

جامعة أبو ظبي وأكاديمية  
سكاي نيوز عربية توقعان  
مذكرة تفاهم للتعاون المشترك

ميرا طفيلي:  
أخطط لأن أصبح  
أفضل مستقبلاً



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



تعزيز عاجل، من غوغل إلى  
مستخدمي متصفح كروم

وجه محرك البحث "غوغل"، تنبيه عاجل إلى المليارات من مستخدمي متصفح "كروم"، داعياً إياهم لأن يقوموا بخطوة تحسّن من أجل حماية أنفسهم في مدة لا تزيد عن 60 ثانية. وحذر "غوغل" من تجاهل هذا التنبيه، فيما قالت المسؤولة في الشركة، مولي بيتس، إن المنافع من مهندسي "غوغل" يعملون من أجل أن يظل محرك المتصفح آمناً أمام التهديدات الأخيرة. وأضاف أن هذه الجهود تؤدي ثمارها، وشركة تحسين ملحوظ يجري رسده بشكل مستمر، "على الأقل مرة واحدة كل أسبوعين". وحثت الخبيرة المستخدمة "كروم"، على تحديث متصفح "كروم"، مع التأكد من قوة الكلمات المرورية المستخدمة على المتصفح. وشددت على أهمية وضع كلمات مرورية معقدة، وغير مستخدمة على منصات أخرى، من قبيل KZamPPzj43T9mQM. وأوصت أيضاً بتضادي تحميل التحديثات والملفات التي تظهر أمام المستخدم، من أجل تقادي التعرض لبرمجيات خبيثة قد تؤدي إلى الاختراق. وأضافت أن كثرة خبيثة في العادة، لأن الناس لا يكتفون بالتحديثات التي تظهر أمامهم، وأردفت أن من الجدير بالمستخدمين أن يستفيدوا من خاصية التحقق عبر خطوتين المتاحة على الكثير من المنصات.

التقاط إشارة من كوكب بعيد  
تشير أملاً جديدة

اكتشف علماء الفلك إشارة متراصة من كوكب غريب، ما يعطي أملاً جديداً في وجود حياة خارج كوكب الأرض. وأطلق علماء الفلك الأمريكيون على الكوكب اسم "YZ Ceti b"، معتقدين أنه مرشح رئيسي لامتلاك مجال مغناطيسي شبيه بالأرض، ويمكن أن يوفر إجابات في بحث الإنسان عن الحياة الفضائية. أشاد علماء الفلك بالاكشاف باعتباره مهماً ليس فقط في العثور على كوكب يحتمل أن يكون له مجال مغناطيسي، ولكن أيضاً في توفير طريقة مستقبلية للعثور على المزيد من هذه الكواكب. استخدام التلسكوب الراديوي، وجد العلماء أن الكوكب يبعد حوالي 70.5 تريليون ميل عن الأرض، يعطي إشارة راديوية متكررة.

5 فوائد صحية لفاكهة الزيتون بلونيهما  
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. ورغم أنه غذاء دهني، 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 المحتملة للزيتون سواء الأخضر أو الأسود بشكل أفضل.



«تعزيز جودة الصحة الخلوية إن الزيتون غني بمضادات الأكسدة، بما يشمل فيتامين E والمركبات الفينولية، وتعد المواد المضادة للأكسدة رادعاً ضد تلف الخلايا الذي تسببه الجذور الحرة التي يمكن أن تلحق الضرر بالجسم، كما يدعم الزيتون الصحة الخلوية لكونه مصدراً رائعاً للحديد الذي يحتاجه الجسم لتكوين وتوليد خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم».

آثار جانبية للإفراط في الزيتون

في حين أن الزيتون له العديد من الفوائد الصحية، فإن عملية المعالجة تؤدي إلى زيادة محتوى الصوديوم في هذه الفاكهة قبل طرحها في الأسواق، وتحذر خبيرة التغذية تريستا بيست من أن الإفراط في تناول الصوديوم يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل الكلى. وتضيف بيست: "تحتوي حصة الزيتون (حوالي 6-5 زيتون متوسط الحجم) على حوالي 230-250 مغم من الصوديوم. في حين توصي جمعية القلب الأمريكية باستهلاك ما لا يزيد عن 2300 ملليغرام من الصوديوم يومياً، مع حد مثالي لا يزيد عن 1500 ملليغرام يومياً لعظم البالغين. ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من الزيتون إلى إضافة كمية كبيرة من الصوديوم بسرعة، خاصة إذا كان الشخص يستهلك أطعمة أخرى عالية الصوديوم". وتقول بيست إن "الزيتون يحتوي على نسبة عالية نسبياً من السعرات الحرارية، لذا فإن استهلاك كميات كبيرة قد يساهم في زيادة الوزن. تحتوي حصة الزيتون على حوالي 35-50 سعرة حرارية، حسب حجم ونوع الزيتون". وتضيف دكتورة مارغوليس أن إضافة الزيتون إلى السلطة أو كجزء من طبق لذيذ يتضمن الدجاج أو السمك يعد مثالياً، لكن يجب أن تؤخذ الكمية في الاعتبار إذا تم تناوله منفرداً كوجبة خفيفة، لتجنب تراكم السعرات الحرارية.

5 فوائد صحية لتناول الزيتون  
«الدهون الصحية» يحتوي الزيتون على قدر كبير من الدهون الصحية، 74% منها دهون صحية تسمى حمض الأوليك، وهو عبارة عن دهون أحادية غير مشبعة وقد عُرف عنها أنها تساعد في علاج الالتهابات، لذا فإن الحصول على المزيد من هذه الدهون الصحية مثل الزيتون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة في النظام الغذائي، خاصة عندما تحل محل الدهون مثل الدهون المشبعة والمتحولة، يمكن أن يساعد بشكل كبير في تحسين الصحة العامة. «شوخوخة صحية» تتمثل إحدى الفوائد الرئيسية للحصول على المزيد من الأحماض الدهنية الصحية في النظام الغذائي في أنها يمكن أن تساعد على تحسين صحة العقل ووظائفه، ويحتوي الزيتون وزيت الزيتون أيضاً على مركبات الفينول، والتي تظهر الدراسات أنها يمكن أن تساعد في الحماية من الأمراض المرتبطة بالعمر مثل مرض الزهايمر أو الخرف. «جرعة لطيفة من الألياف» في حين أن الزيتون وزيت الزيتون لهما العديد من الفوائد الصحية نفسها، فإن أحد الآثار المحددة لتناول الزيتون بلونه هو احتوائهما على الألياف الغذائية، حيث يحتوي 100 غرام من الزيتون المملح على حوالي 3.2 غرام من الألياف، وهي كمية مفيدة لوجبة خفيفة صغيرة. بعد الحصول على ما يكفي من الألياف في النظام الغذائي أحد الفوائد الرئيسية لصحة القلب والوصول إلى مستويات الكوليسترول الصحية والهضم الجيد. «دعم صحة القلب» يعتبر الزيتون من أفضل الأطعمة الصحية للقلب التي يمكن تناولها بسبب المستويات العالية من الدهون الأحادية غير المشبعة. وفقاً لتقرير نُشر في دورية Lipids in Health and Disease، ثبت أن الدهون الأحادية غير المشبعة تساعد في تقليل المخاطر الإجمالية للوفيات والسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين في الدراسة. ويمكن أن تساعد الدهون الأحادية غير المشبعة أيضاً على خفض الكوليسترول الضار، LDL ورفع الكوليسترول الجيد، HDL.

