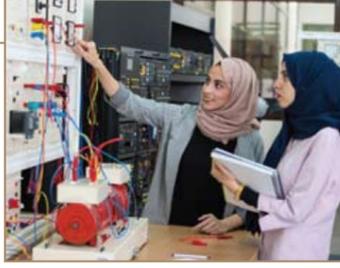


ص 22

جامعة أبو ظبي تحتفي  
بتخريج 4,770 مهندساً  
منذ تأسيسها



ص 27

نبيلي كريم تبتعد عن النكد  
وتقدم شخصية صعيدية لأول  
مرة في رمضان 2023



أفضل 4 أنواع من  
الفاكهة لصحة قلبك

ص 23

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## كيف أنقذت 600 دولار تويتر من الاختراق؟

شبكة "تويتر" تعلن إصلاح ثغرة أمنية، أرققتها لشهور، حيث سمحت للقراصنة بتحديد حسابات نحو 5.4 ملايين شخص على المنصة. وقالت "تويتر" إنه تم إصلاح الثغرة بعد 16 أشهر من اكتشافها، على يد باحث متخصص في أمن المعلومات حصل على مكافأة من الشبكة قدرها 6000 دولار. وعن طبيعة تلك الثغرة، يقول خبير وسائل التواصل الاجتماعي، محمد الحارثي، إنها "تتيح للقراصنة معرفة الارتباط بين رقم الهاتف أو عنوان البريد الإلكتروني وحساب المستخدم على موقع تويتر، مما يعرض الحساب وبيانات صاحبه الشخصية إلى خطر السرقة". ويضيف خبير وسائل التواصل الاجتماعي، في حديثه لموقع "سكاي نيوز عربية"، أن القراصنة يقومون بعرض البيانات المسروقة للبيع على منتدى معروف للجرائم المعلوماتية، حيث يستغلها المشترون عبر ابتزاز الضحية للحصول على الأموال.

لكن جانباً آخر من الخطورة تمثله تلك الثغرة، ويشرحه خبير وسائل التواصل الاجتماعي في حديثه لموقع "سكاي نيوز عربية"، ويتمثل في "قدرة المخترقين على إنشاء قاعدة بيانات لعدد كبير من مستخدمي تويتر، والذي يمثل تهديداً خطيراً للمستخدمين ممن يخفون هوياتهم الحقيقية على المنصة عبر حسابات سرية وأسماء مستعارة". ورغم إعلان "تويتر" إصلاح تلك الثغرة أخيراً، فإن ذلك لم يحم خصوصية المستخدمين بشكل كامل، حيث علمت تويتر -كما جاء في تقريرها- بوجود قاعدة بيانات لـ 5.4 ملايين مستخدم "من المشاهير إلى الشركات" في منتدى الجرائم الإلكترونية.



تلعب الأطعمة والمشروبات التي نستهلكها بانتظام دوراً كبيراً في صحتنا، خاصة مع تقدمنا في العمر. وبينما لا توجد طريقة لوقف عملية الشيخوخة، يمكننا تضمين أشياء في نظامنا الغذائي يمكن أن تساعدنا مع التقدم في السن بأكثر الطرق الصحية الممكنة. فقد يعد الالتهاب المزمن إحدى المشكلات الشائعة التي يمكن أن تساهم في تسريع عملية الشيخوخة. وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في الالتهاب، مثل اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المصنعة والتدخين وغيرها.

وفي هذا السياق، أفاد عدد من أخصائي التغذية بوجود مشروبات يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب وإبطاء عملية الشيخوخة، وفق موقع Eat this Not That.

## للوفاية من الشيخوخة.. إليك 4 مشروبات سحرية

على تقليل الالتهاب لدى مرضى السكري أو ارتفاع نسبة السكر في الدم. وأضاف الأفوكادو إلى عصيرك إذا كنت من محبي شرب العصير في الصباح أو في فترة ما بعد الظهر، فقد ترغب في البدء في إضافة الأفوكادو إلى مشروباتك. ولن يمنح الأفوكادو عصيرك دفعة من القشدة حسب، بل إنه مليء بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب وإبطاء الشيخوخة. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة راشيل فاين، إن الأفوكادو غني بالدهون المفيدة (الدهون الأحادية غير المشبعة) والتي ثبت أنها تقلل علامات الالتهاب في الدم. كما أضافت أنها غنية بالبوليفينول المضاد للأكسدة، والذي يُعتقد أنه يقدم فوائد للقلب والأوعية الدموية مثل خفض مستويات الكوليسترول، وكذلك فيتامين E، الذي يمكن أن يساعد أولئك الذين يعانون من جفاف الجلد عن طريق تكوين طبقة مرطبة على سطح الجلد. وأخيراً، يحتوي الأفوكادو على كمية صغيرة من اللوتين الكاروتيني، والتي قد تدعم التخفيضات في الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

وإذا لم تكن من محبي القهوة السوداء، فربما جرب الكريما والمحليات التي تحتوي على كمية أقل من السكر المضاف لأن الدراسات وجدت أن المشروبات السكرية قد تساهم في زيادة الالتهاب. وعلى سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات المنشورة في Nutrition Reviews أن الكميات الكبيرة من السكر المضاف في القهوة والشاي والمشروبات الأخرى كانت مرتبطة بمستويات أعلى من علامات الالتهاب في الجسم.

شاي الأعشاب إلى ذلك، أوضحت الدكتورة تريستا بيست أن معظم أنواع الشاي العشبي الساخن لها فوائد صحية بناءً على محتوياتها من المغذيات النباتية، والعديد منها مضاد للالتهابات ويساعد على تقليل الالتهاب في الجسم. وقالت إن العديد من أنواع الشاي هذه لها توليفات فريدة من العناصر الغذائية. على سبيل المثال، "شاي الكركديه، فهو على وجه الخصوص مصدر قوة لفيتامين سي. فقد وجدت إحدى الدراسات المنشورة في Drug Design and Development and Therapy أن فيتامين C يمكن أن يكون له القدرة

الماء وقالت الدكتورة دانا إليس هونز، مؤلفة كتاب Recipe for Survival إن الحفاظ على رطوبة الجسم عبر شرب الماء هو أهم العادات التي تقلل الالتهاب. كما أضافت أنه "عندما تشعر بالجفاف يضيف ذلك ضغطاً إضافياً على الجسم، ويزيد الإجهاد من الالتهاب". وجنبا إلى جنب مع تقليل الالتهاب والتوتر في الجسم، فإن شرب الماء أمر ضروري لعيش حياة أطول أيضاً، ووفقاً لمقال نُشر في Nutrition Reviews، فإن الجفاف وكذلك نقص الإلكتروليتات، مرتبطان بزيادة معدل الوفيات والأمراض.

القهوة السوداء في موازاة ذلك، من المعروف أن القهوة مشروب مضاد للالتهابات لأنها تحتوي على مادة البوليفينول ومضادات الأكسدة التي تحيد الجذور الحرة وتقلل من التوتر والالتهابات في الجسم. مع ذلك، من المهم ملاحظة أن معظم الأبحاث تشير إلى الفوائد الصحية للقهوة السوداء، أي القهوة غير المحملة بالكريمة والسكر.

## تقرير بريطاني عن سمنة النساء يغضب العراقيين

أثار تقرير مجلة "ذا إيكونوميست" عن ما أسماه ارتفاع معدلات السمنة بين النساء في العالم العربي والعوامل الواضحة خلف ذلك، مرفقاً مع صورة الفنانة العراقية إيناس طالب خلال إحدى المهرجانات الثقافية، عاصفة من السخط وردود الفعل الغاضبة في منصات وشبكات التواصل الاجتماعي العراقية. واعتبر كثيرون من رواد تلك الشبكات أن إرفاق صورة فنانة عراقية مع التقرير المثير للجدل، يعد ضرباً من التشهير والإساءة للعراقيين عامة وعدم احترام الخصوصية، مطالبين المجلة البريطانية بتقديم الاعتذار وحذف المنشور، فيما ذهب آخرون لحد مطالبة الفنانة العراقية، برفع دعوى قضائية على المجلة على خلفية نشر صورتها مرفقة مع تقرير يتناول موضوعاً سمنياً للنساء. فيما رأى معلقون بالمقابل أن طرح ومناقشة مشكلة السمنة وارتفاع وتاثرها بين الجنسين في العراق والعالم العربي، ليس موضوعاً محرماً يجب نقادته بل على العكس، خاصة إذا ما تم طرحه بهدف معالجتها وتذليلها، وليس من باب التمرر والاستهزاء. وتعليقاً على الموضوع، يقول مؤمل أحمد شكير الخبير في الإعلام الرقمي العراقي، في حديث لسكاي نيوز عربية: "لا أعتقد أن الأمر يستدعي كل هذا اللغط لكن بسبب النظرة النمطية السائدة مع الأسف للمرأة السمنة أو الممتلئة، ربما فسر نشر صورة الفنانة العراقية كإساءة لها وتمتر عليها، خاصة وأنها شخصية عامة معروفة، وليس من اللائق عرض صورتها بهذا المعنى".

