

جامعة الإمارات تطلق برنامج  
«بكالوريوس العلوم في علوم  
الفضاء» بكلية العلوم



تارا عماد: 7Dogs  
علمني الأكشن ..  
و"مريم" أرهقتني نفسياً



عادات يومية تسرع شيخوخة  
دماغك وتهدد حياتك

## لغز رياضي بسيط يجبر الجميع .. الحل في 30 ثانية

أشار لغز رياضي بسيط جداً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي بعد أن انقسم المستخدمون حول الإجابة الصحيحة لمسألة حسابية بدت سهلة للوهلة الأولى. وتداول مستخدمون المعادلة التالية:  $24 \times 6 \div 3 = 24$ ، فيما اعتبر البعض أن الناتج النهائي هو 8، بينما ذهب آخرون إلى أن الإجابة الصحيحة هي 2. ويؤكد خبراء الرياضيات أن حل مثل هذه المسائل يعتمد على تطبيق قاعدة ترتيب العمليات الحسابية المعروفة باسم PEMDAS، والتي تحدد أولوية تنفيذ العمليات الرياضية. وبما أن المعادلة لا تحتوي على أقواس أو أسس، يتم تنفيذ عمليتي القسمة والضرب من اليسار إلى اليمين وفق ترتيب ظهورهما. وعليه تصبح العملية:  $24 \div 3 = 8$ ،  $8 \times 6 = 48$ ،  $48 \div 3 = 16$ .

ليكون الناتج النهائي 8. ويشير مختصون إلى أن السبب الرئيس وراء اختلاف الإجابات يعود إلى تنفيذ عمليات الضرب والقسمة بترتيب غير صحيح، ما يؤدي إلى الوصول إلى نتائج مختلفة رغم بساطة المسألة. وأعاد اللغز التذكير بأهمية قواعد الرياضيات الأساسية، إذ يمكن لخطأ واحد في ترتيب العمليات أن يغير النتيجة بالكامل، وهو ما جعل هذا التحدي ينتشر على نطاق واسع بين مستخدمي الإنترنت.

## نبيل يودي بحياة 3 سياح روس في بالي

أفادت قناة Mash، الروسية أن النبيل الإندونيسي الذي تسبب في وفاة سائحة روسية في وقت سابق، كان قد تسبب أيضاً في وفاة اثنين آخرين على الأقل من الروس. بهذا المشروب الكحول، الذي يباع في معظم متاجر البقالة تقريباً في جزيرة بالي، عام 2008، عندما أضرت مواطنة روسية من مدينة سوبيتكا في مقاطعة فلاديميرسكايا النبيل إلى منزلها كهدي.

## بائع كتب يواصل شغفه بخيمة في غزة

في قصة شغف لم تتمكن الحرب من إنهاؤها، يواصل الفلسطيني محمد رمضان سعد بيع الكتب التي اقتناها من تحت أنقاض منزله المدمر، بعدما أفقدته الحرب جزءاً كبيراً من مكتبته التي جمعها على مدار أكثر من 36 عاماً. ثم تمكن الحرب سعد من مواصلة علاقته الطويلة بالكتاب، إذ حوّل خيمة متواضعة بمدينة دير البلح وسط قطاع غزة، إلى مكتبة مؤقتة، يعرض فيها مئات الكتب التي نجت من القصف، مستأنفاً عملاً بدأه منذ عقود في شوارع ومدن القطاع. ويقول سعد إنه عمل في بيع وشراء الكتب منذ أكثر من 36 عاماً، منتقلاً بين عدة مواقع في غزة قبل أن يؤسس مكتبة كبيرة داخل منزله بمدينة بيت لاهيا شمال القطاع. ويضيف: «منذ 36 سنة وأنا أعمل بتجارة الكتب، حتى افتتحت مكتبة كبيرة في بيت لاهيا وامتلات بالكتب التي جمعتها خلال سنوات طويلة». بعد أشهر من الزواج، عاد سعد إلى منزله في بيت لاهيا ليجد مكتبته مدفونة تحت أنقاض المبنى الذي دمره القصف الإسرائيلي. يقول: «عندما عدت وجدت مكتبتي الكبيرة مدفونة تحت ركام أربعة طوابق. بدأت أرفع الأنقاض شيئاً فشيئاً وأستخرج الكتب كل يوم، ثم أقتلها إلى دير البلح. وعلى مدار أشهر، واصل انتشار ما استطاعت من الكتب من تحت الركام، في محاولة لإنقاذ ما تبقى من سنوات طويلة قضاهما في جمعها واقتنائها. إلا أن غياب مكان مناسب لحفظ الكتب اضطره في البداية إلى عرضها على أحد الأرصفة، قبل أن تتسبب أشعة الشمس في إتلاف جزء منها. ويشير إلى أن ذلك دفعه إلى استئجار قطعة أرض صغيرة ونصب خيمة متواضعة وضع داخلها كتبه، ليقتني معظم وقته إلى جوارها.

## أفضل الفواكه لصحة القلب والهضم .. فوائد مذهلة للبرقوق الأحمر



البرقوق الأحمر من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، التي يزداد البحث عنها باستمرار، خاصة مع انتشار الوعي بأهمية الأطعمة الطبيعية في دعم الصحة العامة، ويتميز البرقوق الأحمر بمحتواه المرتفع من مضادات الأكسدة والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن الأساسية، ما يجعله خياراً مثالياً لمن يبحثون عن تعزيز صحة القلب، وتحسين عملية الهضم، ودعم المناعة، والمساعدة في التحكم بمستويات السكر في الدم. كما تشير العديد من الدراسات الغذائية التي نقلت عنها الإعلامية هاجر حاتم إلى أن تناول البرقوق بانتظام قد يساهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة بفضل مركباته النباتية النشطة ذات التأثير المضاد للالتهابات والأكسدة.

الجلوكوز في الدم، ويرجع ذلك إلى احتوائه على الألياف الغذائية التي تبطن عملية امتصاص السكر وتحسن استجابة الجسم للأنسولين. وتوضح الأبحاث أن الفواكه الغنية بالألياف قد تساعد في الحفاظ على استقرار مستويات السكر وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ولهذا السبب يمكن أن يكون البرقوق الأحمر خياراً دكياً ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن، مع مراعاة الكميات المناسبة لكل شخص وفق حالته الصحية.

يُبرز المناعة ويعزز الجسم فيتامين C، وهو أحد العناصر الأساسية لدعم الجهاز المناعي، بالإضافة إلى دور هذا الفيتامين في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي والمساهمة في إنتاج الكولاجين الضروري لصحة الجلد والأوعية الدموية والعظام. كما يساهم فيتامين C في دعم قدرة الجسم على مقاومة العدوى والحفاظ على وظائف المناعة الطبيعية، ما يجعل البرقوق الأحمر إضافة مفيدة للنظام الغذائي اليومي، خاصة خلال فترات تغير الفصول وزيادة انتشار الأمراض الموسمية.