الزيتون فاكهة ويؤكد الخبراء وفق التقرير أنه خلافاً للاعتقاد السائد، لا يعتبر الزيتون من الخضراوات وإنما هو أحد أنواع الفاكهة التي تنتمي إلى عائلة الفاكهة ذات النواة، جنباً إلى جنب مع الكرز والخوخ، فيعد قطف الزيتون وحصاده، يتم تنظيفه ومعالجته بطرق تغير نكهته الطبيعية، ويحتوي المحلول الطبيعي الذي يتم معالجته فيه عادة على ملح جاف وماء وزيت ونكهات أخرى، وفي بعض الأحيان يتم معالجة الزيتون صناعياً باستخدام الفسول. وتقول خبيرة التغذية أمي مارغوليس: "يعتبر الزيتون الجاهز للوجبات الخفيفة والحجم الصغير متعة حقيقية، ويمكن للزيتون الأسود العادي أن يمنح مذاق المالح الذي يتوق إليه البعض بينما يمنح زيتون كالاماتا لسة البحر الأبيض المتوسط الغريبة، إلى جانب إمداد الجسم بالدهون الصحية وجرعة صحية من فيتامين E ومضادات الأكسدة الأخرى. أما العناصر الغذائية للزيتون الأخضر فهي كالآتي، حيث يحتوي كل 100 غرام منه على: • السعرات الحرارية: 145 • الدهون: 15.3 غرام • الدهون المشبعة: 2.03 غرام • الصوديوم: 1056 ملليغرام • الكربوهيدرات: 3.84 غرام • السكر: 0.54 غرام • الألياف: 3.3 غرام • البروتين: 1.03 غرام العناصر الغذائية للزيتون الأسود يحتوي كل 100 غرام من الزيتون الأسود على: • السعرات الحرارية: 116 • الدهون: 10.9 غرام • الدهون المشبعة: 2.28 غرام • الصوديوم: 735 ملليغرام • الكربوهيدرات: 6.04 غرام • سكر: 0 غرام • الألياف: 1.6 غرام • البروتين: 0.84 غرام وسواء يتم إضافته إلى طبق لذيذ أو يتم تناوله منفرداً كوجبة خفيفة، ترجح دكتورة مارغوليس عدم تناول أكثر من حوالي 10 حبات زيتون أخضر أو 8 حبات زيتون أسود، لأن هذه الحصة ستصل إلى ما يقرب من 4 غرامات من الدهون الصحية وغم واحد من الدهون المشبعة.

هذا الوزن يمكنك أن تفقده شهرياً بأمان

السمنة مشكلة صحية خطيرة في العالم اليوم، لهذا السبب هناك الكثير من الناس الذين يبحثون بشدة عن طرق لفقدان الوزن بسرعة. ومن أجل إنقاص الوزن، تحتاج حقاً إلى التفكير في عنصر أساسي واحد فقط، هو السعرات الحرارية. كيشر، السعرات الحرارية هي مصدر طاقتنا، فهي تسمح لنا بالتحرك والتفكير والتنفس وأداء كل وظيفة من وظائف الجسم. نجد السعرات الحرارية في 3 أشكال رئيسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون. فقدان الوزن الآمن عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن بأمان، فهناك بعض الاعتبارات المهمة التي يجب عليك مراعاتها: بالصبر والثبات استم للهدف من المهم أن تتذكر أن فقدان الوزن ببطء يؤدي إلى أفضل النتائج. يضمن فقدان الوزن البطيء فقدان كتلة الدهون في الغالب، والحفاظ على كتلة الأنسجة الخالية من الدهون. اعتماداً على مقدار الوزن الذي يجب أن تخسره، يجب أن تهدف إلى تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها بحوالي 500-1000 سعرة حرارية في اليوم. يُترجم هذا إلى فقدان نصف كيلو غرام من الوزن كل أسبوع.

أفضل طريقة لإزالة الناديل الورقية المفسولة من الألبسة

يمكن أن يسبب ترك منديل ورقي واحد في الجيب في تغطية وجبة كاملة من الفسيل ببقع بيضاء صغيرة، قد يبدو من المستحيل إزالتها عملياً، ولكن لحسن الحظ، قدمت امرأة بريطانية نصيحته تتجاوز هذه المشكلة في خمس دقائق. شاركت السيدة هينش التي تهتم بطرق التنظيف، أفضل طريقة لإزالة قطع الناديل الورقية المغطاة من الفسيل، مجيبة على سؤال إحدى المتابعات في هذا الخصوص. وقالت هينش، إن وضع الألبسة المغطاة بفتات الناديل الورقية في آلة تجفيف الملابس، سيحل على التخلص من هذه القطع خلال خمس دقائق فقط. كما اقترحت هينش، إضافة ورقة تجفيف إلى الدورة لجعل رائحة الملابس لطيفة. وإذا كنت لا تملكين آلة تجفيف، فيمكنك أن تضعي أربعة أقراص من الأسبرين في ماء دافئ وتقع الملابس لمدة ساعتين تقريباً. وجرت سوزان، وهي المتابعة التي طرحت السؤال، طريقة التجفيف بنفسها لإزالة الفتات العالقة، ووجدت أنها ناجحة بشكل فعال، وفق صحيفة إكسبريس البريطانية.

باريس تصوت بأكثرية ساحقة ضد تأجير السكوتر

صوّت سكان باريس بأكثرية ساحقة قاربت 90% ضد استمرار تأجير الدراجات الكهربائية البخارية (سكوتر)، إثر استفتاء غير مسبوق، وفق أرقام نشرتها بلدية العاصمة الفرنسية. وأفاد مكتب رئاسة بلدية باريس وكالة فرانس برس أن "تصويت المواطنين" هذا، وهو شكل غير مسبوق من عمليات التصويت في باريس، والذي أقيم لحسم جدل محتدم بشأن موقع هذه الدراجات الكهربائية على الأرصفة والطرق في العاصمة الفرنسية، اتسم بمشاركة ضعيفة للغاية إذ لم يتخط المقترعون 8% من إجمالي الناخبين المسجلين. وتعمدت رئاسة البلدية الاشتراكية أن إيدالغو "احترام نتيجة التصويت بالكامل"، أيًا كانت. كما أنها شاركت في الحملات الانتخابية الرافضة لاستمرار تأجير هذه الدراجات، بحجة التخفيف من مصادر "الإزعاج" في العاصمة. وبعدها احتضنتها عام 2018، ستصبح باريس أول عاصمة أوروبية تمنع بالكامل هذه الدراجات في نهاية العقد الموقع مع الشركات المشغلة الخاصة الثلاث ("لايم" و"تاير" و"دوت") في 31 أغسطس-أب-المتقبل.

اشتهاء الأطعمة الحلوة.. علامة مبكرة للخرف



تنوعت أعراض الشوخوخة التي يصاب بها الإنسان عند تقدمه في العمر سواء أكان ذكراً أم أنثى ويعد الخرف من أهم هذه الأمراض الشائعة لدى المسنين، لذلك لا بد من الانتباه إلى العلامات المؤشرة إلى مقدمات الإصابة به لمحاولة استدرارك ما يمكن استدرাকে. إن أكثر أنواع الخرف شيوعاً هو مرض الزهايمر الذي يرتبط بفقدان الذاكرة في المراحل المبكرة، وهناك مرض آخر يدعى الخرف الجبهي الصدغي الذي يدل عليه علامات أخرى يكتر استبعادها أو أخذها على محمل الجد. تتجم اضطرابات الخرف الجبهي الصدغي عن تلف الخلايا العصبية في القفص الأمامية والصدغية للدماغ ويصيب الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاماً. وبحسب جمعية ديمنتشيا يو كي الخيرية، فإن أجزاء الدماغ المصابة بالخرف الجبهي الصدغي تعد مسؤولة عن شخصية الإنسان وسلوكياته وكلامه، وهناك نوعان من الخرف الجبهي الصدغي أحدهما المتغير السلوكي للخرف الجبهي الصدغي، والثاني الحيسة التقدمية

تفريم تسلا، بـ3.2 مليون دولار في قضية تمييز عنصري

أمرت هيئة محلفين اتحادية في سان فرانسيسكو، شركة تصنيع السيارات الكهربائية "تسلا"، بدفع نحو 3.2 مليون دولار لتعويض عنصري رفضها على الشركة، وهذا المبلغ يقل كثيراً عن 15 مليوناً رفضها العام الماضي مطالباً بإجراء محاكمة جديدة. العامل أوبن دياز اتهم "تسلا" بتقاعسها عن اتخاذ التصرف المناسب رداً على شكاويها المتكررة لمديريين في مصنع "فريمونت" بكاليفورنيا، ويأتي الحكم بعد أسبوع من إعادة المحاكمة في الدعوى القضائية التي أقامها أوبن دياز عام 2017، بعد أن منحته هيئة محلفين أخرى مبلغ 137 مليون دولار في 2021. واتفق قاض مسؤولة عن التمييز الذي تعرض له دياز لكنه قال إن مبلغ التعويض مبالغ فيه، وأمر بإجراء محاكمة جديدة بشأن التعويض عن الأضرار التي تعرض لها دياز بعد أن رفض مبلغ 15 مليون دولار المخضض بالفعل.