## كيف تحمي أدويةك من حرارة الطقس؟

تؤثر درجات الحرارة والرطوبة المرتفعة على مزاج وسلوك الإنسان إلى جانب صحته، وقد تؤثر أيضاً على الأدوية. لذلك ينبغي الانتباه إلى تعليمات التخزين الموجودة على الملصق، وتتبع مدى تعرض الأدوية التي يتم توصيلها بالبريد للتلف الحراري. وبحسب مركز ويكسلر الطبي بجامعة أوهايو، تعتبر الخزانة أو الدرج الجاف من الأماكن الجيدة بشكل عام لتخزين الأدوية. وتتحمل الأدوية التي تأتي في شكل حبوب الحرارة أكثر من غيرها، خاصة الأدوية السائلة مثل الأنسولين الذي يعتبر حساساً لتغيرات الحرارة. وينبغي التأكد من تخزين أية أدوية محفوظة في الحمام في عبواتها الأصلية، مع إحكام غلق موانع التسرب لتجنب التلف الناتج عن الرطوبة وبخار الاستحمام. وينصح بتخزين الأدوية بعيداً عن المطبخ وفرن الميكرويف، وكذلك درج التبريد، لأنها مواضع تخزين تنطوي على تقلبات الحرارة والرطوبة.



## احذروا السفر هناك.. قرار من إسبانيا ينفذ السياح

اتخذت إسبانيا قرارات "اقتصادية" صارمة، بشأن توفير الكهرباء في البلاد، قد تدفع السياح لتجنب زيارة هذه الدولة الأوروبية في إجازة الصيف. ووفقاً لسكاي نيوز، أعلن مسؤول في وزارة السياحة الإسبانية، أن بلاده أقرت قانوناً جديداً يمنع الأماكن العامة من تخفيض درجة الحرارة الداخلية تحت 27 درجة مئوية. ويشمل القرار الذي تمت الموافقة عليه من الحكومة الإسبانية، المكاتب والمطاعم والمحلات التجارية ووسائل المواصلات. ورغم حرارة الصيف الشديدة، ستضطر الأماكن العامة التي تجذب الآلاف من السياح، إلى إبقاء الجو حاراً داخلياً، فوق 27 درجة مئوية. هذا القرار هو جزء من مساعي إسبانيا لخفض استخدامها للغاز بنسبة 7 بالمئة، بموجب اتفاق الاتحاد الأوروبي الأخير لتقليل الاعتماد على الغاز الروسي. كما سيتوجب أيضاً فصل إضاءة المتاجر والمكاتب الحكومية الفارغة من الساعة 10 مساءً، بموجب القواعد الجديدة.

# منوعات الفكر 22



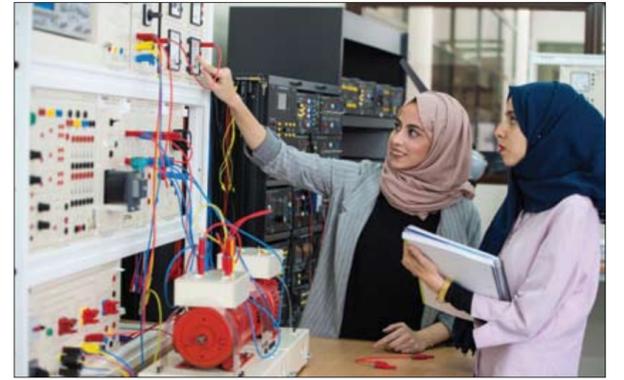
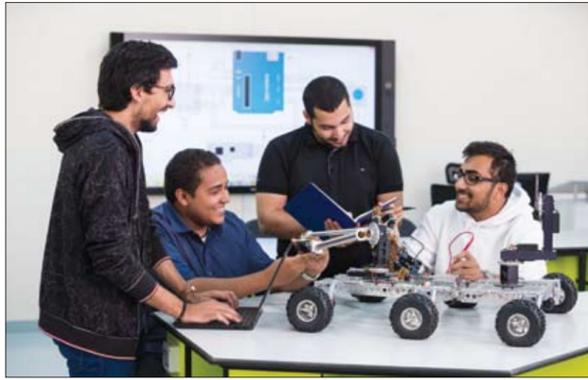
## فريق بحثي من مركز الإمارات للتحقق بأبحاث التنقل بجامعة الإمارات يستعرض تطورات «مشروع الطرق الذكية»

• العين - الفجر

قدم فريق بحثي من مركز الإمارات لأبحاث التنقل عرضاً تعريفياً شاملاً حول تطورات «مشروع الطرق الذكية» الذي تم إطلاقه من قبل المركز مؤخراً، وذلك بحضور الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي - مدير الجامعة، والدكتور حمد الجسمي - مدير المركز، والأستاذة نجلاء الكعبي - مدير إدارة الرقمنة الذكية والخدمات الناشئة - لدى شركة دو للاتصالات، وذلك ضمن المبادرات البحثية المنجزة التي تبنتها جامعة الإمارات في تطوير مشاريع «الطرق الذكية» بتقنيات الثورة الصناعية الرابعة لمنظومة النقل المستدامة. وأشارت الأستاذة نجلاء الكعبي - مدير خدمات الرقمنة الذكية والناشئة - لدى شركة دو للاتصالات إلى أن «العمل المشترك بين جامعة

الإمارات وشركة دو يأتي تعزيزاً للخدمات والخدمات الفعالة للاتصالات الفائقة السرعة في الحرم الجامعي الـ 5G، ونحن نتطلع لتعزيز تطبيقات وخدمات وتقنيات الشبكة فائقة السرعة للاستخدامات المتعددة، وخاصة في مجالات أبحاث الطرق الذكية والمركبات ذاتية القيادة». فيما أوضح الدكتور حمد الجسمي - مدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل قائلاً «نشكر فريق عمل مركز الأبحاث على الجهود المبذولة والمبتكرة في تطوير أبحاث تقنيات الطرق الذكية والمركبات ذاتية القيادة، ونعمل على تعزيز دور مركز أبحاث التنقل في جامعة الإمارات ليكون منصة لكل الشركاء الإستراتيجيين والخبراء والباحثين على المستوى المحلي والدولي والشركات العاملة في مجال تطوير الطرق الذكية، ومركبات المستقبل، بما يعزز من فرص

تطوير رؤية مشتركة ومستدامة لصناعة النقل والمواصلات في الدولة، بالتعاون مع القطاع الخاص والشركات والمؤسسات والجهات الحكومية والخاصة، لتطوير مشاريع المدن الذكية، عبر أحدث التقنيات والتكنولوجيا لتعزيز الرؤية الاستراتيجية التي تدعم التنقل المستدام بتقنيات ذكية ومبتكرة في عصر الثورة الصناعية الرابعة. وأشار : نعمل اليوم على مشروع تجريبي في الحرم الجامعي للطرق الذكية، حيث نشكر شركة دو على تزييدونا بتقنيات الـ 5G التي يتطلبها المشروع للتواصل السريع والفعال بين المركبات ذاتية القيادة والأبراج الذكية التي نصنأها بطرق الجامعة لزيادة مستوى إدراك المركبة للسير ذاتياً بصورة غير مسبقة، وكذلك نشكر إدارة جامعة الإمارات و«صندوق الوطن» على الدعم اللا محدود لتطوير مشاريع «الطرق الذكية».



بالتزامن مع إطلاق مسارات أكاديمية جديدة تلبية لتطلعات الخمسين المقبلة

## جامعة أبوظبي تحتفي بتخريج 4,770 مهندساً منذ تأسيسها

• تخصصات هندسية وحاسوبية معتمدة عالمياً تواكب المتطلبات الحالية والمستقبلية لسوق العمل

• أبوظبي - الفجر

احتفت كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، واحدة من أكبر كليات الهندسة في دولة الإمارات العربية المتحدة، بمنحها 4,940 شهادة جامعية في شتى التخصصات الهندسية منذ تأسيس الجامعة عام 2003، حيث خرجت الكلية 4,770 مهندساً، من بينهم 32% من الإناث و36% من الإماراتيين، مما يؤكد التنوع الكبير الذي يتسم به طلبة جامعة أبوظبي، والتزامها بالعمل بما يتماشى والأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات لتتمكين الخريجين من المواطنين والإناث خوض غمار سوق العمل في مجالات تخصصهم.

وتنوعت تخصصات الخريجين لتشمل عدة مجالات هندسية، حيث بلغت نسبة خريجي قطاع الإنشاءات (33%)، وقطاع الصناعي (25%)، وقطاع الكهرباء والحوسبة (21%)، وقطاع الهندسة وإدارة المشاريع (20%)، مما يعكس حرص جامعة أبوظبي على ضمان حصول طلبتها

على الخبرة الأكاديمية المتكاملة، التي تمكنهم من النمو والتطور في مختلف التخصصات، وتحقيق النجاح والاستعداد جيداً لمهنتهم المستقبلية. وذكر 94% من خريجي كلية الهندسة أنهم راضون تماماً عن تجربتهم التعليمية في جامعة أبوظبي، وأشار 86% من الخريجين إلى أنهم يعملون حالياً أو يستكملون دراساتهم العليا في مجال ذي صلة بدراساتهم ومعارفهم التي اكتسبوها من جامعة أبوظبي.