**فوائد البرقوق الأحمر لخسارة الوزن والشعور بالرشح**  
إذا كنت تبحثين عن هافكة تساعد على التحكم في الوزن، فإن البرقوق الأحمر يعد من الخيارات المناسبة، فهو منخفض نسبياً في السعرات الحرارية، مقارنة بالعديد من الوجبات الخفيفة المصنعة، كما يحتوي على الألياف التي تمنح شعوراً بالرشح لفترة أطول. وتساعد الألياف كذلك في إعطاء عملية الهضم، مما يساهم في تقليل الرغبة في تناول الطعام بين الوجبات، ولهذا السبب يمكن إدراج البرقوق الأحمر ضمن الأنظمة الغذائية الهادفة إلى إدارة الوزن بطريقة صحية ومستدامة.

**مكافحة الالتهابات وحماية الخلايا**  
يتميز البرقوق الأحمر بلونه الغني الذي يرجع إلى احتوائه على مركبات الأنثوساينين، وهي من أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية، وتساعد هذه المركبات في حماية خلايا الجسم من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، والتي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان والسكري. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في البرقوق تعمل على تقليل الالتهابات المزمنة داخل الجسم، وهي من العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً في الصحة مع التقدم في العمر، وتشير الأبحاث إلى أن الفواكه الغنية بالأنثوساينين والبوليفينولات تساهم في تعزيز صحة الأوعية الدموية وتحسين وظائف الجسم المختلفة.

**تحسين صحة الجهاز الهضمي**  
ومن أشهر فوائد البرقوق الأحمر قدرته على دعم صحة الجهاز الهضمي وتحسين حركة الأمعاء بصورة طبيعية، ويرجع ذلك إلى احتوائه على الألياف الغذائية ومركب السوربيتول الطبيعي، الذي يساعد على جذب الماء إلى القولون وتلين البراز. لذلك يُنصح بتناول البرقوق ضمن نظام غذائي متوازن للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المتكرر أو بطء حركة الأمعاء، كما تساهم الألياف الموجودة فيه في دعم البكتيريا النافعة داخل الجهاز الهضمي، ما يعزز صحة الميكروبيوم المعوي، ويحسن عملية الهضم بشكل عام.

**لرضى السكري وتنظيم سكر الدم**  
رغم احتواء البرقوق الأحمر على سكريات طبيعية؛ فإنه لا يُعرف بتسببه في ارتفاعات حادة بمستويات

السكر، ويرجع ذلك إلى احتوائه على الألياف التي تبطن عملية امتصاص السكر وتحسن استجابة الجسم للأنسولين. وتوضح الأبحاث أن الفواكه الغنية بالألياف قد تساعد في الحفاظ على استقرار مستويات السكر وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ولهذا السبب يمكن أن يكون البرقوق الأحمر خياراً دكياً ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن، مع مراعاة الكميات المناسبة لكل شخص وفق حالته الصحية.

بمينا الأسنان وارتفاع حاد في مستويات سكر الدم. وتكمن الفائدة الرئيسية لهذا الكوب الصغير في توفير الاحتياج اليومي الكامل من فيتامين ج، وهو مضاد قوي للأكسدة يدعم جهاز المناعة ويعزز امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية. كما أنه غني بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد التي تمنع تلف الخلايا، ويتكون من الماء بنسبة تقارب 90%، مما يجعله مصدراً جيداً لترطيب والبوليتاسيوم.

## هل الإفراط في التمارين الرياضية يهدد بالسكتة الدماغية؟

كشف استشاري أمراض القلب، أن الإفراط في التمارين الرياضية يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، في حالات نادرة وغالباً لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية كامنة. وقال الدكتور هارنيس سينغ باتيا، استشاري أمراض القلب التداخلية في مستشفى فورتيس بمدينة نويديا الكبرى في الهند، إن «ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من أكثر الوسائل فعالية للحد من مخاطر أمراض القلب والسكتات الدماغية». لكنه أكد، أن المجهود البدني العنيف أو المطول للغاية قد يرفع مؤقتاً خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى بعض الأفراد الذين يعانون من حالات طبية مسبقة، بحسب تلفزيون «نيودلهي». وخلال ممارسة التمارين عالية الشدة، يرتفع معدل ضربات القلب وضغط الدم بشكل ملحوظ، وعلى الرغم من أن ذلك يُعد أمناً في الغالب لدى الأشخاص الأصحاء، إلا أنه قد يشكل خطراً على المصابين بارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه، أو اضطرابات نظم القلب، أو السكري، أو أمراض الأوعية الدموية. ويحذر الخبراء من أن بعض الفئات تحتاج إلى توخي الحذر قبل الانخراط في برامج تدريبية شاقة، ومن بينهم: المصابون بارتفاع ضغط الدم غير المنضبط، ومرضى الرجفان الأذيني «عدم انتظام ضربات القلب»، والمصابون بالسكري، والمدخنون أو من لديهم تاريخ طويل في التدخين، والمصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومن سبق لهم التعرض لسكتة دماغية أو نوبة إقفارية عابرة.

## أجسام مضادة تمهد لتطوير علاج لفيروس غرب النيل

حدد باحثون أجساماً مضادة يمكن أن تمهد لتطوير لقاح أو علاج لفيروس غرب النيل، وهو مرض ينتقل عن طريق البعوض ويمكن أن يسبب التهاباً حاداً في الدماغ وقد يؤدي إلى الوفاة. وأظهر تقرير نشر في دورية «إيموني تي»، أن الباحثين، خلال دراستهم عينات دم من متعافين من المرض، رصدوا أجساماً مضادة قد تفتح الباب أمام علاج جديد للفيروس. وعند استئصال الأجسام المضادة في المختبر، تبين أن أحدها، المسمى «ديلو 010»، يتعرف على بروتين موجود على غلاف الفيروس ويهاجمه، وهو البروتين الذي يساعد الفيروس في الالتصاق بالخلايا المضيئة وصابئتها. وأظهر الجسم المضاد «ديلو 010»، قدرة على حماية الفئران سواء استخدم قبل التعرض لفيروس غرب النيل أو حتى بعده بخمسة أيام. أما الجسم المضاد الثاني «ديلو 014»، فأثبت فاعلية لا تقتصر على فيروس غرب النيل، بل تمتد إلى فيروسات مشابهة، بما في ذلك فيروس التهاب الدماغ الياباني، وفيروس أوسوتو. وقال الباحثون إن تحديد هذه الأجسام المضادة البشرية، إلى جانب رصد المواقع الضعيفة التي تستهدفها على الفيروسات، من شأنه أن يهدد الطريق إلى «تطوير وسائل طبية مضادة للأمراض الخطيرة... لا تزال تنفق على حلول طبية كافية على مستوى العالم».

## مصرع قاصرين غرقاً في بحيرة اصطناعية

لقي قاصران، يبلغان من العمر 17 عاماً، حتفهما، أثناء السباحة في بحيرة اصطناعية في شرق بلجيكا فيما تشهد البلاد موجة حر خانقة، وفق ما أعلنت النيابة العامة في لياج. ووقعت المساة بعد ظهر الثلاثاء، عندما حاولت مجموعة من خمسة شبان تحدي حظر السباحة في البحيرة الزرقاء، وهي خزان مائي شكل في محجر مهجور في سبريمون. ولم يتمكن اثنان منهم من العودة إلى البر. وقال القاضي المناوب في النيابة العامة: «كان هناك إهمال لأن حظر السباحة كان واضحاً، فيما فتح تحقيق لاستبيان الملابس الدقيقة للحادثة، بحسب «فرانس برس». وبحسب القاضي رينو شونو، فإن الثلاثة الآخرين في المجموعة والذين كانوا تحت تأثير الضممة، لم يتم الاستماع إليهم كشهود حتى مساء الثلاثاء.