أحمد قعبور؛ مسلسل النار  
بالنار جريء لتناوله العنصرية

أحدثت بعض مشاهد المسلسل الرمضاني "النار بالنار" تفاعلاً واسعاً بين الجمهوريين اللبناني والسوري بعد أن تضمن حواراً وصوراً "عنصرية". وأثار المسلسل الذي تقوم ببطولته الممثلة السورية كاريس بشار وجورج خباز وأحمد قعبور وعابد فهم ونخبة من الممثلين اللبنانيين والسوريين، انتقادات على وسائل التواصل الاجتماعي، لما تضمنته من إشارات عنصرية. وحول ذلك، قال الفنان أحمد قعبور الذي يشارك في المسلسل، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية": "يحق لأي كاتب قصة أو مسلسل درامي اختيار الموضوع وطريقة طرحه ومناقشته بالشكل الذي يناسبه. وأضاف قعبور: "المشهد الذي وصف بالعنصرية واقعي جداً، ويعبر عن وضع الشعبين اللبناني والسوري نتيجة الضغوطات الكبيرة التي يعيشها كل من الشعبين". وتابع: "طلانا يسلم المخرج في المسلسل الضوء على خطاب العنصرية والكراهية فهذا يعد من الأعمال الجريئة ولا يجعله مداناً أو سلبياً. وعن دوره في المسلسل، قال قعبور: "أحببت دوري في المسلسل لأنه يشبهني. أجسد شخصية رجل موسيقي لبناني فقد خلال إحدى جولات الحرب التي عصفت في لبنان بحقيبة الثمانيات. الشخصية التي أعياها في المسلسل تحضر من الموت للفت نظر الابن" الفنان جورج خباز" إلى العديد من الذكريات والنصائح. وشدد الفنان اللبناني على أن "ما يعنيني من السياق الدرامي هو الوجد المشترك ومحاولة اكتشافه والدخول في ثناياه.."





# منوعات الفكر

22

في الفترة من 22 - 26 فبراير 2024

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

• العين - الفجر

العلمي سيوفر الفرصة لأصحاب القرار والمتخصصين الفنيين والمدرّين والباحثين في مجال المياه لتبادل الخبرات المختلفة وبناء شراكات جديدة والكشف عن الحلول العملية للتحديات المستقبلية في مجال إدارة مصادر المياه مع التركيز على الحلول التي تناسب المناطق الجافة وشبه الجافة. كما أكدت الدكتورة دلال الشامي مدير المركز الوطني للمياه والطاقة، على أن هذا المؤتمر يمثل حدثاً علمياً هاماً في مجال إدارة مصادر المياه عام 2024 ومنصة لتبادل وتقديم رؤى جديدة وإدخال تقنيات مبتكرة وأساليب غير تقليدية من شأنها تحسين مستقبل إدارة المياه واستدامتها في المناطق الجافة وشبه الجافة حول العالم. كما سيساعد المؤتمر في اكتشاف الحلول المناسبة للتحديات المستقبلية في مجال إدارة مصادر المياه واستدامتها. هذا وقد عقدت اللجنة المنظمة اجتماعها الأول لمناقشة عدد من المواضيع المتصلة بالمؤتمر، من ضمنها دعوة المتحدثين الرئيسيين، برنامج المؤتمر العلمي والثقافي والورش العلمية للصاحبة للمؤتمر.

رئيسياً للتنمية المستدامة. وأضاف أن النمو السكاني السريع وارتفاع مستوى المعيشة للفرد وزيادة استهلاك الفرد للمياه، والنمو الحضري والصناعي، والأنشطة الزراعية والتغير المناخي تعتبر من أبرز المسببات والتي تضيف ضغوطاً وتحديات على استخدام وإدارة مصادر المياه. كما أن المؤتمر سيساهم في تقليص الفجوة ما بين البحث العلمي بالجامعات والقطاع الخاص في المجالات المتعلقة بالمياه. ومن جانبه أوضح الدكتور محسن شريف، رئيس اللجنة العلمية والتنظيمية للمؤتمر، أن برنامج المؤتمر يمتد لمدة ثلاثة أيام، وسيناقش مواضيع مختلفة تستهدف مستقبل واستدامة مصادر المياه. وأوضح أن المؤتمر سيستعرض من خلال جلساته المختلفة التحديات الحالية وأساليب إدارة مصادر المياه المحدودة بكفاءة في المناطق الجافة وشبه الجافة. ويهدف المؤتمر إلى نشر التبادل العلمي والتكنولوجي ووضع السياسات في إدارة مصادر المياه والاستدامة. وأكد بأن هذا الحدث

المحدودة بكفاءة. وأشار الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة، ورئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن المؤتمر يأتي تماشياً مع رؤية الجامعة لدعم التنمية والتطوير والمساهمة في تحقيق أجندة دولة الإمارات العربية المتحدة للعلوم المتقدمة 2031 واستراتيجية الأمن المائي لدولة الإمارات العربية المتحدة 2036. كما ويعتبر هذا المؤتمر تعزيزاً لجهود جامعة الإمارات في إيجاد الحلول العلمية والابتكارية للتحديات العالمية الاستراتيجية المرتبطة بالتغير المناخي واستدامة الموارد الطبيعية. وأوضح الدكتور أحمد علي مراد - رئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن مشكلة نقص المياه تُشكل عبئاً رئيسياً 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 للمياه والطاقة بجامعة الإمارات العربية المتحدة، النسخة الثانية للمؤتمر الدولي «إدارة واستدامة مصادر المياه: الحلول في المناطق الجافة» في الفترة من 22 - 26 فبراير 2024. وذلك في مدينة دبي، بدولة الإمارات العربية المتحدة، والذي يأتي بعد نجاح النسخة الأولى من المؤتمر في 2022 والتي عُقدت ضمن فعاليات اكسيو 2020، والذي يعد ضمن دور الجامعة في بناء العلوم والمعارف العلمية ذات الصلة بالأولويات الوطنية من خلال مراكزها البحثية. ويهدف المؤتمر إلى مناقشة قضايا المياه والتصدي للتحديات المستقبلية، كما يقدم علوم متقدمة وتقنيات مبتكرة وممارسات مهمة تشكل مستقبل إدارة مصادر المياه واستدامتها في المناطق الجافة وشبه الجافة حول العالم. كما يعالج التحديات الحالية والمستقبلية لإدارة مصادر المياه



لإعداد وتأهيل مواهب إعلامية قادرة على مواكبة المستقبل

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

• أبوظبي - الفجر

قيّم سيوفر فرصاً رائعة للطلبة والمواهب الشابة للنهوض بمستواهم في مجال الإعلام وإثراء أدواتهم الإبداعية، وتطلع قديماً لمزيد من التعاون البناء، تسعى أكاديمية سكاى نيوز عربية إلى تمكين جيل المستقبل، من صحفيين وخبراء رقميين وإعلاميين وصناع أفلام وثائقية، ورفدهم ببرامج نوعية تؤهلهم لصناعة إعلام واعد واستشراف تحولاته، وذلك من خلال طرحها لأكثر من 30 دورة متنوعة ومتخصصة تتوزع على أربع فئات رئيسية وتتوفر باللغة العربية وهي: الإعلام الرقمي، والعمليات التقنية، والإنتاج التلفزيوني، والإنتاج الإذاعي. تقدم كلية الآداب والعلوم بجامعة أبوظبي برامج البكالوريوس والدراسات العليا في مجالات الإعلام والتعليم، وتوفر الكلية المساقات الإلزامية للكتابات الأخرى 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.