وقال الدكتور حمدي الشهباني، عميد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي: «تعد جامعة أبوظبي من المؤسسات الأكاديمية الرائدة في المنطقة، وتمتيز ببرامجها التنافسية والمعتمدة، إضافة إلى معدل التوظيف المرتفع بين خريجيها، إذ تقدم جامعة أبوظبي لأعضاء هيئة التدريس وطلبتها المتنوعين موارد ومرافق وفرص تدريب عالمية المستوى، وتعمل دوماً على تعزيز الابتكار والتحفيز على الأبحاث الرائدة التي تعود بالفائدة والتأثير الإيجابي على المجتمع. ونظراً لاطلاع الجامعة الواسع ومعرفتها باحتياجات سوق الفند، فإنها تحرص على رفد الخريجين بالآدوات والموارد

وتتضمن المسارات الجديدة مسار تحليلات البيانات الضخمة ومسار تطوير تطبيقات الويب/الهواتف الذكية ضمن برنامج بكالوريوس العلوم في هندسة البرمجيات، ومسار الأمن السيبراني، ومسار تطوير الألعاب ضمن برنامج بكالوريوس العلوم في تكنولوجيا المعلومات. وتهدف المسارات الجديدة المعتمدة من هيئة الاعتماد الأكاديمي في الإمارات العربية المتحدة إلى تزويد الطلاب بالمهارات اللازمة لإعدادهم وفق أفضل الممارسات للحصول على الفرص الوظيفية الواعدة والمطلوبة في القرن الحادي والعشرين والتفوق في مجالاتهم.

وتقدم كلية الهندسة في جامعة أبوظبي لطلبتها برامج تم تطويرها وفقاً لأفضل معايير المؤسسات الأكاديمية والفنية الدولية مثل معهد الهندسة الكهربائية والإلكترونية (الولايات المتحدة)، والجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين، والجمعية الأمريكية للمهندسين الميكانيكيين، والمعهد الأمريكي للمهندسين الكيميائيين، وجمعية أدوات الحوسبة، وجمعية أدوات الحوسبة.

التي يحتاجون إليها ليصبحوا قادة مؤثرين في المستقبل». وجاءت جامعة أبوظبي الأفضل في مجال توظيف خريجيها في دولة الإمارات، وفقاً لتصنيف التوظيف العالمي واستطلاع GEURS 2022، والثالثة على مستوى العالم العربي. ومن أبرز المؤسسات وشركات الأعمال التي تستقطب إليها خريجي الكلية: أدنوك، وطيوان الاتحاد، وشركة أبوظبي للتوزيع، وشلمبرجير، وجال، وترانسكو، وبروج، ومجموعة موانئ أبوظبي.

وتعد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي أكبر كليات الهندسة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتقدم لطلبتها مجموعة من برامج الهندسة والتقنية في البكالوريوس والدراسات العليا، مع طرحتها المستمر لبرامج دراسية جديدة ومبتكرة.

وقد أطلقت كلية الهندسة مؤخراً أربعة مسارات جديدة اعتباراً من الفصل الدراسي 2022، وذلك كجزء من جهودها المتواصلة لإعداد الطلبة وتمكينهم من تولي وظائف واعدة في سوق العمل في المستقبل.



## مستشفى الكورنيش ومدينة الشيخ خليفة الطبية يواصلان تقديم خدمات صحية ذات مستوى عالمي في أبوظبي

• أبوظبي - الفجر

أنجزته الفرق في المستشفىين وأعدت بمواصلة تزويد مرضانا بأعلى مستوى من جودة الرعاية. مع انخفاض أعداد حالات الإصابة بفيروس كوفيد-19 - في دولة الإمارات، وكانت استجابتها سبباً ورائدة لمواجهة الجائحة العالمية. وثمن الكويتي الجهود الكبيرة التي تبذلها الطواقم الطبية في كافة مرافق الرعاية الصحية في الإمارة، موجهاً الدعوة لجميع أفراد المجتمع لمواصلة الوقاية واتخاذ كافة الاحتياطات اللازمة.

خدمات الرعاية الصحية لأفراد المجتمع مع الالتزام بأعلى معايير السلامة. وقد تحقق هذا الإنجاز بفضل الجهود المستمرة لقطاع الرعاية الصحية وحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة والتي وضعت عدد حالات كوفيد-19 - التي تتطلب رعاية طبية بشكل كبير. وقال سعيد جابر الكويتي، الرئيس التنفيذي للمجموعة في صحة: «بصفتنا مؤسسة رائدة في مجال الرعاية الصحية، نثق على عاتقنا المسؤولية تجاه أبناء مجتمعنا بتلبية كافة احتياجات الرعاية الصحية لكل مريض. وتشكل عودة مستشفى الكورنيش ومدينة الشيخ خليفة الطبية إلى عملياتها المعتادة شهادة قوية على تفاني طاقمنا الطبي في خدمة المرضى. وأنا فخور بالعمل الذي

أوسع من جهات التامين الطبي. ويأتي توسيع التغطية انسجاماً مع رؤية أبوظبي لتوفير رعاية صحية عالية الجودة لجميع مواطنيها والمقيمين على أرضها. وتشمل قائمة جهات التامين الطبي «ضمان» و AETNA وراك للتأمين الصحي وسلامة وسايكو وإن جي أي وأكسا دبي وإشورانس هاروس وميت لايف أليكو وعمان للتأمين وطنية ونكتس كير وناشونال لايف وجنرال إشورانس وأورينت وناس نيورون وأنديك وسيجنا وشركة قطر للتأمين والعين الأهلية والهلال تكافل وشركة الإمارات للتأمين وتكافل الإمارات. ويرحب مستشفى الكورنيش ومدينة الشيخ خليفة الطبية بجمع المرضى بعد العودة إلى العمليات الطبيعية حيث يقدمان

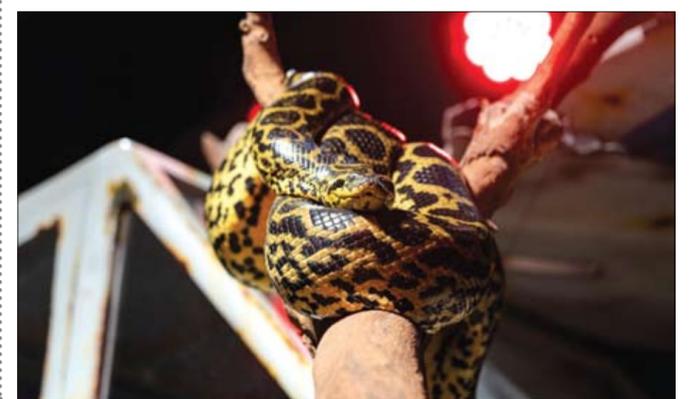
أعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، عن عودة مستشفى الكورنيش ومدينة الشيخ خليفة الطبية إلى عملياتها الاعتيادية ومواصلة تقديم خدمات متخصصة وخدمات رعاية صحية شاملة للمرضى. يُذكر أن مستشفى الكورنيش هو مستشفى تخصصي رائد في دولة الإمارات للنساء وحديثي الولادة ويقدم خدمات عالية الجودة. وفي الوقت نفسه، تستمر مدينة الشيخ خليفة الطبية في التزامها بتقديم خدمات جراحية وطبية استثنائية للمرضى سواء في المستشفيات أو العيادات الخارجية. من جهة أخرى، تدرج المستشفيات مجموعة

## ذا جرین بلانيت يستقبل أول أفاعي الأناكوندا في دبي اثنان من أشهر الأفاعي تآتيان من أمريكا الجنوبية لإبهار زوار القبة الحيوية الوحيدة بالمدينة

• دبي - الفجر

والتي تم تجديدها مؤخراً، إلى جانب عدد من المخلوقات الجديدة والليلية في المكان مثل المذرع وأكل النمل والفتنق وعائلة اللوريس البطن الشهيرة التي تم إيفادها وإيوؤها في ذا جرین بلانيت، وثعبان الأصلة البورمي وعقارب الغابة وغيرها الكثير! توجد الأناكوندا، أو أفعي الماء، في أمريكا الجنوبية وتستخدم فكها فائق القوة في الانقضاض على الفريسة بينما تستخدم عضلات جسمها في عصر الفريسة وختفها قبل ابتلاعها كاملة.