## هل عصير البرتقال مفيد حقاً أم أنه مجرد «مشروب غازي» مقلع؟

شهدت النظرة الصحية لعصير البرتقال تحولاً ملحوظاً في الآونة الأخيرة؛ فبعد أن كان يُعدّ عنصراً أساسياً في وجبة الإفطار، واجه انتقادات حادة بسبب محتواه العالي من السكريات، مما دفع بعض الخبراء لتشبيهه بالمشروبات الغازية. وبهذا الخصوص بدأت الأبحاث العلمية الحديثة في إعادة تقييم فوائده، حيث أظهرت دراسة نشرت في مجلة Molecular Nutrition & Food Research أن عصير البرتقال يمكن أن يُثبط النشاط الجيني المرتبط بالالتهابات، مما يساهم في تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول. ومع ذلك، يوصي أخصائيو التغذية بالاعتدال التام؛ إذ يجب ألا تزيد الكمية اليومية عن 150 مللترًا «ما يعادل كوباً صغيراً»، لأن الإفراط في تناوله يؤدي إلى أضرار تلحق

بمينا الأسنان وارتفاع حاد في مستويات سكر الدم. وتكمن الفائدة الرئيسية لهذا الكوب الصغير في توفير الاحتياج اليومي الكامل من فيتامين ج، وهو مضاد قوي للأكسدة يدعم جهاز المناعة ويعزز امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية. كما أنه غني بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد التي تمنع تلف الخلايا، ويتكون من الماء بنسبة تقارب 90%، مما يجعله مصدراً جيداً لترطيب والبوليتاسيوم.

# منوعات

## الفجر

22



برعاية وحضور خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان

## مدرسة برايتون كوليدج أبوظبي تحتفي بتخريج دفعة 2026



مؤسسات التعليم الخاص في أبوظبي على تخريج كوادر وطنية مؤهلة، قادرة على حمل راية التنمية، والمساهمة في مسيرة الريادة التي تشهدها دولة الإمارات، في ترجمة حقيقية لاستراتيجيات الدولة الرامية إلى بناء اقتصاد معرفي قائم على العقول الشابة المبدعة.



وطنهم ومجتمعهم، انطلاقاً من رؤية القيادة الرشيدة التي تضع الإنسان في قلب التنمية. ومن جانبها، أعربت إدارة مدرسة برايتون كوليدج عن اعتزازها بتخريج دفعة 2026، مؤكدة أن هذه المناسبة تشكل محطة فارقة في المسيرة التعليمية للطلبة، وتجدد

### •• أبو ظبي - الفجر

احتفلت مدرسة برايتون كوليدج أبوظبي بتخريج دفعة عام 2026، وذلك برعاية وحضور معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، في حفل أقيم بحضور أولياء الأمور والهيئتين التعليمية والإدارية وعدد من الشخصيات البارزة والضيوف.

وشهد الحفل، الذي أقيم في أجواء مفعمة بالفخر والاعتزاز، تكريم الخريجين والخريجات تقديراً لجهودهم الأكاديمية وإنجازاتهم المتميزة خلال مسيرتهم الدراسية، إيماناً بانفتاحهم إلى مرحلة جديدة من التعليم الجامعي، ومواصلة مسيرة التميز والنجاح التي رسخوها خلال سنواتهم في المدرسة.

وتضمن الحفل فقرات متنوعة قدمها الطلبة، عكست ما اكتسبوه من معارف ومهارات، وجسدت روح الإبداع والثقة التي تميز بها خريجو الدفعة. كما جرى تسليم شهادات التخرج وسط أجواء احتفالية، حملت في طياتها مشاعر الفخر والإنجاز والطموح نحو مستقبل واعد.

وأكد الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، في كلمته بهذه المناسبة، أن التعليم وتمكين الشباب يشكلان ركيزة أساسية لمسيرة التنمية المستدامة في دولة الإمارات، متمنياً للخريجين التوفيق في مسيرتهم الجامعية والمهنية، وحثهم على مواصلة التميز والإسهام الفاعل في خدمة

### بتوجيهات شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

## جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل نظمت ضمن برنامج «الوراقين» جلسة افتراضية بعنوان «ترك بصمة في عالم الصغارية»



للطفل والأسرة، موضحة أن الأدب الهادف يعد من أهم الوسائل التربوية المؤثرة في تشكيل الوعي، وغرس القيم الإيجابية، وتعزيز مهارات التفكير والإبداع، إلى جانب دوره في تنمية حب القراءة والمعرفة لدى النساء. وتطرقت الجلسة إلى محطات من رحلتها مع الطفولة والكتابة، مستعرضة أبرز العوامل التي أسهمت في صقل موهبتها، وفي مقدمتها الشغف المبكر بالقراءة، والدعم الأسري، والاستمرار في التعلم والتطوير، مؤكدة أن الإنجاز الحقيقي يبدأ بحلم صغير يؤمن به صاحبه ويعمل على تحقيقه بإصرار واجتهاد، وأشدت البلوشي بالدور الريادي الذي تقوم به جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل، عبر برامجها ومبادراتها المتنوعة، جهودها في ترسيخ ثقافة المعرفة والإبداع، وإعداد أجيال واعية ومؤهلة للمشاركة الفاعلة في دعم مسيرة الريادة والنهضة الحضارية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

التقالي موزة القبيسي، واستضافت فيها الكاتبة الدكتورة حمدة البلوشي، إحدى الشخصيات البارزة في مجال أدب الطفل والكتابة الموجهة للأجيال الناشئة، حيث شهدت الجلسة حضوراً وتفاعلاً مميزين من المهتمين بالشأن الثقافي والتربوي. وتناولت الجلسة مفهوم «عالم الصغارية»، بوصفه فضاءاً رحباً للخيال والإبداع وصناعة الأحلام، وبيئة ثرية لاكتشاف المواهب وتنمية القدرات، بما يسهم في إعداد جيل يمتلك الثقة بالنفس والقدرة على الابتكار والمشاركة الفاعلة في بناء المجتمع وصناعة المستقبل.

وخلال اللقاء، استعرضت الدكتورة حمدة البلوشي رؤيتها ورسالتها في مجال الطفولة، مؤكدة أن بناء الطفل لا يقتصر على الجانب العمرى بحسب، بل يشمل بناء



التقالي موزة القبيسي، واستضافت فيها الكاتبة الدكتورة حمدة البلوشي، إحدى الشخصيات البارزة في مجال أدب الطفل والكتابة الموجهة للأجيال الناشئة، حيث شهدت الجلسة حضوراً وتفاعلاً مميزين من المهتمين بالشأن الثقافي والتربوي. وتناولت الجلسة مفهوم «عالم الصغارية»، بوصفه فضاءاً رحباً للخيال والإبداع وصناعة الأحلام، وبيئة ثرية لاكتشاف المواهب وتنمية القدرات، بما يسهم في إعداد جيل يمتلك الثقة بالنفس والقدرة على الابتكار والمشاركة الفاعلة في بناء المجتمع وصناعة المستقبل.