أبوظبي الدائم على التعاون مع شركاء استراتيجيين ومرموقين من أمثال أكاديمية سكاى نيوز عربية، وسعادة الجامعة بالعمل على كتب مع الأكاديمية لتوفير تجارب التعلم المتبادل والمشاركة لتأهيل طلبتنا تأهيلاً جيداً لوكاية متطلبات سوق العمل وما تشهد من تغيير وتطور مستمرين، مشيراً إلى أن هذه الشراكة تجسد التزامنا الراسخ بتوفير كل السبل والفرص التي يحتاجها طلبتنا لإثراء مسيرتهم الأكاديمية، ورفدهم بخبرات عملية ومعارف قيمة في مجال الإعلام. من جانبه، قال نارت بوران، المدير التنفيذي لأكاديمية سكاى نيوز عربية والاستثمارات الإعلامية الدولية: «كان الهدف من إطلاقنا لأكاديمية سكاى نيوز عربية هو تمكين الأشخاص الموهوبين والمحترفين من صفق قدراتهم في مجالات الاتصال والتقديم الإذاعي والتلفزيوني والصحافة الرقمية، لمواكبة أحدث التقنيات والتطورات في مجال تكنولوجيا الإعلام والاتصال، وقد تمثلت بداية التعاون مع جامعة أبوظبي في إطلاق مبادرات التدريب الداخلي، وذلك منذ أكثر من عقد كامل، وما نحن اليوم نعزز بتجديد شراكتنا مع هذه الجامعة العريقة عبر برنامج

برامج التدريب رفيعة المستوى التي تقدمها أكاديمية سكاى نيوز عربية للطلبة، في حين سيقدم أعضاء هيئة التدريس في الجامعة خدمات المشورة والاستشارات الضرورية لطلبة الأكاديمية. وتسمى جامعة أبوظبي من خلال تعاونها مع أكاديمية سكاى نيوز عربية إلى تعزيز برامجها الدراسية في مجال الإعلام عبر دمج برامج الأكاديمية المميزة في مساقاتها الجامعية بهدف الارتقاء بمعارف الطلبة وصقل مهاراتهم، وبالتالي تمكينهم من الإبداع والابتكار، فيما ستوفر الأكاديمية فرصاً قيمة للتدريب الداخلي وإطلاع طلبة كلية الآداب والعلوم في جامعة أبوظبي على أحدث التقنيات في مجال صناعة الإعلام المميز من خلال دعوة متحدثين من كبار الخبراء لعقد مناقشات وجلسات حوارية في الجامعة، وتنظيم رحلات ميدانية للطلبة إلى مرافق الأكاديمية الحديثة. كما ستقدم الأكاديمية دورات تدريبية قصيرة المدى في مجالات إعلامية متنوعة لطلبة جامعة أبوظبي وأعضاء هيئتها التدريسية. وأكد البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي حرص جامعة

وقعت جامعة أبوظبي وأكاديمية سكاى نيوز عربية مذكرة تفاهم للتعاون المشترك من أجل تعزيز قدرات طلبة كلية الآداب والعلوم وتزويدهم بالمعارف الشاملة والمهارات اللازمة للتميز في مجال الإعلام، في خطوة تهدف إلى إعداد مواهب إعلامية وتمكينها من التعامل مع إعلام المستقبل في مجالات العمل التلفزيوني والإذاعي والإنتاج الإعلامي الرقمي والإبداعي، والعمل على صقل مهارات الاتصال لدى طلبة أبوظبي والمنطقة. وقع مذكرة التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، والدكتورة سريتي ناير، عميدة كلية الآداب والعلوم في جامعة أبوظبي، ونارت بوران، المدير التنفيذي لأكاديمية سكاى نيوز عربية، بحضور عدد من كبار المسؤولين من الطرفين. يأتي هذا التعاون الجديد في إطار التزام جامعة أبوظبي الدائم بتزويد طلبتها وأعضاء هيئة التدريس بخبرات أكاديمية معاصرة، واتاحة

## غوية البادي تقيم إفطاراً رمضانياً لأعضاء جمعية الإمارات للسرطان

• العين - الفجر

أقامت السيدة «أم محمد» غوية سليمان البادي العضو المؤسس لجمعية الإمارات للسرطان إفطاراً رمضانياً في منطقة العامرة بمدينة العين بمشاركة رئيس مجلس إدارة الجمعية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض



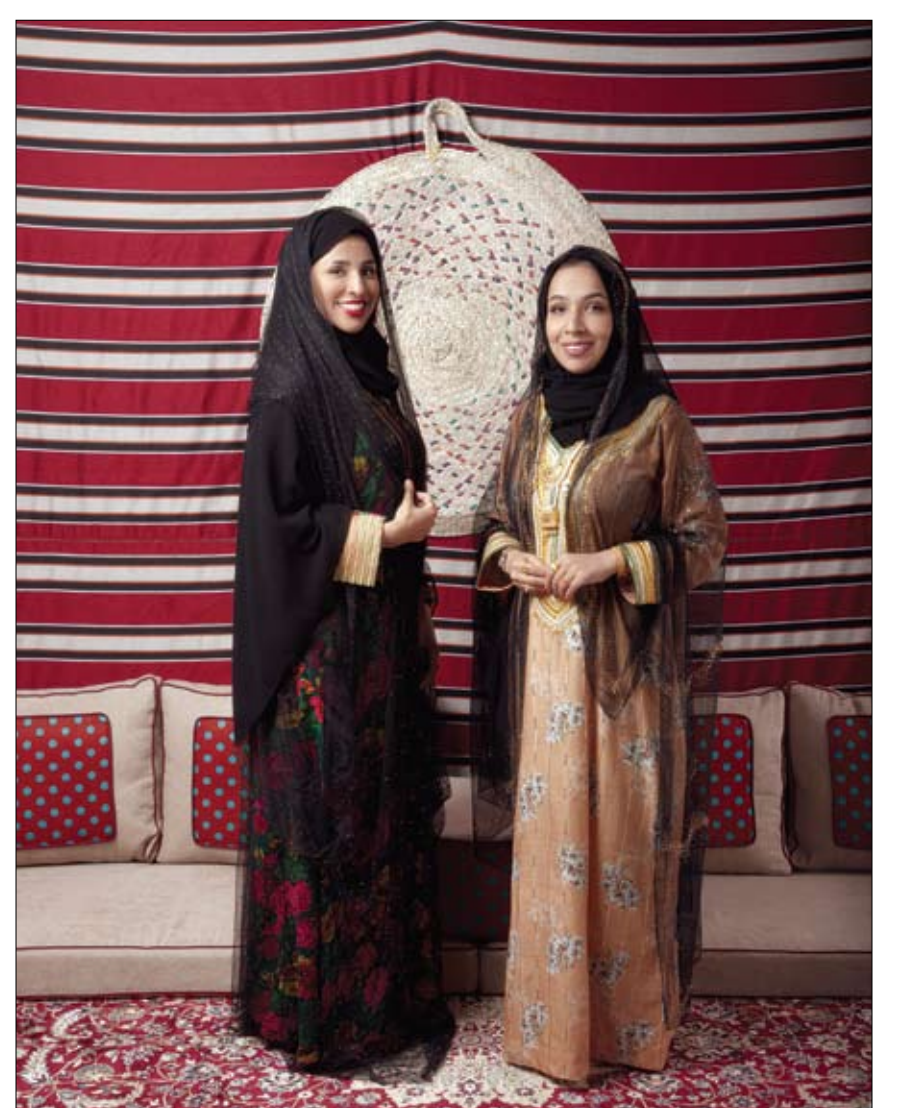
وعدد كبير من أعضاء الجمعية والأطباء وفريق المتطوعين ونخبة من الإعلاميين والصحفيين. وأثنى الشيخ سالم بن ركاض في كلمته على الدور الكبير الذي قامت به السيدة غوية البادي في مسيرتها منذ تأسيس الجمعية وحتى اليوم. مشيداً بعطائها الدؤوب والمتواصل في عمل الخير والتطوع لصالح خدمة مرضى السرطان، وقال: يسعدنا في الجمعية أن نطلق على «أم محمد» لقب «أم الجمعية» تقديراً لحضورها وإرادتها القوية. من جهتها أكدت غوية البادي على دور الجمعية في العطاء والمحبة والنضحية لدعم مصابي السرطان والتضامن معهم لتخفيف المعاناة عنهم لتخطي مراحل الأثم. وقالت: إن جمعية الإمارات للسرطان في مسيرتها تعكس قيم الإنسانية والتلاحم المجتمعي في الإمارات من خلال التعاضد والتعاون لأجل المرضى المحتاجين. ودعمت البادي في شهر رمضان إلى الدعاء للمرضى بالشفاء العاجل وإلى التضامن والتعاطف معهم. وقدمت الشكر إلى الحاضرين على تلبية دعوتها في شهر رمضان المبارك.