تصل إلى دبي الأفاعي الأكثر شهرة والتي يسهل التعرف عليها من مظهرها، حيث يستقبل ذا جرین بلانيت اثنين من أفعي الأناكوندا بطول يقدر بأربعة أمتار! وأصبح بوسع زوار القبة الحيوية الممتدة بارتفاع أربعة طوابق في سيتي ووك دبي حجز تذاكرهم لمشاهدة تلك المخلوقات الدهشة عن قرب في منطقة الحيوانات الليلية



# منوعات الغذاء

23



تشير الدراسات العلمية بشكل عام إلى أهمية الفاكهة في النظام الغذائي اليومي، حيث يعد تناول حصة متوازنة يوميا من الفاكهة أمرا ضروريا لصحة القلب. ووجدت دراسة أجريت عام ٢٠٢٠ أن تناول نظام غذائي غني بالفاكهة والخضار لمدة ثمانية أسابيع فقط يحسن علامات الدم التي تقيّم إجهاد القلب والأضرار. ودرس باحثون في الصين أكثر من نصف مليون بالغ لمدة تزيد عن سبع سنوات ووجدوا أن الذين يتناولون حصة واحدة على الأقل من الفاكهة يوميا لديهم خطر أقل بنسبة ٤٠% من الموت المرتبط بالقلب مقارنة بأولئك الذين يأكلون القليل من الفاكهة أو لا يأكلونها على الإطلاق. وكشف خبراء التغذية لموقع Eat This عن أنواع الفاكهة الضرورية والمفيدة لصحة القلب.

تحسن علامات الدم التي تقيّم إجهاد القلب والأضرار

## أفضل 4 أنواع من الفاكهة لصحة قلبك



الكثير من الأبحاث التي تثبت فعاليتها في مكافحة أمراض القلب، ووجدت دراسة أجرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية عام 2019 أن تناول كوب واحد فقط من التوت الأزرق يوميا لمدة ستة أشهر كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 15%. أحد المركبات الرئيسية التي تحمي القلب في التوت هو الأنثوسيانين وهي مجموعة من مضادات الأكسدة المسؤولة عن اللون الأحمر الداكن والأزرق والأرجواني في التوت الأزرق وبعض أنواع التوت الأخرى.

### الأفوكادو

وجدت إحدى الدراسات التي تابعت أكثر من 100000 شخص لأكثر من 30 عاما أن أولئك الذين تناولوا وجبتين على الأقل من الأفوكادو أسبوعيا لديهم خطر أقل بنسبة 16% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 21% مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك أبدا، أو نادرا ما يأكلون الأفوكادو. تقول الأخصائية ليندسي جانبرو: "تحتوي نصف حبة أفوكادو فقط على أكثر من ستة غرامات من الألياف و12.6 غراما من الدهون غير المشبعة الصحية للقلب".

### البطيخ

بحسب الأخصائية لورين ماتكير يحتوي البطيخ بشكل طبيعي على سيترولين، وهو حمض أميني قد يساعد في دعم تمدد الأوعية الدموية، ويديم في النهاية ضغط الدم الصحي. السيترولين هو مقدمة لأكسيد النيتريك، وهو مادة كيميائية تساعد على تمدد الأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم. ويحتوي البطيخ على الليكوبين، وهو مضاد للأكسدة مسؤول عن اللون الأحمر في البطيخ، وبينما يربط الكثير من الناس اللايكوبين بالطماطم، يعد البطيخ مصدرا أفضل بكثير لضادات الأكسدة القوية ويحتوي كوب واحد ونصف من البطيخ على 9 إلى 13 ملليغرام من اللايكوبين، أي أكثر من 40% من تلك الموجودة في الطماطم، وبحسب ماتكير يساعد اللايكوبين في تقليل أضرار الجذور الحرة التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب. درس باحثون فنلنديون أكثر من 1000 رجل في منتصف العمر ووجدوا أن أولئك الذين لديهم أعلى مستويات من اللايكوبين في أجسامهم لديهم خطر أقل بنسبة 55% للإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بأولئك الذين لديهم أدنى مستويات من اللايكوبين.

### التفاح

يقول أخصائي التغذية كاري غابرييل إن التفاح طريقة سهلة ورخيصة ويمكن الوصول إليها للحفاظ على صحة قلبك لأنها غنية بالألياف القابلة للذوبان والتي تسمى البكتين. ويضيف غابرييل: "يعرف البكتين بمنع امتصاص الكوليسترول في أمعائك،

كما أنه يشجع جسمك على استخدام الكوليسترول بدلا من تخزينه". ووجدت إحدى الدراسات أنه مقابل كل زيادة بمقدار 25 غراما في الفاكهة البيضاء مثل التفاح والكمثرى، يقل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 9%. وتحتوي تفاحة واحدة متوسطة الحجم، على أربعة غرامات من الألياف.



## آثار جانبية مذهشة لعصير الجريب فروت

تشتهر فاكهة الجريب فروت بغناها بمضادات الأكسدة وقلة السعرات الحرارية فيها ويشير الأطباء إلى دورها في حرق الدهون، ولكن ما الآثار الجانبية لشرب عصير الجريب فروت؟



الفاكهة من أي نوع إلى تغيير مستويات السكر في الدم، لذلك اعتمادا على احتياجات السكر في الدم، قد يكون هذا نتيجة إيجابية أو سلبية بالنسبة لك. تقول الأخصائية دانا إليس هونيس يمكن أن يرفع نسبة السكر في الدم (اعتمادا على الكمية)، وهو أمر لا يمكن أن يكون رائعا للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري الذين لا يعرفون أنهم مصابون به ويتناولون بمستويات عالية بشكل مزمن، وعلى العكس من ذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات السكر في الدم، نصف كوب من العصير يمكن أن يساعد في تطبيع نسبة السكر في الدم، إنه يعتمد حقا على الظروف".

### يعزز المناعة

تقول أخصائية التغذية خبيرة اللياقة البدنية ناتالي كوموفا: "الجريب فروت مليء بالفيتامينات A و C، التي تحمل خصائص مضادة للأكسدة تحارب الالتهاب والأمراض المعدية"، وتضيف: "يحتوي أيضا على معادن، بما في ذلك الزنك والحديد والنحاس، التي تزيد من المناعة وتعزز سلامة الجلد وبالتالي تمنع العدوى".

استهلاكهم لعصير الجريب فروت، وتقول: "الجانب المظلم من عصير الجريب فروت هو التفاعلات الدوائية المحتملة، ومن المعروف أن عصير الجريب فروت له تفاعلات دوائية مع أكثر من 85 دواء". يعتقد الخبراء أن "عصير الجريب فروت يمكن

قد يرفع نسبة السكر في الدم. يمكن أن يسودي شرب عصير



يعطي جرعة جيدة من الألياف تقول أخصائية التغذية لورا ماكديرموت: "يحتوي عصير الجريب فروت على مركبات الفلافونويد والفلافونويد، وهي جزء من مجموعة تسمى المغذيات النباتية، المغذيات النباتية مهمة لصحتنا لأنها تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة، مما يعني أنها تحمي خلاياك من الأكسدة التي يمكن أن تؤدي إلى المرض".

تحتوي ماكديرموت من عدم المبالغة في تناول هذا العصير ذو اللون الجوهري، وتضيف: "كما هو الحال مع أي شيء آخر، نتطلع إلى الحفاظ على عصير الجريب فروت باعتدال ونريد مجموعة متنوعة من الأطعمة لتوفير المغذيات النباتية لضمان التنوع فيها وكذلك التنوع في الفيتامينات والمعادن".

وفقا لماكدريموت، قد يرغب الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة في الحد من







# منوعات الفجر

26

في الإمارات والسعودية والجزائر وعمان والمغرب والأردن ومصر عبر الإنترنت

## «منشد الشارقة» يفتح باب اختبارات الأداء لانتقاء أجمل الأصوات في دورته الـ 14

المشاركين الآخرين والألوان المختلفة من الإبداع التي يتمكن البرنامج من جمعها على منصة واحدة، ويشير إلى أن المرحلة التالية لاختبارات الأداء في البرنامج تتضمن انتقال المتسابقين الذين تم اختيارهم إلى الشارقة لبدء الموسم الجديد من البرنامج خلال حلقات «يوميات منشد الشارقة» التي تسلط الضوء على كيفية اختيار المتسابقين في اختبارات الأداء، وتعريف الجمهور على ما يتمتعون به من مهارات صوتية، لتنتقل بعد حلقات اليوميات جولات البرنامج التي تستهدف إمتاع جمهور المشاهدين لقناة الشارقة وصولاً إلى تنويع الفائز بلقب منشد الشارقة لهذه الدورة.