وخلال اللقاء، استعرضت الدكتورة حمدة البلوشي رؤيتها ورسالتها في مجال الطفولة، مؤكدة أن بناء الطفل لا يقتصر على الجانب العمرى بحسب، بل يشمل بناء

### •• العين - الفجر

بتوجيهات الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، وفي إطار الرؤية الاستراتيجية الهادفة إلى الاستثمار في الإنسان وبناء أجيال متمكنة بالعلم والمعرفة والقيم، نظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل، ضمن برنامج «الوراقين»، جلسة افتراضية بعنوان «ترك بصمة في عالم الصغارية»، وذلك ضمن سلسلة من المبادرات الثقافية والعرفية التي تستهدف تنمية وعي الأطفال واليافعين، وصقل مواهبهم، وتعزيز قدراتهم الإبداعية والفكرية. وأدارت الجلسة المستشار

### برنامج أكاديمي يدعم مستهدفات دولة الإمارات في قطاع الفضاء والاقتصاد المعرفي

## جامعة الإمارات تطلق برنامج «بكالوريوس العلوم في علوم الفضاء» بكلية العلوم



مدعومة بالتدريب العملي والمشاريع البحثية والتدريب الميداني في مؤسسات قطاع الفضاء بالدولة.

ويهدف البرنامج إلى المساهمة في بناء رأس مال بشري وطني يمتلك المعرفة والمهارات اللازمة لدعم منظومة الفضاء الإماراتية، وتعزيز القدرات البحثية والعلمية للدولة، وتمكين الخريجين من المساهمة في تطوير الحلول المبتكرة للتحديات المستقبلية في قطاع الفضاء، بما يتوافق مع رؤية الإمارات واستراتيجياتها الوطنية للابتكار والاقتصاد المعرفي. وينطلق البرنامج مع بداية العام الدراسي الجديد، ومن المتوقع أن يسهم في رفد المؤسسات الحكومية والمراكز البحثية والشركات العاملة في قطاع الفضاء بكفاءات مؤهلة تمتلك مهارات تحليل البيانات الفضائية وتصميم الحلول التقنية والمشاركة في المشاريع البحثية والتطبيقية، بما يعزز من ريادة دولة الإمارات في استكشاف الفضاء وعلومه.

### •• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق برنامج بكالوريوس العلوم في علوم الفضاء، ضمن قسم الفيزياء في كلية العلوم، في خطوة استراتيجية تعكس التزام الجامعة بدعم توجهات دولة الإمارات نحو تعزيز مكانتها العالمية في قطاع الفضاء، وإعداد كفاءات وطنية قادرة على قيادة المستقبل في المجالات العلمية والتكنولوجية المتقدمة.

ويأتي البرنامج الجديد استجابة للطلب المتنامي على التخصصين في علوم الفضاء والتقنيات المرتبطة بها، حيث يوفر للطلبة بيئة تعليمية متكاملة تجمع بين العلوم الأساسية والتطبيقات الحديثة، من خلال دراسة الفيزياء والرياضيات والحوسبة، إلى جانب مجالات متخصصة تشمل علم الفلك والفيزياء الفلكية، وعلوم الكواكب، وتقنيات الأقمار الصناعية، والاتصالات والملاحة الفضائية، واستدامة الفضاء،

## شرطة أبوظبي تحتفي بتخريج دورة الإعداد الأساسي للمستجدات الـ 65

قدرات على أداء واجباتهن بكفاءة واحترافية وخدمة المجتمع وفق أفضل الممارسات الشرطية.

وبداً الحفل بتلاوة عطرة من القرآن الكريم، ثم ألقى العقيد الدكتور علي خميس اليمامي كلمة هنا فيها الخريجات، مشيداً بما أظهرته من جدية وانضباط طوال فترة التدريب، مؤكداً حرص شرطة أبوظبي على تمكين المرأة وإعدادها للقيام بأدوارها الوطنية في مختلف مجالات العمل الشرطي والأمني.

وفي ختام الحفل، كرم العقيد الدكتور علي خميس اليمامي المتفوقات، متمنياً لجميع الخريجات التوفيق والنجاح في مسيرتهن العملية، وحاشا إياهن على مواصلة تطوير قدراتهن والتمسك بالقيم المهنية والالتزام المؤسسي، بما يسهم في تعزيز مسيرة التميز والريادة التي تنتهجها شرطة أبوظبي في خدمة المجتمع وتحقيق الأمن والاستقرار.

جانب بناء الشخصية القيادية وترسيخ قيم الانضباط والالتزام والمسؤولية، بما يسهم في إعداد منتسبات

التطورات المتسارعة في مختلف مجالات العمل الأمني والأمنية والميدانية وتعزيز المعارف التخصصية، إلى والشرطي.



### •• أبو ظبي - الفجر

احتفلت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ممثلة في إدارة التأهيل الشرطي بأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية بمدينة العين، بتخريج دورة الإعداد الأساسي للمستجدات الـ 65، والتي ضمت 38 مستجدة، وذلك بعد إتمامهن برنامجاً تدريبياً متكاملًا اشتمل على مختلف العلوم الأمنية والشرطية والتطبيقات الميدانية، بما يسهم في إعداد كوادر وطنية مؤهلة وقادرة على أداء مهامها بكفاءة واقتدار.

وأكد العقيد الدكتور علي خميس اليمامي مدير إدارة التأهيل الشرطي بالإمارة، اهتمام شرطة أبوظبي بالاستثمار في العنصر البشري وتأهيل الكفاءات الوطنية وفق أعلى المعايير التدريبية والأكاديمية، بما يعزز جاهزية الكوادر الشرطية ويعينها من مواكبة

# منوعات الفكر

23



تزداد التحديات الصحية التي تواجه الإنسان مع التقدم في العمر، خاصة تلك المرتبطة بالدماغ والقدرات الإدراكية والذاكرة. فمع الشيخوخة، ترتفع احتمالات الإصابة بالخرف والسكتات الدماغية وتراجع الوظائف المعرفية. نتيجة تداخل عوامل بيولوجية وبيئية وسلوكيات حياتية قد تبدأ آثارها منذ سنوات الطفولة الأولى.

ولا ترتبط صحة الدماغ بالعمر وحده، بل تتأثر أيضاً بنمط الحياة اليومي، مثل التغذية، والنشاط البدني، والنوم، والصحة النفسية، ومستويات التوتر، وحتى البيئة الاجتماعية المحيطة بالإنسان.

حماية صحة الدماغ يمكن البدء في إجراءاتها في وقت مبكر

## عادات يومية تسرع شيخوخة دماغك وتهدد حياتك



معقدة من العوامل المتداخلة، تشمل الصحة الجسدية، والنوم الجيد، والنشاط البدني، والتغذية، والدعم النفسي والاجتماعي. وترتبط صحة القلب والأوعية الدموية ارتباطاً مباشراً بصحة الدماغ، إذ تعتمد الخلايا العصبية على تدفق دم مستمر وغني بالأكسجين والعناصر الغذائية، ما يجعل الحفاظ على صحة القلب جزءاً أساسياً من الوقاية من الخرف والسكتات الدماغية.