## يبث على إذاعة الشارقة برنامج الجيل الطيب . نقاش مفتوح حول التمسك بالتقاليد في زمن العصرية

• الشارقة - الفجر

المثالية في هذه المنطقة. وفي كل حلقة توجه أسئلة لزوار مركز الرحمانية حول مصطلحات تراثية مقابل جوائز نقدية تصل قيمتها إلى ألفي درهم في الحلقة الواحدة من تقديم جمعية الشارقة التعاونية والهدف هو تذكير المستمعين بمعاني هذه المصطلحات التي تلفظ بها أبائنا وأجدادنا والتوعية بضرورة الحفاظ على تراثهم وإرثهم الاجتماعي الغني الذي تركوه لنا. وتقول شيخة بن خميس إن الهدف من هذا البرنامج الاجتماعي هو استرجاع العادات الجميلة التي افتقدناها في زمن العصرية والتطور مبيئة أن الجيل الطيب يعد مدرسة متكاملة تتعلم منها الكرم والأخلاق الحسنة وأصول الباقية وكيفية التصرف في مختلف المناسبات والظروف الاجتماعية.

من جهتها تؤكد عبير المطروشي أن القصد من البرنامج ليس التقليل من دور وإسهام الأجيال الصاعدة لأن الخير موجود في الماضي والحاضر ولكن الهدف هو التذكير بعادات الآباء والأجداد التي نسيناها بمرور الزمن خاصة في شهر رمضان والتذكير من بعض العادات السيئة التي حلت محلها والتي أثرت على التلاحم والترابط الأسري. ووجهت المطروشي نداء للمستمعين للتواجد في مركز الرحمانية في نهاية الأسبوع والمساهمة في إثراء النقاش والفوز بالجوائز القيمة التي يمنحها البرنامج.





## منوعات

# الفكر

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 بيكوك، 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 ليلة؟



وتقول الورقة البحثية التي نشرها باحثون في الصين، إن النوم يساعد في إصلاح وشفاء القلب والأوعية الدموية، ويسمح لنظام القلب والأوعية الدموية بالراحة، ما يسمح باستعادة الأعضاء الأخرى.

ووجدت الدراسات أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يزيد أيضاً من فرص الإصابة بالسرطان.

وتقول مؤسسة "هوبكنز ميديسن" إن الاضطرابات في "الساعة البيولوجية" للأمعاء بنسبة 50%.



يتعارض مع قدرة عقولنا على التخلص منها. وتوضح الدكتورة سو: "أثناء نومنا، يتم تنظيم هرمونات مثل الكورتيزول واللبتين والغريلين (المسؤولة عن تنظيم الاحتقان).

لذا فإن قلة النوم على المدى الطويل تزيد من الشهية والإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن".

وحذر علماء آخرون من أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يغير طريقة تعامل الجسم مع الطعام، ما قد يؤدي بعد ذلك إلى زيادة الوزن.

وأظهرت إحدى الدراسات أن الرجال الذين تناولوا وعاء كبيراً من المكرونة الحارة والخبز بعد أربع ليالٍ من النوم السيئ تفاعلوا مع الطعام بشكل مختلف عن أولئك الذين حصلوا على راحة جيدة.

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

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



وتشرح أنه من المهم أن تتذكر أن "ليلة من قلة النوم لن تفعل شيئاً سوى أن تجعلك تشعر بالتعب أو ربما تشعر بالإرهاق قليلاً". وقالت: "إن قلة النوم المستمرة هي التي يمكن أن تكون مشكلة".

الجهاز المناعي مزيداً من الطاقة للدفاع عن الجسم ضد الأمراض.

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

زيادة الوزن تشير أبحاث أخرى إلى أن الذين ينامون أقل من ست ساعات أكثر عرضة للإصابة بالسمنة ومرض السكري.



### صحة الدماغ

تشير الدكتورة سو: "قلة النوم مرتبطة بالذاكرة والضعف الإدراكي وزيادة خطر حوادث المرور على الطرق".

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



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

تساهم بعض مصادر الغذاء بإعطاء الطاقة للجسم التي تساعد 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 المتوقع لهم.

وعبر استخدام عمر الشخص وطوله ووزنه وعوامل الخطر الوراثية للمرض وعوامل الحياة الأخرى، مثل التعليم والحالة الاجتماعية والدخل وعادات اللياقة البدنية، تقدر الآلة الحاسبة المدة التي سيعيشها الشخص.

وقد تم تطوير الاختبار بواسطة Blueprint Income، ويستخدم الاختبار 400.000 عينة مأخوذة من المعاهد الوطنية للصحة.

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

وقد يؤثر العديد من العوامل على عمر الشخص. فيعيش المواطن الأمريكي العادي الآن في المتوسط حتى سن 76.4 عاماً - وهو انخفاض حاد ناتج عن جائحة "كوفيد".

وفي حين أن واضح، مثل النظام الغذائي للشخص وعادات ممارسة الرياضة، وما إذا كان الشخص مدخن أو يعاني من حالات مرضية مثل السكري أو أمراض القلب، فقد لا يكون البعض الآخر منها واضحاً.

ويلاحظ التعليم دوراً رئيسياً في متوسط العمر المتوقع. فقد وجدت دراسة أجريت عام 2021 من جامعة بريستون أن الأشخاص الحاصلين على شهادة جامعية يعيشون في المتوسط عشر سنوات أكثر.

ويشيرون إلى أن هذا الاتجاه قد انطلق بالفعل في التسعينيات، عندما

بدأت 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 متوسط العمر المتوقع. ووجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد عام 2016 أن الواحد في المائة من كبار الأغنياء يعيشون حوالي 15 عاماً أطول من الواحد في المائة الأفقر في المتوسط.

ويحدث هذا التفاوت لأن الأشخاص الأكثر ثراء لديهم إمكانية الحصول على طعام وطبابة عالي الجودة، وهم أقل عرضة للإصابة بأمراض مزمنة، وغالباً ما يتمتعون بوقت استرخاء أطول مما لدى أقرانهم.

ويمكن للزواج أن يلعب دوراً مفاجئاً في طول عمر الشخص أيضاً. فقد توصلت دراسة إلى أن الرجال المتزوجين على وجه الخصوص لديهم خطر وفاة أقل بنسبة 15% من بين الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب كل عام مقارنة بالرجال غير المتزوجين.

وهذا لأنهم عادة ما يكون لديهم مستوى أعلى من الرضا عن حياتهم، وهو عامل آخر مرتبط بحياة طويلة وصحية.

وفي حين أنه ليس واضحاً ما إذا كانت تستفيد النساء بشكل كبير من الزواج في حياتهن أيضاً.

وتشمل العوامل الأخرى التي تضعها حاسبة Blueprint في الاعتبار التدخين وعادات الشرب وما إذا كان الشخص مصاباً بالسكري وكم مرة في الأسبوع يمارس فيها التمارين. ووجد العلماء أن التمارين اليومية القصيرة يمكن أن تعزز صحة الدماغ وتجنب المرء من حالات مثل الزهايمر.















# منوعات الفجر 26

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) تنطلق الورشة بإشراف الفنانة والقيّمة الفنية زهور الصايغ، حيث يستكشف المشاركون فيها عمليات العلاج الطبيعي المتوارثة عبر الأجيال، باستخدام النباتات والأعشاب التي تُباع غالباً في متاجر العطارة 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 تدعو المشاركين إلى إيجاد مساحة لاستكشاف تاريخهم الخاص مع الممارسات الطبية. وستتم دعوة المجموعة لتوثيق وتحويل وكتابة والبحث في وصفات طبية مفيدة ومتاحة لنا اليوم، من خلال الجمع بين التاريخ المحكي الذي نقله المشاركون عن أجدادهم وكتب طب النبات الأندلسي من مكتبة جامعة نيويورك أبوظبي.

