشعور بالوحدة، يمكن للأشخاص تجنب تشخيص الزهايمر والخرف المرتبط به (ADRD).

ودرس الباحثون بيانات 502506 مشاركاً في البنك الحيوي بالملكة المتحدة و30097 مشاركاً في دراسة كندية للشيخوخة.

وسألت كلتا الدراستين المشاركين عن الشعور بالوحدة وتكرار التفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي.

ووُجِدَت الدراسة مجموعة كبيرة من الارتباطات بين عوامل خطر الزهايمر والخرف المرتبط به القابلة للتعديل وكل من الشعور بالوحدة ونقص الدعم الاجتماعي.

وفي الدراسة الكندية، ارتبطت زيادة المشاركة المنتظمة في التمارين البدنية مع أشخاص آخرين بانخفاض بنسبة 20.1% في احتمالات الشعور بالوحدة، وانخفاض بنسبة 26.9% في الحصول على دعم اجتماعي ضعيف.

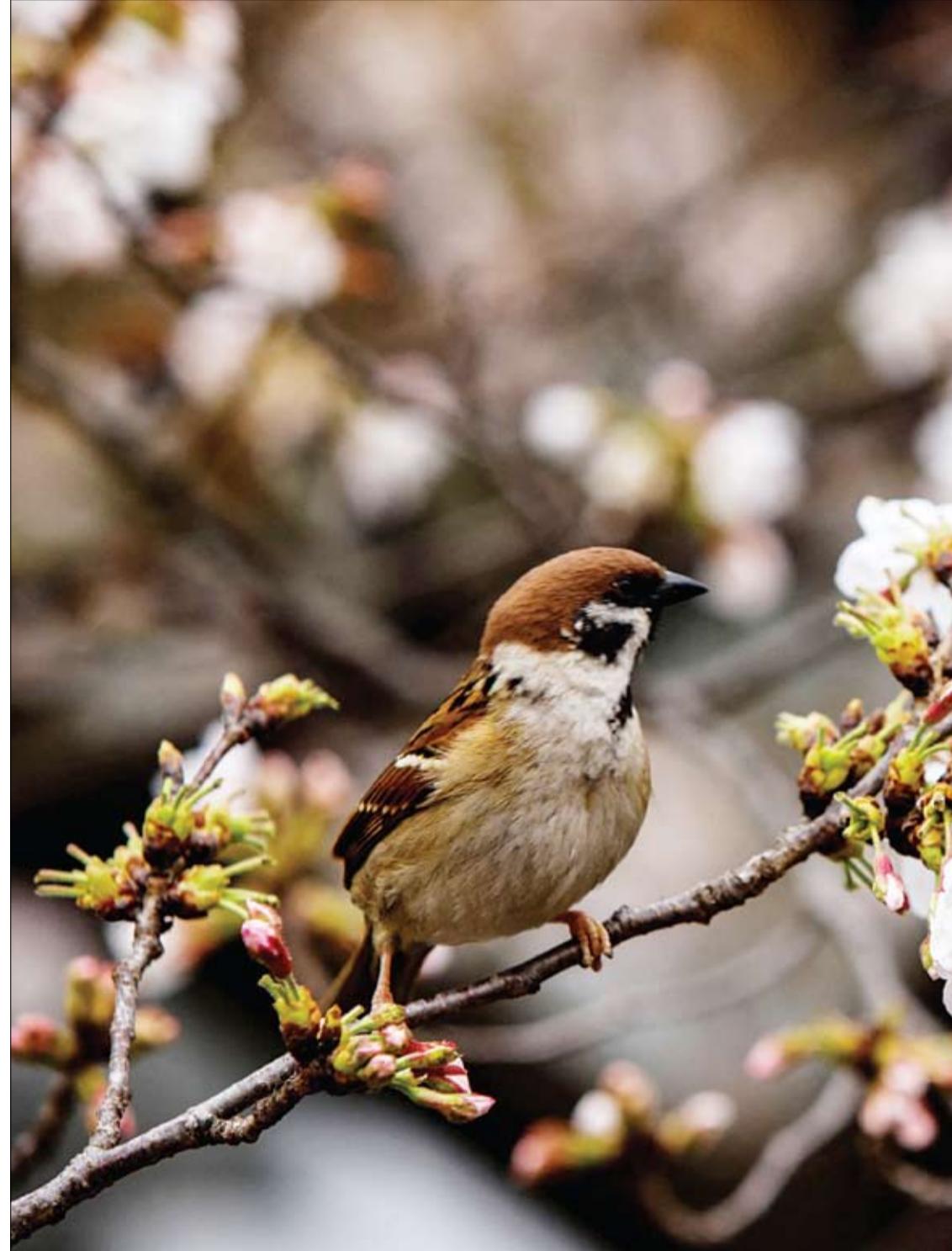
وارتبطت عوامل الصحة البدنية والعقلية المرتبطة سابقاً بالزهايمر والخرف، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وضعف البصر أو السمع، ومرض السكري والسلوكيات العصبية والاكتابية، بالعزلة الاجتماعية.