المحطات مشاركين من جنسيات عربية متنوعة يسافرون خصيصاً بغرض التقدم للاختبارات. **أيقونة البرامج** وحول الدورة الـ 14 من البرنامج قال سالم علي الغيثي، مدير قناة الشارقة: «المكانة التي يحظى بها برنامج منشد الشارقة جاءت نتيجة لما يقدمه من فن هادف وأصوات جميلة تكشف عن استمرارية هذا الفن الذي يشكل قيمة جمالية وله جمهوره الذي يتابعه باهتمام، والنجوم الذي يقدمه البرنامج في كل دورة يعودون إلى بلدانهم يساهموا في نشر الفن الهادف وحمل رسالته، وتتطور تجاربهم بعد تعرفهم على

الجميلة للمشاركة في اختبارات الأداء أي مكان في العالم، ويوفر لهم البرنامج فرصة للتقدم إلى الاختبارات عبر موقعه munshidsharjah على الإنترنت. 20 أغسطس الجاري وحتى 3 سبتمبر القادم. وكما جرت العادة ضمن تقاليد «منشد الشارقة»، يتولى التحكيم في اختبارات الأداء نجوم حصلوا من قبل على لقب «منشد الشارقة»، فيما تعتبر كل محطة من محطات اختبارات الأداء مفتوحة أمام الموهوبين سواء من البلد الذي يستضيف الاختبارات أو من غيره طالما تقدم الموهوب للمشاركة، وذلك ما يحدث كل عام، حيث تستقبل اختبارات الأداء في مختلف

تبدأ اختبارات الأداء هذا العام باستقبال الراغبين في المشاركة بالبرنامج خلال الفترة من 21 أغسطس وحتى 4 سبتمبر المقبل، ضمن جدول يشمل اكتشاف الأصوات المبدعة في الإبداع في كل من المملكة العربية السعودية والجزائر وسلطنة عمان والمغرب والأردن وجمهورية مصر والتهاء بالإمارات العربية المتحدة التي تشهد آخر جولة من اختبارات الأداء. **أيضا كنت تستطيع المشاركة** وفي إدراك من القائمين على البرنامج لأهمية الإنترنت وصلته بالمستخدمين الشباب في كل مكان من العالم، بهدف إتاحة الفرصة أمام أصحاب الأصوات الإبداعية

15 عاماً، ليواصل رحلته في اكتشاف المواهب عبر اختبارات الأداء، ويقدم من خلالها كوكبة من النجوم الذين يحافظون على قلوب فن الإبداع ويسهمون في إحياء البهجة من خلال الكلمة الهادفة والحن الجميل. ومنذ العام 2006 الذي شهد أولى دورات «منشد الشارقة» أصبحت مرحلة اختبارات الأداء بوابة لدخول الموهوبين في الإبداع إلى دائرة الضوء والترشح لقاء نظراءهم في الشارقة، حيث يستكمل البرنامج مراحل مع نجوم كل دورة حتى يتم اختيار المتسابقين الفائزين. **موعد اختبارات الأداء**

•• الشارقة-الفجر: خصوصيته وتميزه في التعريف بألوان فن الإبداع من مختلف دول العالم العربي، يستعد برنامج «منشد الشارقة» الذي تبثه قناة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، والذي يحظى برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لمواصلة إمتاع جمهوره المحب للإبداع والفن الهادف، من خلال دورته الجديدة التي تضيف المزيد من الأصوات المتميزة إلى عالم الإبداع. **يوم 21 أغسطس الجاري** تنطلق الدورة الـ 14 من البرنامج الذي بدأ منذ أكثر



**الناشر الأسبوعي**  
مركز ثقافي من شارقة في الإمارات  
القائمة الشهرية تضم من مجلة شارقة للثقافة

**الناشر الأسبوعي**  
PW  
PUBLISHERS WEEKLY  
www.pw.ae

بوصلة الناشرين العرب تتجه إلى الشباب

بالوما فرنانديز كوما: العرب والإسبان ورثة الأندلس... والمناخي بوخنا

«لايتنينغ سورس الشارقة» خطوة رائدة تدعم سوق الكتاب

## «الناشر الأسبوعي» تضيء على رؤية الشارقة في الشراكة الثقافية

الشارقة على خريطة الثقافة في العالم، وجاء العدد الجديد من «الناشر الأسبوعي» زاخراً بموضوعات تتعلق بصناعة الكتاب وتوجهات الناشرين والقراء، ومن بينها حوار مع الشاعرة الإسبانية الأندلسية بالوما فرنانديز كوما، قالت فيه: إن «العرب والإسبان ورثة الأندلس، والمناخي يجمعنا». أما الروائي التونسي كانغني عالم فقال في حوار معه: إن «الروابط الثقافية بين العرب والأفارقة تميل إلى الضعف». وفي حوار آخر، انتقد الشاعر البريطاني ألان برايس عنصرية التعامل مع أدب الشعوب الأخرى، قائلاً: «الوقت نفسه إن الشعر تحول إلى مظلة للأقلية». وفي «حديث الوراقين»، تحدثت مسؤولة النشر في دار بنبع الكتاب المغربية، ياسمين الكواكبي، عن صناعة كتاب الطفل، واصفةً الشارقة بأنها «إمارة الثقافة بامتياز».

الخريطة الثقافية في العالم، يفضل رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يقود المشروع الثقافي، ويراه على الثقافة بكل فروعها لصياغة مستقبل يليق بأمة كانت شمسها تشرق على الغرب، مضيفاً: «يؤكد سموه دائماً رهانه الجوهري على الكتاب بوصفه خزنة للتطوير، ويوصفه كنزاً معرفياً، ويوصفه مصدراً للقوة، ويوصفه علامة على مكانة أمة بين الأمم». ووصف مشروع الشارقة الثقافي بأنه: «خريطة طريق رسمها لنا صاحب السمو حاكم الشارقة، لتستعيد أمتنا العربية مكانتها التي تليق بها، ولتسهم مجدداً بإنجازات كبرى في مسيرة البشرية»، موضحاً أن توجيهات سموه تؤكد على أهمية عقد «علاقات شراكة وتعاون مثمرة مع مؤسسات ثقافية وجامعات ومعارض كتب وشركات مرتبطة بالإنتاج

الشارقة-الفجر: أضاءت مجلة «الناشر الأسبوعي» التي تصدر عن «هيئة الشارقة للكتاب»، على أهمية علاقات الشراكة بين مشروع الشارقة الثقافي وأبرز المؤسسات الثقافية في العالم، وتناولت في عددها الجديد تأسيس «لايتنينغ سورس الشارقة»، الشركة العالمية التي جاءت بناءً على اتفاقية شراكة وقعها الهيئة مع مجموعة «إنغرام كوتنت» المتخصصة في طباعة الكتب حسب الطلب وتوزيعها، إذ تتيح للناشرين في الوطن العربي وعموم العالم توزيع كتبهم في 40 ألف منفذ بيع ومكتبة وجامعة في مختلف أنحاء العالم، وكتب رئيس هيئة الشارقة للكتاب، ورئيس تحرير المجلة، سعادة أحمد بن ركاض العامري، افتتاحية العدد «أول الكلام» بعنوان «شراكة مثمرة» قال فيها: «حققت الشارقة مكانتها العالمية في

الشارقة-الفجر: الخريطة الثقافية في العالم، يفضل رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يقود المشروع الثقافي، ويراه على الثقافة بكل فروعها لصياغة مستقبل يليق بأمة كانت شمسها تشرق على الغرب، مضيفاً: «يؤكد سموه دائماً رهانه الجوهري على الكتاب بوصفه خزنة للتطوير، ويوصفه كنزاً معرفياً، ويوصفه مصدراً للقوة، ويوصفه علامة على مكانة أمة بين الأمم». ووصف مشروع الشارقة الثقافي بأنه: «خريطة طريق رسمها لنا صاحب السمو حاكم الشارقة، لتستعيد أمتنا العربية مكانتها التي تليق بها، ولتسهم مجدداً بإنجازات كبرى في مسيرة البشرية»، موضحاً أن توجيهات سموه تؤكد على أهمية عقد «علاقات شراكة وتعاون مثمرة مع مؤسسات ثقافية وجامعات ومعارض كتب وشركات مرتبطة بالإنتاج

الشارقة-الفجر: الخريطة الثقافية في العالم، يفضل رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يقود المشروع الثقافي، ويراه على الثقافة بكل فروعها لصياغة مستقبل يليق بأمة كانت شمسها تشرق على الغرب، مضيفاً: «يؤكد سموه دائماً رهانه الجوهري على الكتاب بوصفه خزنة للتطوير، ويوصفه كنزاً معرفياً، ويوصفه مصدراً للقوة، ويوصفه علامة على مكانة أمة بين الأمم». ووصف مشروع الشارقة الثقافي بأنه: «خريطة طريق رسمها لنا صاحب السمو حاكم الشارقة، لتستعيد أمتنا العربية مكانتها التي تليق بها، ولتسهم مجدداً بإنجازات كبرى في مسيرة البشرية»، موضحاً أن توجيهات سموه تؤكد على أهمية عقد «علاقات شراكة وتعاون مثمرة مع مؤسسات ثقافية وجامعات ومعارض كتب وشركات مرتبطة بالإنتاج

## الجامعة القاسمية تكسب طلبتها في الفعاليات الصيفية المهارات وتطلعهم على المواقع الثقافية والسياحية بالدولة



الطبيعة بالإضافة إلى استمرار ورش الخط العربي للطلبة الموهوبين. وحققت مختلف البرامج الصيفية نقلة نوعية في ثقافة وشخصيات الطلبة طوال تلك الفعاليات التي تواصلت في عطلة الصيفية وأتاحت لهم مساحة من الإبداع وممارسة هوايتهم وصقل قدراتهم وتنمية جوانب الإبداع لديهم.