والخليجية العصرية والموشحات السورية والمصرية التراثية، حيث تحمل توليفة جديدة ومبتكرة تعكس طابع التقاليد والتراث العربي الأصيل. ورشة عمل: التأليف الصوتي والموسيقى العربي مع فرج أبيض ويعرب سميرات تقام الورشة في مركز الفنون في 6 أبريل عند الساعة 7:30 مساءً (تقتصر على المدعوين فقط) يتطرق للمحن والمغني فرج أبيض وعازف الكمان يعرب سميرات في هذه الورشة التفاعلية إلى كيفية الجمع بين الشعر العربي والموسيقى من خلال المقامات والإيقاعات العربية. رواق الفن استكشاف الممارسات الطبية والعلاجية بين الأجيال لتقام الورشة في قاعة القراءة التابعة لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي في 6 أبريل عند الساعة 9:30 ليلاً، والدخول

«الوحش» للمخرج عبد الرحمن المدني - مدة الفيلم 25 دقيقة يسلم الفيلم الضوء على العنف الأسري، الذي يقدمه المخرج من منظور الزوجة المغتربة التي تلجأ لوالدتها، إثر تعرضها للعنف على يد زوجها، ولكن تجد نفسها واقعة تحت ضغط العودة إليه، فهل تستسلم أم تحاول مقاومة كل الضغوط هذه المرة؟ مقدم بالتعاون مع برنامج السينما والإعلام الجديد في جامعة نيويورك أبوظبي. فرج 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) استلم فرج أبيض مقطوعة قصة حب أندلسية من مجموعة من رسائل الحب المتبادلة بين ابن زيدون وولادة بنت المستكفي. وتجمع الأغنية بين أنماط الموسيقى الكلاسيكية واللاتينية

مخاوفها. «حلم صغير» للمخرجة سراء الشحي - مدة الفيلم 15 دقيقة يروي الفيلم حكاية ميثاء، التي تحلم بممارسة السياحة في البحر، حيث يبدو حلمها صغيراً وبسيطاً في ظاهره، ولكنها تواجه الكثير من العقبات التي تمنعها من تحقيقه، وتحاول جاهدة أن تحقق التوازن بين فكرة الوصول إلى حلمها وخوفها من العادات والتقاليد ونظرة المجتمع. «ها» للمخرجة شيرين أبو عوف - مدة الفيلم 19 دقيقة يطرح الفيلم الوثائقي مسألة الترابط بين الصحة الذهنية والجسدية، ويوثق معاناة روى مع مرض السرطان وما يسببه من متاعب نفسية، في إشارة إلى أهمية الصحة الذهنية وانعكاسها على مفاهم الأمل والحياة والبدائية الجديدة.

ليلة بعد عرض الفعاليات للحضور طيلة أيام البرنامج. تفاصيل الفعالية مركز الفنون عروض للسينما العربية المعاصرة برنامج الأفلام الإماراتية القصيرة تقام الفعالية في القاعة الزرقاء في 4 أبريل عند الساعة 9:30 ليلاً، والدخول مجاني (مع ضرورة الحجز المسبق) ويتضمن البرنامج سلسلة أفلام قصيرة لأربعة مخرجين إماراتيين: «حمام زكية» للمخرجة إيمان السيد - مدة الفيلم 7 دقائق تدور أحداث الفيلم حول سارة، وهي زوجة سعيدة في مقتبل العمر ليس لديها أطفال، تمضي يومها في حمام مغربي للتنعم بالسلام والسكينة، إلى أن تلتقي بخبيرة التديك المتطفلة زكية وتضطر حينها لمواجهة أسوأ

•• أبوظبي-الفجر:

استضافت جامعة نيويورك أبوظبي الليلة الأولى من «رمضانيات» والتي تستمر على مدى أربعة أيام، وتضمن سلسلة من الفعاليات الرمضانية العامة التي تستضيفها ثلاث من مؤسسات الجامعة، وهي مركز الفنون ورواق الفن ومعهد جامعة نيويورك أبوظبي، تحت شعار الأندلس. ويستمر لغاية 6 أبريل، استضافت الليلة الأولى من الفعالية، السور وجلسة حوارية في معهد جامعة نيويورك أبوظبي حول العلاقة الوثيقة بين الشعر والفلسفة والموسيقى بمشاركة الشاعر مهدي منصور والموسيقي فرج أبيض والشاعرة والناقدة الإعلامية بروين حبيب. وتم إطلاق فعاليات «رمضانيات» بهدف تقوية الروابط بين جامعة نيويورك أبوظبي ومجتمع أبوظبي. وسيتم تقديم وجبات سحور كل



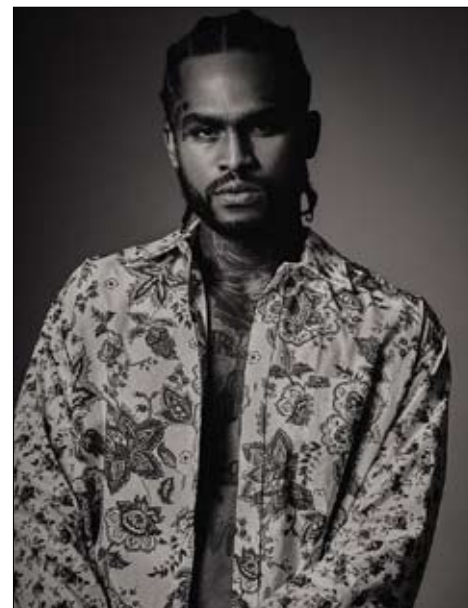
## كوكبة من ألمع نجوم الموسيقى من المنطقة والعالم يحييون حفلات مهرجان «بريد أبوظبي» دي جي جازي جيف وعمر سليمان وصالية يطلقون حفل الافتتاح يوم 26 أبريل تو تشينز ودايف إيست وأرماني وايت يتألقون على خشبة المسرح يوم 27 أبريل بالتعاون مع «ديف جام»



ويتيح Ticketmaster وplatinumlist. ويبلغ سعر تذكرة حفل الافتتاح يوم 26 أبريل 150 درهماً، فيما يأتي دخول حفل يوم 27 أبريل ضمن تذكرة «بريد بلس» مقابل 195 درهماً، وتذكرة «جمهور بريد» مقابل 295 درهماً، وتذكرة كبار الشخصيات مقابل 345 درهماً. ويمكن أيضاً الحصول على بطاقة المهرجان الحصرية المتاحة حسب أسبقية الشراء مقابل 495 درهماً، والتي تغطي جميع تجارب هذا الحدث الفريد. تُفتح أبواب حفلات المسرح الرئيسي في الساعة 8 مساءً.



و، وChampions، وAM 4، ويعتلي فنان الرب الأمريكي دايف إيست، المرشح لنيل جائزة «جرامي»، المسرح، ليشد بمختارات من أغانيه التي تصدرت قوائم المبيعات، ومن بينها، Handsome، وPablo &، وBlanco. فيما يفتتح المطرب الأمريكي أرماني وايت الأملية بأعماله، BILLIE ELISH، وBaazigar، وGNARLEY. تتوفر التذاكر على الموقع الرسمي WWW.bredabudhabi.com، بالإضافة إلى موقعي



ومن منتج الموسيقى الإلكترونية البريطانية من أصول لبنانية، الأملية بأعمالها التي تمزج بين النغمات دون آلات، والإيقاعات البريطانية، والكلاسيكيات العربية، والموسيقى الإلكترونية. ويحتفي المهرجان بمرور 50 عاماً على مولد موسيقى الهيب هوب مع «تسجيلات ديف جام»، ليمنح زواره ليلة لا تنسى مع عروض الفنانين العالميين تو تشينز ودايف إيست وأرماني وايت يوم 27 أبريل على مسرح المهرجان. ويشعل تو تشينز، الحائز على جائزة جرامي وعدة أسطوانات بلاتينية، الأجواء بأغانيه، It's A Vibe،



ويبدأ الحدث بحفل الافتتاح على مسرح المهرجان، مع دي جي جازي جيف، منسق الموسيقى والمنتج ورائد الأعمال الحائز على جائزة «جرامي» وصاحب مسيرة مهنية تمتد لأكثر من 30 عاماً، والذي يقدم مختارات من أنجح أعماله بما في ذلك، Summertime، وBoom، وShake The Room، وJust Cruisin. ويترقب الجمهور الظهور الأول في دولة الإمارات للمطرب السوري عمر سليمان خلال فعالية «بريد أبوظبي»، مع باقة من أغانيه الناجحة مثل «وينو وينو» و«ورني وورني» و«يا بنية». وتطلق صالية، المنسقة



•• أبوظبي-الفجر:  
يحيي كوكبة من ألمع نجوم الهيب هوب والموسيقى الإلكترونية حفلات «بريد أبوظبي» من «هايبست»، مهرجان الثقافة المعاصرة الأول في المنطقة الذي يُقام خلال الفترة من 26-30 أبريل 2023 في جزيرة ياس، مسلطاً الضوء على أثر الثقافة الحضرية المعاصرة على الموسيقى والأزياء والرياضة والفن من خلال استعراض أحدث الأزياء والماكولات الشعبية والفنون الإبداعية ومسابقات كرة السلة وحفلات الموسيقى العالمية.