وأظهرت بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة أن صعوبة السمع عندما تكون محاطاً بضوضاء في الخلفية يزيد بنسبة 29% من احتمالات الشعور بالوحدة.

كما شهد الذين يكافحون من أجل السمع زيادة بنسبة 9.86% في احتمالات نقص الدعم الاجتماعي.

وكانت احتمالية الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي أكبر بـ 3.7 مرة، على التوالي، بناءً على درجة المشارك في حالة عصبية؛ وهي سمة شخصية تستخدم لوصف شخص يشعر بالقلق والاكتئاب والمتأثر السلبية الأخرى.

واستنتاج الباحثون أن الوحدة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالمرض العصبي التكتسي (الخرف). وأشاروا إلى أن العزلة الاجتماعية، التي يمكن تعديليها بسهولة أكبر من عوامل الخطر الصحية الجينية أو الكامنة، قد تكهن: هدفاً واحداً للعمر السعيد، المقاييس، والتخلصات المساسية.



عصفور يقف على فرع شجرة كرز مزهر في حديقة أوبونو في طوكيو، اليابان. روبيتز

أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يومياً، حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب.  
وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعده على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل.  
وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعده في مكافحة الالتهابات، حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير.  
وقالت المجلة، بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليستيرون وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خط الأصابة بالأزمات القلبية والسكريات الدماغية.

سؤال جواب

- ما هي الكتابة الهيروغليفية؟
    - هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء
  - كم يبلغ عدد أعين الذباب؟
    - خمسة أعين
  - لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟
    - لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة به
  - كيف يحدثكسوف الشمس؟
    - يحدث عندما يقع القمر بين الأرض، والشمس

هل تعلم؟

- الخيول تنام واقفة.
  - 95% من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.
  - الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
  - الحزلون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.
  - التماسح لديه عمرًا ألوان.
  - لسان الحرباء هو ضعف طول جسمها.
  - الكلاب تفرز المucus من خلال مسامات في أقدامها.
  - حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
  - الموز ينموا وهو متوجه للأعلى.
  - الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
  - الإبل تولد دون سنام.
  - حيوان النি�ص أو الشيم لم يتمكنه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
  - سعة الفيد المقصري، هي 114 كيلومتر، في الساعة، أي 70 متر في الساعة.

## السارق الخبيث

تقابل رجالان في أحد الأسواق أحدهما طيب يرضي بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتناقص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المجال الكبيرة المزدحمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يداه.

تقابل الرجالان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمه ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهم يعملان معا بنشاطا! لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لتذلل ذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتوجول في المخازن وكلما رأى شيئا غاليا اخذه ووضعه في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يوكل تناول منه حتى امتلاء معدته ببل لقد جلس لأخذ قسط من النوم.

اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمه ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميم في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء.. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نائما.. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير الناظر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كفى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا.

وصدق بيده فدخل رجالان عملاقان هما ولداه وقال لهم: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب.. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظر نفسه.. وأشار على الخبيث.. فأخذنا الرجل الطيب إلى الدكان وقدما له الطعام الشهي وفراشا للراحة ومبينا محترما نظير تعبه.

ثم دخلوا وامساكا بالخبيث وقلباها رأسا على عقب فأقعوا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه.. وبعد ذلك لقتاه درسا قويا واعطيه ضربا مبرحا كاد ان يصيحه بعاهات مختلفة.. ومن ثم أقياه خارج الطريق ووقف أحدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وأفاق وحدر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يكتاكل عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا تديه بأجر جيد جزاء امامته وطيبته.