وأخرى إلى الحديقة المائية بالشارقة بجانب زيارة متحف المستقبل. فيما انضم الطلبة إلى ورش تدريبية متنوعة علاوة على مشاركتهم فيما نظمته قسم ومركز مهارة وشملت ورشة للرسم بالبرصاص وورشة بعنوان «روائع الزهور» بالألوان المائية مع دورة تدريبية حول فن التصميم والطباعة وورشة في «فن صناعة البروش» وورشة رسم

تتلاقى مع أهداف وخطط الجامعة القاسمية في تأهيل الطالب بأفضل الخبرات والمهارات خلال انشائه للجامعة لاسيما في فترة الصيف من الاتجاه إلى التنمية الذاتية لكل طالب وطالبة. لذا جرى تنظيم الورش التدريبية والدورات والرحلات للذكور على حدة وللإناث على حدة بالإضافة إلى تنظيم الجلسات الإرشادية الجماعية والفردية التي قدمها قسم الإرشاد والتوجيه النفسي بالجامعة.

نظمتها عمادة شؤون الطلبة ليستفيدوا من عطلة الصيفية في العشرات من البرامج النوعية والتي أكسبتهم المهارات الحياتية وأفادتهم في التعرف على عدد من المواقع الثقافية والسياحية في إمارة الشارقة ودولة الإمارات علاوة على تنمية هواياتهم ومواهبهم. وهدفت الفعاليات إلى الارتقاء بمختلف الجوانب المعرفية والعلمية للطلبة والتي

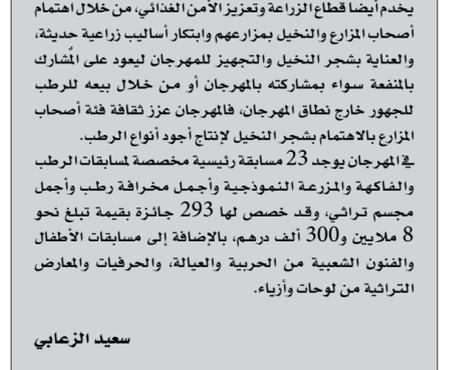


•• الشارقة-الفجر: برنامج شري من الفعاليات والأنشطة الصيفية التي نظمتها الجامعة القاسمية ممثلة في عمادة شؤون الطلبة لعدد 380 طالباً وطالبة من المقيمين في السكن الداخلي. وتوزع مئتان وستون طالباً مع مائة وعشرين طالبة على كافة الأنشطة التي

## مهرجان ليوا للربط

حرص الأب المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب الله ثراه- قبل قيام الاتحاد ومنذ توليه حكم إمارة أبو ظبي عام 1966 على قيام أعظم مشروع قومي وهو الاهتمام بالثورة الزراعية وكان -رحمه الله- يولي اهتماماً بالغاً بشجر النخيل ويشرف عليها بنفسه، ويذكر أنه أمر بزراعة شارع المطار القديم بـ 600 نخلة، ليكون أول شارع يزرع بهذا العدد من النخيل وطرق لترشيد المياه وري هذه النخيل، ومن هنا بدأت الاستراتيجية والمنظومة الزراعية لإمارة أبو ظبي. ومن فكر المغفور له -إذن الله تعالى- الأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب

الله ثراه- في المحافظة على التراث الإماراتي العريق، وبخاصة النخيل والربط، واستمرارية هذا الموروث الشعبي واستدامته، تنظيم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية في أبو ظبي وبالتعاون مع الشركاء الإستراتيجيين وتحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، في ربوع ليوا مهرجان ليوا للربط، حيث يتنافس أصحاب المزارع سنوياً في شهر يوليو لتقديم أفضل وأجود وأند أنواع الربط وعرضه في مهرجان ليوا للربط. انطلق مهرجان ليوا للربط عام 2005 حتى وصل للدورة السابعة عشر، والفئة المستهدفة من جمهور ومشاركين في تزايد مستمر، فإلى جانب الحفاظ على التراث الإماراتي فإن المهرجان يخدم أيضاً قطاع الزراعة وتعزيز الأمن الغذائي، من خلال اهتمام أصحاب المزارع والنخيل بمزارعهم وابتكار أساليب زراعية حديثة، والعناية بشجر النخيل والتجهيز للمهرجان للمهرجان ليشارك بالمنفعة سواء بمشاركته بالمهرجان أو من خلال بيعه للربط للجمهور خارج نطاق المهرجان، فالمهرجان عزز ثقافة فئة أصحاب المزارع بالاهتمام بشجر النخيل لإنتاج أجود أنواع الربط. في المهرجان يوجد 23 مسابقة رئيسية مخصصة لسباقات الربط والشاكلة والمزرعة النموذجية وأجمل مخرافة رطب وأجمل مجسم تراثي، وقد خصص لها 293 جائزة بقيمة تبلغ نحو 8 ملايين و300 ألف درهم، بالإضافة إلى مسابقات الأطفال والفنون الشعبية من الحربية والعيالة، والحرفيات والمعارض التراثية من لوحات وأزياء.



سعيد الزعابي



تتلاقى مع أهداف وخطط الجامعة القاسمية في تأهيل الطالب بأفضل الخبرات والمهارات خلال انشائه للجامعة لاسيما في فترة الصيف من الاتجاه إلى التنمية الذاتية لكل طالب وطالبة. لذا جرى تنظيم الورش التدريبية والدورات والرحلات للذكور على حدة وللإناث على حدة بالإضافة إلى تنظيم الجلسات الإرشادية الجماعية والفردية التي قدمها قسم الإرشاد والتوجيه النفسي بالجامعة.

نظمتها عمادة شؤون الطلبة ليستفيدوا من عطلة الصيفية في العشرات من البرامج النوعية والتي أكسبتهم المهارات الحياتية وأفادتهم في التعرف على عدد من المواقع الثقافية والسياحية في إمارة الشارقة ودولة الإمارات علاوة على تنمية هواياتهم ومواهبهم. وهدفت الفعاليات إلى الارتقاء بمختلف الجوانب المعرفية والعلمية للطلبة والتي



## منوعات

# الفكر

27

أعلنت النجمة نيللي كريم عن بدء تحضيرات موسم رمضان المقبل ٢٠٢٣، بعمل صعيدى لأول مرة، بالتعاون مع الكاتب والسيناريست مدحت العدل.

وكتبت نيللي، في منشور لها عبر صفحتها الرسمية بموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك: (مش هقدم نكد في رمضان الجاي!.. أقدم مسلسل صعيدى للمرة الأولى في رمضان المقبل ٢٠٢٣، وهذا سيحتاج مني بعض التحضيرات الخاصة بالشخصية والعمل، حتى نستطيع تقديم عمل مقنع ويحترم عقل المشاهد، والمسلسل دراما مش نكد).

بالتعاون مع الكاتب والسيناريست مدحت العدل

## نيللي كريم تبتعد عن النكد وتقدم شخصية صعيدية لأول مرة في رمضان 2023

على السوشيال ميديا، حول اسم مسلسلها الجديد الذي تستعد لتقديمه في شهر رمضان 2022 وتظهر فيه صعيدية للمرة الأولى، حيث نشرت عدد من الصور بالأبيض والأسود ترتدى فيهم الزى الصعيدى على صفحتها الرسمية بموقع "فيس بوك"، ووجهت سؤالاً لمتابعيها، "تفكرتوا مسلسل رمضان 2023 الصعيدى هيكون اسمه ايه؟ وايه اسم الشخصية؟".

نجمات برعن في تجسيد شخصيات صعيدية قبل انضمام نيللي بخوضها غمار عمل صعيدى تنضم نيللي كريم لنجمات شاركن في الدراما الصعيدية متحدثين لهجة أهل الجنوب، أبرزهن:

- جسدت علية كامل دور المرأة الصعيدية في خمسة أجزاء من مسلسل "سلسال الدم"،

وأجادت دور المرأة الصعيدية في مسلسلات "حق مشروع" ومسلسل "أفراح إيليس" وأخيراً "سلسال الدم" الذي كان جزئه الأول عام 2013، ثم باقى الخمسة أجزاء بداية من 2014 وحتى 2018 في شخصية "نصرة".

- وبرعت سوسن بدر في دور المرأة الصعيدية بـ 7 مسلسلات، وكان أولهم مسلسل "الرحايا" عام 2009،

ثم مسلسلها "ساحرة الجنوب" فكان جزئه الأول عام 2015، ثم الثاني في السنة التالية بدور "نعمات"،

وفي نفس عام 2016 شاركت في المسلسل الرمضاني "يونس ولد فضة" في دور "فضة"، أما مسلسل "البيت الكبير" فقد شاركت فيه بجزئيه فكان الأول في 2018، والثاني في 2019.

- جسدت الفنانة الكبيرة سهير المرشدي دور المرأة الصعيدية، من خلال ثلاثة مسلسلات وكان أولها مسلسل "موعد مع الوحوش" عام 2010 في دور "حمدي"،

وبعد نجاحها في التجربة كررتها مرة أخرى في مسلسل "النار والطين" في 2012 بشخصية "روح"، المرة الأخيرة كانت في مسلسل "طابع" الذي شارك في الموسم الرمضاني عام 2018.

- كما أبدعت صابرين في تقديم دور المرأة الصعيدية في ثلاثة مسلسلات وكان أولها "شيخ العرب همام" عام 2010، ثم مسلسل "وادي الملوك" مع الفنانة سمية الخشاب عام 2011.