## منوعات

# الفكر

27

بعدها لفتت الأنظار إليها في مسابقة ملكة جمال لبنان ٢٠١٨ وفوزها بلقب الوصيفة الأولى وتمثيلها لبلدها في مسابقة ملكة جمال الكون، أطلقت ميلا طفيلي في برنامج (الليلة سوا) في أولى خطواتها نحو العمل في مجال الأضواء.

أنا عفوية وظهرت بشخصيتي الحقيقية في (الليلة سوا)

## ميلا طفيلي: أخطط لأن أصبح أفضل مستقبلاً

• من بين تجارب ملكات الجمال في لبنان أي التجارب تشعرين بأنها الأفضل أو تحبين أن تكوني مثلها؟  
كلنا نعرف أن نادين نجيم لغت أكثر من غيرها، لكنني لا أسمى لأن أكون مثلها، لأن كلاً منا لديها ما يميزها. كذلك لغت سيرين عبد النور التي أتت من مجال عرض الأزياء، وفاليري أبو شقراء التي يحب الناس نعمتها وسماها وهضامتها كما أنها تملك جماهيرية عريضة.  
• وهل تلتقين ب فاليري في دبي؟  
- كلا. أنا لا أعرفها شخصياً بل من خلال الشاشة كما هو حال كل الناس.  
• التقديم يشكل خطوة في مشوار طموحك فما طموحك الكبير؟  
- الطموح يختلف بين فترة وأخرى. وقبل سنة كنت أطمح لأن أقدم برنامجاً. كلما حققنا شيئاً يزيد طموحنا أكثر. بشكل عام، أطمح لأن أكون امرأة ناجحة في الحياة وأن تكون لدي مهنة خاصة بي، كما أنني أحب العائلة كثيراً ولكنني لا أزال تحت نصيبي.  
• لا يوجد حب في حياتك؟  
- كلا.  
• هل يُعقل ألا يكون هناك حب في حياة امرأة تجمع بين الذكاء وخفة الدم والجمال؟  
- حتى الآن، أنا لم ألتق بتوأم روحي. ونحن نتزوج شخصاً واحداً في الحياة. الحب لا يكفي لوحده بل يجب أن يكون إلى جانبه التفاهم وطريقة الحياة، لأنهما يؤثران على العلاقة كثيراً. وما أهمية الحب عندما تكون العلاقة سامة؟  
• هل تشعرين بأن الرجل يخاف من المرأة الذكية والجميلة؟  
- المرأة الجميلة والذكية والمشهورة يخاف منها الرجل كثيراً، لكنني أقول دائماً 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 يتملكها وأن يتحكم بحياتها وقراراتها. وأنا لسْتُ مع هذا الأمر بل أنا مع المشاركة بين الرجل والمرأة في كل شيء وأن يفرحاً لنجاح بعضهما البعض. اليوم، عندما يغار الرجل من نجاح المرأة فإنه يخطط لأن يجعلها تغار من امرأة ثانية مشهورة.  
• هل لأنه تنقصه الثقة بالنفس؟  
- عندما لا تكون الثقة بالنفس موجودة فإنها تؤثر على الثقة في العلاقة.  
الرجل الذي يحب امرأة ويتق بنفسه ليس بحاجة لأن يكون (شرطياً) على المرأة وأن يحرمها من كل شيء تحبه، حتى من سعادتها مع أصدقائها.  
صحيح أنه يفترض أن تحترمه ولكن يجب أن تكون هناك مساحة من الراحة، لأن الرجل والمرأة يكملان بعضهما البعض والزواج لا يعني أن نحرم الآخر مما يحبه.

بشخص فاضل بل بشخص ناجح. كما أنني أفرح لأنهم عندما يشبهون برنامجي ببرنامج ناجح فهذا يدل على أن برنامجي ناجح هو أيضاً.  
• هم يتحدثون عن تقليد وليس عن تشبيه؟  
- وأين التقليد؟ أولاً البرنامج لم يُعد خصيصاً لـ ميلا طفيلي بل محطة (أم تي في) هي التي اختارت فكرته وليس أنا، ولو لم أقدمه أنا لكانت توتت ذلك مذيعة أخرى.  
• ومن ناحية أخرى كيف أقدم مايا دياب التي لا أشبهها بسماها ولا في طولها. عندما يرتدي الناس العباءات في رمضان المبارك أو فستان الأعراس في حفلات الأعراس فهل في هذا تقليد للأخريين.  
أنا أقدم برنامجاً مهضوماً تناسبه الملابس القصيرة وتساعد على الحركة، وهو ليس برنامجاً للكبار بل برنامج ألعاب وغناء، عدا عن أنني أطل بشخصيتي. وكوني أنتمي إلى الجيل الجديد فمن الطبيعي أن أقدم أشياء جديدة. أنا لا أزد على كل ما يقال، وحتى مايا لا تفعل ذلك، ولا أهتم سوى بأموري وبنجاحاتي كما أنني سعيدة ببرنامجي. لظالمًا كانت مايا دياب ملكة الموضة، والناس يحضرون عروض الأزياء كي يتعرفوا على كل ما هو جديد في عالم الموضة.  
• وهل شهرتك تُضاعف الانتقادات؟  
- إلى الانتقادات، كثيرون أحيوا البرنامج فلماذا التركيز على الانتقادات فقط، أنا أنظر إلى الأشياء الإيجابية فقط، لأنني لست إنسانة سلبية في حياتي ولم أتكلم في يوماً على أحد. وما يهمني هو أن الناس شاهدوا البرنامج والرايتنج (توب). وحتى الذين ينتقدوني تابعوا البرنامج.  
• وأنا لا أزد على الناس الذين لا يحبوني. ولا يهمني الرد على أشخاص مرضى نفسياً أو يفارون، بل أضع كل هذه الأمور خلف ظهري وأنظر إلى الآماد وأحمد الله على كل شيء وأنظر أين كنتُ وأين أصبحت.  
• أين كنت وأين أصبحت بعد ثلاث سنوات؟  
- نا أتحدث عن الحياة بشكل عام وليس عن الأعوام الثلاثة الماضية. عادة يعيش الناس مع عائلاتهم وأهلهم الذين يتولون تربيتهم وتعليمهم، بينما أنا لم أحصل بسهولة على شيء في الحياة. ومن يعرف قصتي يدرك هذا الأمر تماماً. أنا تربيته في قرى الأطفال (SOS) ووصلتُ إلى مسابقة ملكة جمال لبنان ومن ثم مسابقة ملكة جمال العالم وهذا الأمر اعتبره قفزة كبيرة جداً في حياتي.  
• أنا كنتُ إنسانة مهمشة وأصبحتُ إنسانة معروفة. في لبنان الناس يبذلون جهداً كبيراً من أجل أن يسافر أولادهم ويبدأوا حياة في الخارج بينما أنا أفعل كل شيء بمفردي.  
• لا شك أن ظروفك الصعبة جعلت التحدي عندك أكبر؟  
- هذا صحيح. الحمد لله، حالياً أعيش الحياة التي أحبها، وأخطط لأن أصبح أفضل مستقبلاً. ولكنني لا أجلس في بيتي وأنتظر كي تصلني الأشياء بل أتعب بل أتعب من أجلها.