**عوامل خفية تهدد الذاكرة**  
بحسب خبراء الصحة، لا تقتصر المخاطر على التدخين والسمنة فقط، بل تشمل أيضاً عوامل أقل وضوحاً مثل:  
- التوتر المزمن والقلق والاكتئاب  
- العزلة الاجتماعية  
- اضطرابات النوم  
- التلوث البيئي

النشاط البدني المنتظم حتى المشي اليومي يساعد على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، ويقلل من خطر الخرف والسكتات الدماغية على المدى الطويل.

التغذية الصحية يساعد النظام الغذائي الغني بالخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة وزيت الزيتون والأسماك على دعم صحة القلب والدماغ معاً.

الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية يسهم تقليل التوتر والقلق والاكتئاب وتعزيز العلاقات الاجتماعية في حماية الدماغ من آثار الإجهاد المزمن وتسارع الشيخوخة.

**فيتامين الشمس.. هل يبطل الشيخوخة؟**

يتزايد اهتمام العلماء بفيتامين (د)، بعدما ربطت دراسات حديثة بينه وبين تعزيز المناعة وتقليل الالتهابات وربما إبطاء الشيخوخة الخلوية. وأظهرت دراسة أمريكية أجريت على أكثر من ألف شخص بمتوسط عمر 65 عاماً أن تناول 2000 وحدة دولية يومياً من فيتامين (د) ساعد في الحفاظ على "التيلوميرات"، وهي تراكيب تحمي الحمض النووي من التلف مع

ويحذر خبراء الصحة من أن العادات غير الصحية، مثل التدخين، والإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية، وقلة الحركة، واضطرابات النوم، والتوتر المزمن، قد تتحول مع الوقت إلى عوامل تهدد الدماغ بصورة مباشرة، وترفع احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف.

**خطر عالمي يتسارع مع الشيخوخة**  
تزداد خطورة هذه المشكلة مع التوقعات بارتفاع عدد الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عاماً إلى أكثر من 1.5 مليار شخص بحلول عام 2050، ما يعني اتساع دائرة المعرضين لأمراض الخرف والتدهور الإدراكي والسكتات الدماغية. ورغم ارتباط السكتات الدماغية غالباً بكبار السن، فإنها لا تقتصر عليهم فقط، إذ يمكن أن تصيب

وتوضح الجمعية أن صحة الدماغ لا تعتمد فقط على الجينات الوراثية، بل تشكل عبر شبكة

وتوضوح الجمعية أن صحة الدماغ لا تعتمد فقط على الجينات الوراثية، بل تشكل عبر شبكة

وتوضوح الجمعية أن صحة الدماغ لا تعتمد فقط على الجينات الوراثية، بل تشكل عبر شبكة

وتوضوح الجمعية أن صحة الدماغ لا تعتمد فقط على الجينات الوراثية، بل تشكل عبر شبكة

ماستريخت الهولندية أن تناول حصتين يومياً من الفول السوداني المحمص يقشره قد يساعد على تحسين تدفق الدم إلى مناطق الدماغ المرتبطة بالذاكرة والتفكير.

وأظهرت الفحوصات تحسناً ملحوظاً في تدفق الدم داخل بعض الفصوص الدماغية، لكن الباحثين شددوا على أن الفول السوداني لا يمثل علاجاً للخرف أو ألزهايمر، بل قد يكون جزءاً من نمط غذائي داعم لصحة الدماغ.

**معركة تبدأ اليوم**  
تكشف الأبحاث الحديثة أن صحة الدماغ ليست مسألة حظ أو جينات فقط، بل نتيجة تراكم طويل للعادات اليومية ونمط الحياة والبيئة المحيطة بالإنسان.

ولهذا يؤكد الخبراء أن أفضل فرصة لحماية الذاكرة وتقليل خطر السكتات الدماغية والخرف لا تبدأ داخل المستشفيات، بل تبدأ من القرارات الصغيرة التي يتخذها الإنسان كل يوم: كيف يأكل، وكيف ينام، وكيف يتحرك، وكيف يدير ضغوط حياته.



## السجائر الإلكترونية والإقلاع عن التدخين.. نتائج متباينة تثير الجدل العلمي

الفعالية، إذ إن بعض الدراسات قارنت السجائر الإلكترونية بعلاجات معتمدة طبياً مثل الفاريكولين والبوبوربيون، ما جعل نتائجها متقاربة دون تفوق واضح. أما الخلاصة الثالثة، فكانت أن الاستخدام اليومي للسجائر الإلكترونية ارتبط بنتائج أفضل للإقلاع مقارنة بالاستخدام المتقطع أو غير المنتظم. وأخيراً، أظهرت النتائج أن تصميم العينة يؤثر بشكل كبير على النتائج؛ إذ كانت الدراسات التي شملت مدخنين دون اشتراط وجود نية مسبقة للإقلاع أكثر احتمالاً لإظهار نتائج إيجابية مقارنة بالدراسات التي ركزت على من يسعون للإقلاع تحديداً. وفي هذا السياق، قال المعد الرئيسي للدراسة، شو، إن من الضروري الحذر عند تفسير نتائج الدراسات الفردية، وتجنب تعميم الاستنتاجات دون مراجعة شاملة للبيانات. وأضاف أن "فحص الدراسات التي تعتمد على المصدر نفسه بشكل جماعي يساعد على فهم الصورة الكاملة وتقييم مدى اتساق النتائج بشكل أدق". نشرت الدراسة في مجلة أبحاث النيكوتين والتبغ.

يلجؤون إلى السجائر الإلكترونية كبديل للسجائر التقليدية، سواء لتقليل التدخين أو كمحاولة للإقلاع عنه. لكن الجدل العلمي لا يزال قائماً حول مدى فعاليتها في مساعدة المدخنين على الإقلاع، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن العديد من المراجعات لم تفرق بشكل كاف بين الدراسات التي تعتمد على نفس قاعدة البيانات. ولمعالجة هذه الإشكالية، أجرى الباحثون مراجعة شاملة للدراسات التي استخدمت بيانات من دراسة تقييم السكان للتبغ والصحة (PATH)، وهي دراسة طويلة الأمد تتبع استخدام التبغ والنيكوتين في الولايات المتحدة. وحلل الباحثون خصائص 38 دراسة، بما في ذلك تصميمها ومدة متابعتها وتعريفها لاستخدام السجائر الإلكترونية، وطرق قياس الإقلاع عن التدخين. وأظهرت النتائج أربع خلاصات رئيسية؛ أولها أن 63.2% من الدراسات رصدت ارتباطاً بين استخدام السجائر الإلكترونية وزيادة احتمالية الإقلاع عن التدخين خلال فترة تتراوح بين سنة وثلاث سنوات، بينما لم تجد الدراسات الأخرى هذا الارتباط. وتبين أن غياب الارتباط لا يعني بالضرورة عدم

وجدت مراجعة جديدة أن العلاقة بين استخدام السجائر الإلكترونية والإقلاع عن التدخين ليست ثابتة أو بسيطة كما تشير بعض الدراسات السابقة، إذ تتباين النتائج حسب تصميم كل دراسة. وتوضح المراجعة أن الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج متباينة بشأن مدى فعالية السجائر الإلكترونية في مساعدة المدخنين على الإقلاع، حيث وجدت بعض الدراسات ارتباطاً إيجابياً، بينما لم تجد دراسات أخرى هذا الارتباط، خاصة تلك التي ركزت على أشخاص لديهم رغبة فعلية في الإقلاع عن التدخين. وما يزال تدخين التبغ، خصوصاً السجائر







العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لمرامجة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - برديي - عود مينا

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ايت اويس للقطارات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم A04-05
ملك ربيع بن محمد نور بن عبدالله برديسي - برديي - الخليج التجاري - الشكل

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : وليتهب لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم OB-101-119 ملك ماجد الفطيم سيتي

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ام ايه ان اس ايه للقطارات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم E87-2 ملك عقارات الغرير ذ م م - المطينة - الشكل القانوني :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : فيبس أنيتا وكيل سفر سياحة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 20-4101 ملك أبراج الإمارات - برديي - المركز التجاري-2 الشكل

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الفكرة الذهبية للالكترونيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 82-101 ملك محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - المر - بيرة - الشكل القانوني :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام
الموضوع : اعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضية رقم (1864 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المرتمجة)
إلى المطلوب/إعلانه (التفقد ضده) / سما يقرر ثلاث ساعات - ش ذ م م

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام
الموضوع : اعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضية رقم (9698 لسنة 2025 تنفيذ الشيكات المرتمجة)
إلى المطلوب/إعلانه (التفقد ضده) / الاحقوق لهنديسة البحرية - ش ذ م م

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام
الموضوع : اعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضية رقم (1152 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المرتمجة)
إلى المطلوب/إعلانه (التفقد ضده) / فورة الانتصار للتقاولات الفنية (التفقد ضده)

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
دعوة لحضور
اجتماع الخبرة المحاسبية الأول
إلى المحضرين/ إعلانه (التفقد ضده) / غير معلوم
عنوانه : غير معلوم
صالح (طالب التنفيذ) / شركة كونكس المحدودة - ش ذ م م - العنوان / إمارة الشارقة منطقة الخان المزمر بناية

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
حكومة الشارقة
دائرة القضاء
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية
في الدعوى رقم 0000666/2026 SHCAPCICV مدني
إلى المدعي عليه : شركة إيشاء مساهمة خاصة - ش ذ م م
مهجول محل الإقامة

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
حكومة الشارقة
دائرة القضاء
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية
في الدعوى رقم 0000748/2026 SHCAPCICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : إيفانو انطوني جوزيف انطوني كايالتوب
مهجول محل الإقامة

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
الامارات العربية المتحدة
محكمة أم القيوين الإبتدائية
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة أم القيوين الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
شركة أحمد ناصر لتجارة مواد البناء ذ م م عبدالله الفاروق محمد وجي الله
إخطار رقم في القضية رقم 00000220/2026 UAQXCXICV مدني

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام
الموضوع : اعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضية رقم (1863 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المرتمجة)
إلى المطلوب/إعلانه (التفقد ضده) / وادي الفوق فارتونات البناء ذ م م

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - بيرة - هاتف :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الشهر الأيق لتجارة مستلزمات الملابس - ش ذ م م
العنوان : مكتب C-09 ملك الشيخ مسلم سالم مسلم بن حم العاصري - النهضة الأولى - بيرة - الشكل القانوني :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - بيرة - هاتف :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سيتل بليس لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 502-12 ملك سعادة هلال احمد ناصر نواته - بيرة - بورسعيد - الشكل القانوني :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
إعلان بالنشر
بصفتي أنا / وليد خميس بن سويدان خبيراً حسابياً مكلّفاً من قبل محكمة دبي بإجراء
الخبرة في الدعوى رقم (2026/2073) تجاري جزئي
فيأنا قد قررنا دعوة كل من :
إلى المدعي عليه : جيت لأكس ميئا - ش ذ م م

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
حكومة الشارقة
دائرة القضاء
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0003122/2026 SHCFICCOMS تجاري
إلى المدعي عليه : بابوليفر لخدمات التنظيف وحراسة الابنية - ش ذ م م
مهجول محل الإقامة

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - بيرة - هاتف :

العقد 14788 بتاريخ 2026/6/25
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سايبتي رياتي - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1208 ملك ايهاب ثيا - الثانية الأولى - الشكل القانوني









## منوعات

# العمل

31



نشاط فني مكثف تقوم به الفنانة المصرية تارا عماد، فبين مشاركتها في فيلم vdogs المعروف حالياً في دور العرض السينمائي، الذي جسدت خلاله شخصية ضابطة إنتربول، وما تطلبت به الشخصية من استعدادات مكثفة خضعت لها من أجل تقديم مشاهد الأكشن بصورة احترافية، وفيلم "طه الغريب"، الذي انتهت أخيراً من تصويره، حيث تحدثت عن تفاصيل العملين وما تطلبتهما من استعدادات خاصة نظراً لطبيعتهما المختلفة.

جسدت خلاله شخصية ضابطة إنتربول

## تارا عماد: 7Dogs علمني الأكشن.. و"مريم" أرهقتني نفسياً



توضح تارا عماد موقع القاهرة الإخبارية "أن شخصية "كلير" في فيلم 7dogs، تتمتع بتركيبة خاصة وذكاء معقد، فهي شخصية ترتبط بشكل وثيق بعالم التكنولوجيا والتقنيات الحديثة، وهو ما يمثل اختلافًا واضحًا عن اهتماماتها الشخصية في الواقع، مشيرة إلى أن هذا التباين بينها و"كلير" كان أحد أبرز الأسباب التي جذبتها لتجسيد الدور، حيث وجدت في الشخصية مساحة جديدة للتجربة واكتشاف جوانب مختلفة في الأداء التمثيلي.

وفيما يتعلق بمشاهد الأكشن التي يتضمنها الفيلم، كشفت "تارا" أنها خضعت لبرنامج تدريبي مكثف استمر لفترة طويلة قبل بدء التصوير وحتى خلال فترة العمل، بهدف الوصول إلى أعلى درجات القوى البدنية والذهنية المطلوبة لتنفيذ تلك المشاهد، موضحة أن طبيعة مشاهد الأكشن تتطلب استعداداً دائماً وتركيزاً كبيراً، لا سيما أن إعادة تصويرها بشكل متكرر قد يكون أمرًا صعباً، وهو ما استدعى خضوعها لتدريبات متخصصة لضمان تنفيذ المشاهد بأفضل صورة ممكنة خصوصاً أنها قامت بتنفيذ معظم مشاهد الأكشن بنفسها دون الاستعانة ببديلة، باستثناء مشهد واحد فقط تطلب وجود بديلة لتنفيذه.

مريم.. شخصية جديدة في "طه الغريب" وفي سياق آخر، أعلنت تارا عماد انتهاءها من تصوير فيلم "طه الغريب"، الذي شارك في بطولته إلى جانب الفنان حسن الرداد، مؤكدة أن ارتباطها بالمشروع بدأ منذ اللحظة الأولى التي علمت فيها بتحويل رواية الكاتب محمد صادق إلى فيلم سينمائي.