ودار هذا المسلسل حول فكرة الأخذ بالثأر التي ترتبط بالصعيد منذ وقت طويل، وكان آخر مسلسلاتها التي جسدت فيه دور المرأة الصعيدية في مسلسل "أفراح إيليس" في جزئه الثاني عام 2019، في دور جميلات.

- ضمن قائمة الممثلين الذين تحدثوا اللهجة الصعيدية النجمة دنيا سمير غانم وتعلق بها الجمهور،

في مسلسل "الكبير أوى" الفنان أحمد مكي في أول 5 أجزاء قبل أن تغيب عن الجزء السادس الذي عرض رمضان الماضى، والمسلسل من إخراج إسلام خيرى.

وأضافت: (ما زال أستاذ مدحت العدل يواصل كتابة الحلقات الأولى من العمل، وأنا أصور حالياً مشاهدي من مسلسل (روز وليلى) مع الجميلة الرائعة الفنانة يسرا، الذي سأنتهى من تصويره في أكتوبر المقبل).

وتعود نيللي كريم للتعاون مع المؤلف مدحت العدل بعد غياب دام لأكثر من 4 سنوات، منذ أن قدمها سويًا مسلسل "الأعلى سعر"،

عام 2017، وشارك في بطولته كل من أحمد فهمى، زينة، نبيل الحلفاوى، أحمد مجدى، سلوى محمد على، ورحمة حسن، وعدد من الفنانين، إخراج ماندو العدل.

كما تجدد نيللي كريم تعاونها مع المخرج ماندو العدل، بعدما نجحا سويًا في مسلسل فاتن أمل حري، والذي عرض في شهر رمضان الماضى، وأحدث جدلاً واسعاً بسبب تناوله لقانون الأحوال الشخصية،

وشارك في بطولته كل من شريف سلامة، محمد الشرنوبى، هالة صدقي، فادية عبد الغنى، محمد التاجى، وعدد كبير من الفنانين.

يشار إلى أن نيللي كريم قدمت آخر أعمالها مسلسل "فاتن أمل حري" من بطولة شريف سلامة، هالة صدقي، محمد ثروت، محمد الشرنوبى،

خالد سرحان، فادية عبد الغنى، جيلان علاء، محمد التاجى، يارا جبران، لمياء الأمير، سارة الدهيم، كريم فتحى، والطفلتين فيروز وريثال ظاظا، وتأليف إبراهيم عيسى في أولى تجاربه في الدراما

وإخراج ماندو العدل وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل.

جمال العدل.

نيللي تستطلع رأى الجمهور فى اسم المسلسل

استطلعت النجمة نيللي كريم رأى جمهورها



## مي كساب (بلوجس) مشهورة في فيلم «الخميس الجاي»

تبدأ يوم 15 أغسطس الفنانة مي كساب تصوير أولى مشاهدتها في فيلم "الخميس الجاي" وتجسد فيه شخصية بلوجر شهيرة خلال الأحداث، حيث تقع في العديد من الأزمت، ولكن بطريقة كوميدية، يشارك في بطولة الفيلم الفنان عمرو عبد الجليل وإسلام إبراهيم ومحمود اللبني ومن إخراج حسن صالح.

وأكدت مي كساب أثناء حلولها ضيفة في برنامج "فن مشكل" تقديم إذاعة شعبي إف أم، أنها تشارك في فيلم بعنوان "الخميس اللي جاي" بطولة عمرو عبد الجليل وإخراج حسن صالح، وبه أحداث كوميدية خطيرة والمخرج هو من قام بترشيحها للعمل كما أن وجودها مع عمرو عبد الجليل ستكون تجربة هائلة، كما أنها تستعد لتصوير فيلم "سنة أولى خطف" مع الفنانين بيومي فؤاد وياسر الطوبجى وأحمد فتحى.

وأضافت مي كساب، أنها لم تكن لديها موهبة التمثيل لأن موهبتها الأساسية هي الغناء، ولكن والدها دعمها حتى اتجهت للتمثيل، مشيرة إلى أنها متوقفة عن الغناء لتركيبتها على التمثيل في هذه الفترة كما أنها ليست متسرعة على العودة، واختتمت مي كساب حديثها: "أقوم حالياً بتربية ثلاثة اولاد مع العمل، وأحاول التوفيق بين حياتي المهنية وحياتي الأسرية".



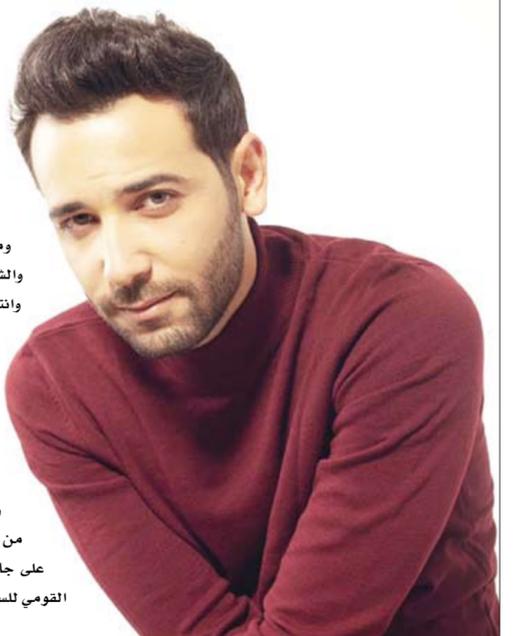
## كريم قاسم يكشف عن تفاصيل شخصيته في فيلمه «حظك اليوم»

كشف الفنان كريم قاسم عن شخصيته في فيلمه الأحد حظك اليوم والمقرر إطلاقه في عام 2022، حيث صرح كريم وقال "مستني إطلاق فيلم حظك اليوم، ويقوم فيه بشخصية عمر، وهو صحاي يعمل في Digital Magazine ويهتم بالحياة الليلية".

وتابع كريم "في يوم حظ عمر بيتغير وبيعيش مغامرة غير متوقعة، عجبتي الشخصية جداً لأنها مثيرة للاهتمام ومتحمس أن الجمهور يشوف الفيلم لأنه مليء بالإشارة والشخصيات المميزة".

وانتهى كريم قاسم مؤخراً من تصوير الفيلم، وأكد أن أحداث الفيلم تدور في ليلة واحدة، حيث الكثير من المخاطر والمغامرات التي يخوضها من أجل إنقاذ نفسه وأصدقائه، ويشارك كريم قاسم في بطولة الفيلم الممثلون هدى المفتي، طه دسوقي، مراد مكرم، مروان يونس، فاتن واصل، وهو من إنتاج شركة هاي ميديا للمنتج إيهاب السرجاني، تأليف أحمد البيلى وإخراج أسامة عرابي.

وشارك مؤخراً كريم قاسم في مهرجان روتردام للفيلم العربي من خلال فيلم خطا في دائرة للمخرج محسن عبد الغنى، كما حصل على جائزة لجنة التحكيم لأفضل فيلم روائي قصير من المهرجان القومي للسينما المصرية.



# الفكر

## عادات تحفز تطور الخرف

كشفت خبراء التغذية بموقع ETNT العادات الغذائية للأشخاص المصابين بالخرف، الأكثر ضرراً، والتي تحفز تطور المرض. ويشير الخبراء، إلى أن عدم وجود عقار لعلاج الخرف إلى الآن، جعله من الأمراض الصعبة. بالطبع توجد طرق عديدة ولكنها فعالة في إبطاء تطور المرض. وأحدى هذه الطرق هي اتباع نظام غذائي صحيح. ولكن وفقاً لهم، فإن بعض الأطعمة المفضلة في الصباح لدى الكثيرين مثل النقانق وغيرها من اللحوم المعالجة، يؤدي تناولها باستمرار، إلى ضعف الوظائف المعرفية. كما أن احتوائها على نسبة عالية من النترات يسبب التهابات في الجسم، ما يزيد من تراكم اللويحات في الدماغ. ويضيف الخبراء، كما أن إحدى العادات الضارة هي الإصابة بالخرف.

احتواء النظام الغذائي على كمية كبيرة من السكر. وكما هو معلوم يؤثر السكر في العديد من الجوانب الصحية للإنسان بما فيها عمل الدماغ. واستناداً إلى ذلك، ينصح خبراء التغذية المصابين بالخرف الإكثار من تناول الأطعمة النباتية الكاملة، الغنية بالمواد الغذائية الضرورية للدماغ، ولها خصائص مضادة للالتهابات. ويؤكد الخبراء على ضرورة تناول وجبة الفطور يومياً مهما كان الشخص مشغولاً، لأن عدم تناول هذه الوجبة يضر بالدماغ أيضاً. ووفقاً لهم، تعطي وجبة الفطور الطاقة التي يحتاجها الجسم ليكون نشيطاً طوال اليوم. كما أنها تساعد على التركيز. لذلك يمكن أن يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى الإصابة بالخرف.