• الكل يعرف أن محطات التلفزيون اللبنانية تعاني أزمات مادية، فهل المسؤولية كانت كبيرة عليك لإنجاح البرنامج؟  
- ثققتي كانت كاملة بفريق العمل ومحطة (ام تي في). عادة هناك (بيلوت) لكل البرنامج. ولو أنسني لم أنجح فيها لنا كنتُ قددمتُ البرنامج. (أم تي في) تقدم أفضل الأعمال والبرامج، وكل المذيعات بدأت عبر شاشتها. وبالنسبة للموضوع المادي فهو أمر شخصي ولا يمكن الإفصاح عنه. لكن المسؤولية علي، بصرف النظر عن الموضوع المادي، كانت إن أطل بأحسن صورة وأن أكون على قدر المسؤولية التي أعطيت لي وأن أتمكن من إثبات نفسي. المسؤولية لا علاقة لها بالمال فقط بل هي نوع من إرضاء الذات في كل شيء نفعه ونتج فيه.  
• لم أسأل عن الشق المادي بل عن مسؤولية إنجاح برنامج في زمن تعاني فيه محطات التلفزة نقصاً في التمويل؟  
- لم أفكر في هذا الموضوع بصراحة، بل انصب كل تفكري على تقديم برنامج أحبه. وأنا لم أشعر بالتعب إلا من الكعب العالي قليلاً، وكنت سعيدة جداً في البرنامج.  
• أنا عفوية وظهرت بشخصيتي الحقيقية ولا شك في أن كل شيء قابل لأن يكون أفضل. أنا أشاهد نفسي على الشاشة وأتلم من خبرة غيري، وهذه الناحية موجودة في شخصيتي ولكنني لا أزد على الانتقادات.  
• وأين أنت راضية وأين لست راضية عن نفسك كمقدمة؟  
- بشكل عام أنا راضية. وأنا أقدم البرنامج بأسلوب وشخصيتي وطريقتي، وتبقى هناك تفاصيل لها علاقة بالإطلالة أنتبه إليها وأعمل على تحسينها.  
• وكيف تدرين على من يتهموك بتقليد مايا دياب سواء على مستوى فكرة البرنامج أو اختيار الملابس أو الحركات أمام الكاميرا؟  
- كما أن هناك من ينتقدوني فهناك من ينتقدون مايا دياب. حتى عندما يقال إن ميلا تقلد مايا دياب يجيب البعض بأن ميلا أجمل من مايا دياب، ولكنني لا أدخل في هذه الأمور، وأحب مايا دياب وتشبيهي بها اعتبره إضافة لي، لأنهم على الأقل لم يشبهوني



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

كشفت الفنانة وفاء عامر خلال تصريحات خاصة لموقع اليوم السابع عن فخرها بسبب عملها على شخصية الشهيذة السيناوية مها إبراهيم سليمان ضمن أحداث مسلسل الكتيبة 101، وذلك بعدما جسدت شخصيتها وأبرزت طريقة تعاونها مع الأجهزة الأمنية والجيش في الإبلاغ عن العناصر التكفيرية بدون أي خوف منهم ورغماً عن تهديدتهم لها.

تدور أحداث المسلسل حول وقائع حقيقية تتمثل في استيصال الكتيبة 101 في يناير 2018، حيث هجم التكفيريون على موقع عسكري مهم في مدينة العريش التصدي للتظاهرات التكفيرية والإرهابية في شمال سيناء وتبدأ القصة في يوم 28 بشمال سيناء.



حيث استطاعت وفاء عامر خلال حلقات العمل الماضية إبراز الوطنية الكبيرة لأهالي سيناء وتضحياتهم بأرواحهم، وقالت عن ذلك: "شرف لآي ممثل العمل على مشهد واحد في مشواره ومسيرته الفنية يجسد شرفاً سيناء، لأن أي شخص شريف في سيناء يستحق منا أكثر من ذلك، وإبراز ما يقوموا به". وأضافت: "أهل سيناء يستحقوا مسلسلات بالكامل عنهم، فهم تاج على الرأس، ويمتلكون نماذج مشرفة للغاية، فهم يمتازوا بأنهم وطنيين للغاية، وعندهم قصص كئاش كبيرة جداً ومشرفة، أيضاً هناك أشخاص هناك رغم المعاناة الذي عاشوها إلا أنهم وصلوا لأعلى المراتب". وقد نالت الفنانة وفاء عامر ردود فعل واسعة حول دورها في مسلسل "الكتيبة 101" من خلال تجسيد دور الشهيذة مها سلام، إذ قدمته ببراعة شديدة، سواء من حيث طريقة اللغة التي اقتربت من طريقة لهجة أهالي سيناء، بالإضافة إلى البطولية والشجاعة التي ظهرت عليها في وجه التكفيريين. مسلسل الكتيبة 101 بطولة عمرو يوسف، أسر ياسين، خالد الصاوي، بليلة، فتحى عبد الوهاب، أحمد صلاح حسنى، وميرنا نور الدين، رشا مهندي، محمود عبد المغنى، أحمد عبد العزيز، وليد فواز، نور النبوي، محمود ياسين جونيور، بهاء ثروت، عمر زهران، بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف منهم محمد رجب، والعمل تأليف إيااد صالح وإخراج محمد سلامة، وإنتاج شركة سينرجي.





# الفكر

## طرق الوقاية من هشاشة العظام



وصفت الدكتورة تاتيانا شايوفالنتكو مرض هشاشة العظام بـ «الوباء الصامت»..  
وتضيف في برنامج تلفزيوني، ليس لأنه يتطور دون أعراض، بل لأن الكثيرين يعتبرون هشاشة العظام نتيجة حتمية للشيخوخة، لذلك لا يتخذون التدابير اللازمة للوقاية منه. مع أن هناك طرقا عديدة لمنع تطوره.  
وهشاشة العظام مرض مزمن يصيب الهيكل العظمي، يؤدي إلى تضييق كتلة العظام واختلال بنية النسيج العظمي، ما يسبب حدوث الكسور.  
والنساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بهشاشة العظام في سن

## الشعور بالوحدة يزيد من خطر الإصابة بمرض عصبي تنكسي يسرق الذاكرة

تشمل عوامل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر 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 ألزهايمر 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 ألزهايمر والخرف المرتبط به (ADRD).  
ودرس الباحثون بيانات 502506 مشاركا في البنك الحيوي بالملكة المتحدة و30097 مشاركا في دراسة كندية للشيخوخة.  
وسألت كلتا الدراستين المشاركين عن الشعور بالوحدة وتكرار التفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي.  
ووجدت الدراسة مجموعة كبيرة من الارتباطات بين عوامل خطر ألزهايمر 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 سابقا بألزهايمر والخرف، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وضعف البصر أو السمع، ومرض السكري والسلوكيات العصبية والاكتئابية، بالعزلة الاجتماعية. وأظهرت بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة أن صعوبة السمع عندما تكون محاطا بصوتها 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 والمشاعر السلبية الأخرى.  
واستنتج الباحثون أن الوحدة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالمرض العصبي التنكسي (الخرف). وأشاروا إلى أن العزلة الاجتماعية، التي يمكن تعديلها بسهولة أكبر من عوامل الخطر الصحية الجينية أو الكامنة، قد تكون هدفا واعدًا للعمل السريري الوقائي والتدخلات السياسية.



عصفور يقف على فرع شجرة كرز مزهر في حديقة أونيو في طوكيو، اليابان. رويترز

## قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يوميا؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب.  
وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل.  
وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد 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.  
وتابعت المجلة؛ بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

## سؤال وجواب

- 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 بها
- كيف يحدث كسوف 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.
- الحلزون يستطيع أن يتنام لمدة 3 سنوات.
- التماسيح لديها عمى ألوان.
- لسان الحرياء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الخنزير ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنام.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
- سرعة القهد القصوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.

## قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يده.  
تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلمة رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط! لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلمة رأى شيئا غالبا اخذه ووضعه في جيبه او صدره، وكلمة رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته، بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم.  
اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل 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 التظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كفى تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا.  
وصفق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعب.  
ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلبا رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لقنا درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة.. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكامل عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته.