وأوضحت أنها من المتابعين لأعمال محمد صادق الأدبية، لذلك حرصت على قراءة الرواية الأصلية بشكل كامل قبل الاطلاع على السيناريو، ورغبة منها في فهم الشخصيات والعالم الذي تدور فيه الأحداث من منظور الكاتب أولاً، ثم التعرف على رؤية المخرج وكيفية تقديم هذه الشخصيات على الشاشة.

وأكدت أن هذه الخطوة ساعدتها على تكوين صورة متكاملة عن العمل، وأسهمت في فهم أبعاد الشخصية التي تقدمها بشكل أعمق، ما زاد من حماسها للمشاركة في الفيلم. وكشفت الفنانة أنها تجسّد خلال أحداث "طه الغريب" شخصية "مريم"، التي تعمل كمدرّبة تنمية بشرية "لايف كوتش" ومتخصصة في مساعدة الآخرين على تجاوز الأزمات والتجارب الصعبة التي مروا بها في حياتهم، موضحة أن الشخصية جديدة عليها، وتقدمها للمرة الأولى خلال مشوارها الفني، لافتة إلى أن "مريم" تتميز بخفة الظل والعفوية والتلقائية، إلى جانب تمتعها بقدر كبير من الثقة بالنفس والاعتزاز بعملها ورسالتها الإنسانية في مساعدة الآخرين. وأضافت أن الشخصية تحمل العديد من التفاصيل الإنسانية

وحول تفاصيل التحضيرات اليومية التي كانت تسبق التصوير، أوضحت أنها كانت تصل إلى موقع التصوير قبل موعد حضور باقي فريق العمل

والمشاعر المركبة، وهو ما جعلها تشعر بالاستمتاع أثناء قراءتها والاستعداد لها، معربة عن اعتقادها بأن الجمهور سيستمع بقراءة الرواية قبل مشاهدة الفيلم، لما تحتويه من أحداث وشخصيات ثرية ستمتع المشاهد تجربة مختلفة عند متابعة العمل السينمائي. وأشارت إلى وجود بعض أوجه التشابه بينها وبين شخصية "مريم"، خاصة فيما يتعلق بالعفوية والتلقائية وخفة الظل، وهو ما ساعدها على الاقتراب من الشخصية وفهم دوافعها بصورة أكبر.

وفي المقابل، أكدت أن الدور تضمن عدداً من المشاهد الصعبة التي احتاجت إلى تحضير ودراسة مكثفة، نظراً لما تحمله من تفاصيل نفسية ومشاعر معقدة، الأمر الذي فرض عليها بذل مجهود كبير للوصول إلى الحالة المطلوبة أثناء التصوير. وأوضحت أن بعض هذه المشاهد تركت تأثيراً نفسياً عليها بعد

الانتهاء من تصويرها، حيث كانت تحتاج إلى فترة من الهدوء والابتعاد عن التعاملات اليومية المعتادة حتى تتمكن من استعادة توازنها والتخلص من الأثر العاطفي الذي تتركه الشخصية. كما تطرقت إلى التحديات العملية التي واجهتها أثناء تصوير الفيلم، مشيرة إلى أن بعض المشاهد تطلبت منها ركوب دراجة بخارية برفقة الفنان حسن الرداد، وهو ما تسبب لها في حالة من القلق في البداية، قبل أن تتمكن من تجاوز مخاوفها مع استمرار التصوير.

وأضافت أن العمل يتضمن كذلك عدداً من مشاهد التشويق والإثارة والرعب، التي شكلت تحدياً إضافياً بالنسبة لها، إلا أنها تعاملت معها باعتبارها جزءاً من التجربة الفنية التي تسعى من خلالها إلى تقديم شخصيات متنوعة ومختلفة تضفي إلى مسيرتها الفنية.

## محمد إمام يصطدم بتغيير حياة أصدقائه في صقر وكناريا

في إطار من الأكشن والكوميديا، يحاول محمد إمام خلال أحداث فيلم صقر وكناريا إعادة جمع شلته القديمة من أجل تنفيذ عملية جديدة، لكنه يتفاجأ بأن السنوات غيرت الجميع بشكل كبير.

فبعد رحلة البحث عن أصدقائه، يكتشف أن محمود عبد المغني أصبح شيخاً وابتعد تماماً عن حياته السابقة، بينما يجد دياب شخصاً مختلفاً عما كان يعرفه في الماضي، في حين انشغلت نسرين أمين بحياتها الأسرية وأصبحت أمًا لثلاثة أطفال.

وتخلق هذه الفارقات العديد من المواقف الطريفة والمفاجآت التي تقلب خططه رأساً على عقب، ضمن أحداث الفيلم المنتظر "صقر وكناريا"، المقرر طرحه في دور العرض السينمائي يوم 24 يونيو الجاري.

أحداث فيلم صقر وكناريا تدور أحداث فيلم صقر وكناريا حول "صقر" الذي يقرر الابتعاد عن عالم العصابات والمخاطر بحثاً عن حياة أكثر استقراراً، إلا أن خططه تتغير بعد تعارفه على "بلال"، الكاتب المهووس بعالم الجاسوسية والمغامرات، لتقودهما سلسلة من المواقف غير المتوقعة إلى مغامرات متلاحقة تقلب حياتهما بالكامل.



ودعت النجمة ياسمين عبد العزيز فيلم "خلي بالك على نفسك"، اليوم الجمعة بعد فترة تصوير مكثفة استمرت خلال الأشهر الماضية، استعداداً لطرح الفيلم في دور العرض خلال موسم الصيف الجاري، وجاء المشهد الأخير لياسمين عبارة عن مشهد أكشن جمعه بالنجم أحمد السقا والنجم إيهاب نصار الذي يظهر في الفيلم كضيف شرف، في أجواء مليئة بالإثارة والتشويق، ليكون

طرح الفيلم نهاية شهر يوليو المقبل وبعد إسدال الستار على التصوير، يواصل

القائمون على الفيلم العمل على المراحل النهائية الخاصة بالمونتاج والمكساج، إلى جانب وضع اللمسات الأخيرة على النسخة النهائية من الفيلم، تمهيداً لطرحه رسمياً في السينمات خلال نهاية شهر يوليو المقبل،

لبيد منافسات موسم صيف 2026 السينمائي الذي يشهد منافسة قوية بين عدد كبير من الأفلام. وفي السياق نفسه، تكثف الشركة المنتجة استعداداتها لإطلاق الحملة الترويجية الخاصة بالفيلم، حيث من المنتظر الكشف

عن البوستر الدعائي الرسمي خلال الساعات المقبلة، على أن يعقبه طرح الإعلان التشويقي وسط ترقب جماهيري للفيلم الذي يعيد ياسمين عبد العزيز وأحمد السقا للعمل مع الاعتماد على مزيج من الأكشن والكوميديا والتشويق.