## خبراء يحذرون: تغير المناخ يسبب الصلع!

أصدر العلماء تحذيرات شديدة بشأن ظاهرة الاحتباس الحراري وتأثيرها على الصحة، وأشاروا إلى أن تغير المناخ يمكن أن يضر بالشعر. وتؤثر الحرارة الشديدة والرطوبة وتلوث الهواء، وجميع العوامل المرتبطة بأزمة المناخ على جودة الشعر والبشرة، ويمكن أن تؤدي إلى الصلع. وتبين أن الحرارة الشديدة تغير بنية البروتينات التي يتكون منها الشعر وتلف البشرة، وفقاً لأطباء الشعر في Longevity. ويصرف النظر عن ترك الشعر جافاً وهشاً ومعرضاً للتكسر، فقد يؤدي أيضاً إلى تقصف الأطراف بشكل واضح، ما قد يتسبب في مزيد من الضرر للشعر أثناء نموه.

وبالنسبة لأولئك الذين يعيشون في ظروف رطبة جداً، لا تمتص البروتينات الموجودة في الشعر جزيئات الماء بالتساوي، ما يتسبب في انتفاخ خيوط الشعر وانحنائها بشكل غير منتظم. وهذا يسبب تجعد الشعر ويمكن أن يجعله أكثر عرضة للتكسر. والتلوث الناجم عن أبخرة سيارات الديزل وحرق الوقود الأحفوري ما يترك ملوثات ضارة في الهواء، والتي بدورها تضر بروتينات نمو الشعر. ووفقاً لـ Longevity، فإن الناس في المناطق الحضرية معرضون للخطر بشكل خاص حيث يستقر الغبار والملوثات على فروة الرأس، ما يسد المسام ويحرمهم من الأكسجين.

ويحسب البروفيسور فواد بوكسل، جراح التجميل في Longevity، فإن تغير المناخ له تأثير سلبي على صحة الجلد، حيث قال: "المناخ الأكثر دفئاً زاد من حدوث التهابات الجلد. ويمكن أن تؤدي ملوثات الهواء أيضاً إلى ظهور حالات تهيج الجلد مثل الأكزيما والصدفية. ويمكن أن يزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمامية الجهازية. وجميعها تؤثر على الجلد والشعر المرتبط به".

وقدمت أبحاث أجريت قبل ثلاث سنوات استنتاجات مماثلة، حيث اختبر الباحثون تأثير جزيئات الغبار والوقود على خلايا فروة الرأس البشرية. وفي هذه الدراسة، عرض الفريق خلايا بصيالات الإنسان لتركيزات مختلفة من جزيئات الغبار الدقيقة التي يبلغ قطرها 10 ميكرومتر أو جزيئات الديزل الأصغر.

ووجدت الدراسة، التي مولتها شركة مستحضرات تجميل كورية جنوبية، أن التعرض للملوثات الهوائية الشائعة قلل من مستويات أربعة بروتينات مسؤولة عن نمو الشعر واحتباسه.

وقال كبير الباحثين هيوك تشول كوك: "بحسبنا في العلم الكامن وراء ما يحدث عندما تتعرض الخلايا الموجودة في قاعدة بصيالات الشعر للملوثات الهوائية الشائعة. وأجرى البحث في المختبر، لذا يجب إجراء المزيد من الأبحاث لفهم مدى سرعة تأثير ذلك على الأشخاص الذين يتعرضون بانتظام للملوثات في حياتهم اليومية".

وتابع: "من الممكن الافتراض أنه عند مستويات معينة من التعرض يمكن أن يؤدي هذا إلى الصلع، ولكن يجب إجراء المزيد من الأبحاث المستندة إلى السكان لتأكيد ذلك".



الساخون ينظرون إلى طائرة هليكوبتر عسكرية صينية تحلق فوق جزيرة بينغتان، وهي أقرب نقطة في البر الرئيسي للصين من تايوان، ضمن مناورات ضخمة قبالة تايوان بعد زيارة نائسي بيلوسي إلى الجزيرة. ا ف ب

## قرأت لك

المشروبات الغازية



أفادت دراسة طبية حديثة أجريت في جامعة (جون هوبكنز) الأمريكية أن تناول قدر كبير من المشروبات الغازية يضر بالكلية، ويتسبب في تعريضها للإصابة بأمراض خطيرة، من بينها القصور الكلوي المزمن. وأضافت الدراسة التي تناولتها تقارير صحفية منشورة أن المشروبات الغازية غير الكحولية والتي تنتشر بنكهات وروائح متنوعة في الأسواق، تتسبب في الكثير من الأضرار الصحية للإنسان، كما أنها تتسبب في تطور حالات المصابين بأمراض الكلى.

وتابعت الدراسة الفحوص الطبية الخاصة بأكثر من 3 آلاف مواطن أمريكي على مدار 15 سنة، لتجد أن تناول المشروبات الغازية تسبب في إصابة 6% منهم بأمراض كلية مزمنة، ليجد الباحثون أن تلك الأنواع من المشروبات تقف كعامل رئيسي في إصابتهم بتلك الأمراض. وأضافت الدراسة أن 61% من أفراد العينة أصيبوا بالقصور الكلوي المزمن، والذي نتج عن فرط تناول المشروبات الغازية، كما لفتت الدراسة إلى الأضرار المتعلقة بالمسنة وزيادة الوزن والتي ترتبط بشكل وثيق بنفس السبب.

## سؤال وجواب

- كم يبلغ العدد من الرهط؟  
- من 10 إلى 30 فرد
- على أي شيء أطلق العرب اسم الضفاد؟  
- التوت.
- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للأدب عام 1988م؟  
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالعتفقه؟  
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.

## هل تعلم؟

أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق. أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية. أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق. أن توتس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون. أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز. أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني. أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ ١٦٨ مليون ميل. أن القلب يخفق في اليوم أكثر من ١٠٣ خفقة. أن أكبر لؤلؤة في العالم هي التي عثر عليها صيادو اللؤلؤ أمام سواحل كاليفورنيا عام ١٩٦٠، وتزن ٣٤٩,٥ قيراط، وقد عرضت للبيع، واشتراها ثري يوناني بمبلغ ٣ مليون دولار. هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين، والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر. هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان. هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم والعجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد. هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.

## قصة الفلاح المسكين

عثر فلاح في أرضه على زجاجة قديمة لم يستطع أن يحدد ما بداخلها ولكن لان شكلها جميل قرر أن ينظفها ويحتفظ بها في بيته، وعندما انتهى من تنظيفها وجاء دور تنظيف الغطاء انزع الغطاء ودوى صوت فرقة عالية جعلت الفلاح المسكين يرتجف ويندفع خلف الشجرة ويحترق وهو ينظر لذلك الدخان المتصاعد من الزجاجة، وعندما انقش الدخان ظهر مارد ضخم مهيب تقدم للامام ووقف امام الفلاح وقال اشركك على صنيعك سأرتاح خارج الزجاجة ثلاثة اشهر فقط عليك ان تطلب مني في كل شهر امنية واحدة فقط، تما لك الفلاح نفسه وعرف ما حدث وقال حسنا ايها المارد عليك ان تمنحني قطعة ارض زراعية كبيرة شاسعة مخضرة مثمرة بالفواكه والخضروات وتكون ملكا لي العمر كله... وفي الحال كان عنده مطلبه... مر شهر والفلاح سعيد ومعه أسرته ينعمون بالخير الذي وهبهم الله اياه، وفي الشهر الثاني جاء المارد ليسأل الفلاح امنيته الثانية فقال امنحني بيتا جميلا وفيه مزرعة للطيور الداجنة، وفي الحال تحقق مطلبه وعاش الفلاح في بيته سعيدا يربي طيوره وتعاونته زوجته واولاده ويسهر على ارضه وكأنه يسهر على عائلته الجديدة او.... احلام كثيرة راودتهم حتى جاء موعد الشهر الثالث فجاه المارد للفلاح وسأله عن مطلبه فقال لا اطلب اكثر من ان يعتني الله وزوجتي واولادي بالصحة والعافية لأستطيع ان اخدم الارض واخدم البيت بمن فيه من طيور ويشروا واحب لبيت الله من اموالي التي سأكسبها من تعبي وان يقدرني الله ان اقدم لكل من يريد المساعدة بدون ان يحس به احد وان اشرك ايها المارد الطيب جزاؤك الله كل خير، فقال المارد لم يشكرني احد من قبل والناس جميعا كانت تطالب الثلاث طلبات وتريد اكثر ولم ار احدا يطلب الصحة والعافية ولكن انه طلب مقبول من عند الله لو اراد ذلك فأنت تستحق كل خير وان شاء الرحمن نراك في بيت الله، وانصرف المارد كما جاء في فرقة عالية، ولما ذهب الفلاح لبيته سأله اولاده ماذا طلبت فظفر بهم وقال الصحة والعافية والقدرة على ان اعيش لراكم رجالا وعمرانم وافرح بكم وأبخاذي وان ازور بيت الله.. نظر اليه الاولاد وخجلوا من انفسهم ومن ضيق تكبيرهم وقال اكبرهم نعم يا ابي متعك الله بالصحة والعافية هي من تأتي بما لم يأت به المارد... نظر لاخته فهلل الجميع وتكاتفوا على والده يمتطروه قبلاتهم وهم يقولون كنانا بستانا جميلا وبيتا يضمننا وانا يحيننا.