# الفكر

## تحذير من مخاطر سماعات الرأس



أفادت الدكتورة تاتيانا فيلديبوش، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أن سماعات الرأس قد تلحق الضرر بالأذنين عند الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة لفترات طويلة. ووفقا لها، قد ينشأ خطر فقدان السمع وطنين الأذن مع كل من الأجهزة السلكية واللاسلكية. وتظهر الآثار الصحية عند الاستماع إلى الموسيقى بمستوى صوت يتجاوز 85 ديسيبل، خاصة في الأماكن الصاخبة، مثل وسائل النقل العام والطائرات والصالات الرياضية. وتوصي الأخصائية، باتباع قاعدة 60/60، لتقليل هذا الخطر- الاستماع إلى الموسيقى عبر سماعات الرأس لمدة لا تزيد عن 60 دقيقة متواصلة، واستخدام مستوى صوت لا

يتجاوز 60% من الحد الأقصى. وتقول: «إذا كان الشخص مضطرا لاستخدام سماعات الرأس لفترات طويلة، فمن الأفضل والأكثر أمانا استخدام سماعات رأس كبيرة الحجم أو سماعات عازلة للضوضاء، حيث لا يرغب الشخص عند استخدامها برفع مستوى الصوت إلى درجة عالية جدا». ومن جانبه ينصح الدكتور دميتري غورين، أخصائي الأنف والأذن والحنجرة بالاستماع إلى الموسيقى عبر سماعات الرأس لمدة لا تزيد عن ساعتين متواصلتين. ويجب البدء بمستوى صوت منخفض ثم رفعه تدريجيا إلى مستوى مرغوب. وإذا لا يتمكن الشخص من سماع الآخرين أثناء استماعه للموسيقى، فعليه خفض مستوى الصوت.

## عوامل رئيسية تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة

كشف البروفيسور بارك سونغ سو، أستاذ جراحة الجهاز الهضمي في مستشفى أنام الجامعي التابع لجامعة كوريا الجنوبية عن العوامل الرئيسية التي تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة. وقال الطبيب في مقابلة مع وكالة نوفوستي الروسية: «يعد سرطان المعدة من أكثر الأورام الخبيثة شيوعا في كوريا الجنوبية، إذ يشير سجل الأورام الوطني لعام 2023 إلى أنه يندرج ضمن أكثر خمسة أنواع سرطانية تشخيصا في البلاد». وأضاف: «أظهر تحليلنا أن الإصابة ببكتيريا Helicobacter pylori ترفع خطر الإصابة بسرطان المعدة بحوالي الضعف، فيما يزيد الإفراط في تناول الكحول الخطر بمعدل يتراوح بين 1.5 و2.2 مرة، والنظام الغذائي الغني بالملح والأطعمة المخللة بنسبة تتراوح بين 1.4 و2 مرة، أما التدخين فيرفع الخطر بنحو 1.3 إلى 1.8 مرة، وأشار الطبيب إلى أن استهلاك الحبوب المكررة، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، ومنتجات الألبان الغنية بالدهون، كلها أيضا من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالمرض. يذكر أن فريقا من العلماء بقيادة البروفيسور بارك سونغ سو قام بتحليل 507 ورقة بحثية من قواعد البيانات الطبية الدولية PubMed وCochrane وEmbase، وقاموا بتقييم تأثير 139 عاملا، بما في ذلك النظام الغذائي ونمط الحياة والبيئة والأدوية والعلاجات والخصائص الوراثية، على خطر الإصابة بسرطان المعدة والوقاية منه.

## مكمل غذائي يقلل من تراكم الدهون في الكبد

اكتشف علماء من فنلندا أن مكملا غذائيا قائما على ألياف البريبايوتيك يحسن صحة الكبد لدى مرضى الكبد الدهني. شارك في الدراسة 42 شخصا يعانون من زيادة الوزن، وتناولوا يوميا على مدى أربعة أشهر 2.8 غرام من «زيلو-أوليفوساكاريدات (XOS)» وهو نوع خاص من الألياف الغذائية التي لا تهضم في الجسم، بل تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وقام الباحثون بتقييم نسبة الدهون في الكبد عبر التصوير بالرنين المغناطيسي قبل التجربة وبعدها. وتبين أن المكمل قلل من مستويات المنتجات الأيضية الضارة التي تتشكل في الأمعاء وتسهم في تراكم الدهون الكبدية، ولوحظ التأثير الأكثر وضوحا لدى الأشخاص الذين يعانون من خلل في تركيبة الميكروبيوم المعوي، حيث تحسن توازن البكتيريا لديهم، كما انخفض حجم الدهون الحشوية، وهي أخطر أنواع الدهون التي تحيط بالأعضاء الداخلية. وأشار الباحثون إلى أن فعالية المكمل الغذائي تعتمد بشكل كبير على الحالة الأساسية للأمعاء وعلى حالة الكبد، إذ لم يظهر المشاركون الذين يعانون من أعراض أكثر حدة لمرض الكبد الدهني المتقدم أي تأثير يذكر، ويعتقدون أن هذه البريبايوتيكات أو المكملات الغذائية قد تصبح جزءا من نهج علاجي مخصص لمرض الكبد الدهني في المستقبل. وبينت بعض الدراسات أن مرض الكبد الدهني لا يقتصر تأثيره على الكبد فقط، بل قد يرفع بشكل كبير خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية.



الممثلة الأمريكية كاتي هولمز لدى حضورها حفل عشاء الفنازين السنوي التاسع عشر لمهرجان شانيل تريبيكا في مطعم تريبيكا جريل في نيويورك. «ا ف ب»

## قرأت لك

### زيت الزيتون والسمنة



كشفت دراسة برازيلية حديثة عن فوائد زيت الزيتون ودوره في الوقاية من السمنة وتعزيز صحة الدماغ.

أفادت مجلة Nutritional Neuroscience أن علماء برازيليين اكتشفوا، من

خلال تجارب على الفئران المصابة بالسمنة، أن إضافة زيت الزيتون البكر الممتاز إلى النظام الغذائي تساعد في منع الالتهاب في منطقة ما تحت المهاد بالدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن تنظيم الجوع والتمثيل الغذائي. وأظهرت الفئران التي تناولت زيت الزيتون زيادة أقل في الوزن وتحسنا في عمليات الأيض.

وأوضحت المجلة أن فريق الباحثين من جامعة ساو باولو بقيادة أريادني بيريز قدم للفئران نظاما غذائيا عالي الدهون، مع إضافة زيت الزيتون لبعضها. بعد عدة أسابيع، لاحظ الباحثون انخفاض الالتهابات في النواة المقوسة في منطقة ما تحت المهاد لدى الفئران التي تناولت الزيت، وهي المنطقة التي تتأثر عادة بالسمنة. ويشير الباحثون إلى أن استهلاك زيت الزيتون البكر الممتاز يمكن أن يكون نهجا واعدا للوقاية من الاضطرابات الأيضية المرتبطة بالسمنة. ويستخرج زيت الزيتون البكر الممتاز عن طريق عصر الزيتون ميكانيكيا دون تكرير أو استخدام حرارة، مما يجعله غنيا بالبوليفينولات وفيتامين E، وهما مادتان مضادتان للأكسدة والالتهابات، ولهما دور في دعم الصحة العامة.

## سؤال وجواب

- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟  
- المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟  
ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وليلة ؟  
- 264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟  
- في القاهرة عام 970م
- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟  
- مون بلان

## هل تعلم؟

- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- أول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- المصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذهبيات هي الملققات أو القصاد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قارن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيرات .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.

## قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل في المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي أحد الأيام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 ساجعتها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزات وفتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفضة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بدمك ولانك شبهتني بالنيس وخالنا لانك تجرات وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

## مساحة للتلوين

