

ص 22  
فعاليات شتوية ضمن مبادرة  
لرحظات أبوظبي نهاية هذا  
الأسبوع في حديقة العاصمة

ص 27  
أفلام مصرية  
تطرح في بداية 2023



«حمية غذائية» تحرق الدهون  
ص 23 الحشوية الخطيرة بكفاءة عالية!

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

ما سبب نُدرة اللون  
الأزرق في الطبيعة؟

أبرز ما يجعل الطبيعة جميلة، هو التنوع الكبير في الألوان الزاهية التي تتمتع بها النباتات والحيوانات على حد سواء. ولا يحتاج المرء لتابعات كثيرا حتى يجد ظلال ألوان غريبة ومتنوعة في الأزهار والطيور والحشرات، بينها الأحمر والأصفر والأخضر، لكن هل لاحظت يوما أن اللون الأزرق شحيحا في الطبيعة هو الأزرق؟

على الرغم من جمال درجات الأزرق المتعددة، إلا أنه ليس ضمن الأصباغ التي يمكن العثور عليها بسهولة في الطبيعة، فوفقا لجامعة أديلايد الأسترالية للأبحاث، تنمو الأزهار الزرقاء في 10% من النباتات فقط، ما يجعلها نادرة ومثيرة للإعجاب.

يقول العلماء إن الضوء مسؤول عن كل ما يراه البشر بالعين المجردة، بما في ذلك الألوان. كما يعد جزءا من مكونات الطيف الكهرومغناطيسي، الذي يشمل الكثير مما لا يمكننا رؤيته، مثل الموجات الدقيقة، والوجات الراديوية، والأشعة فوق البنفسجية، التي تعد موطنا لطيف الضوء المرئي، الذي يضم الألوان التي نراها في حياتنا اليومية. ووفقا لمركز العلوم والتعليم الوطني في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، فإن بعض الأطوال الموجية المونة تعد أطول من غيرها.

500 قنّان عالي يتضامنون  
مع ممثلة إيرانية معتقلة

دعا قرابة 500 ممثل ومخرج وعامل في مجال السينما العالمية، من بينهم النجمتان كيت وينسلت وساريون كوتيار والمخرجان كين لوتش وبيدرو المودوار، في رسالة مفتوحة الأرياء السلطات الإيرانية للإفراج فورا عن الممثلة تارانة عليدوستي التي اعتقلت لدعمها الحركة الاحتجاجية في الجمهورية الإسلامية. وتقول الرسالة التي وقّع عليها إيما طومسون وغوشيفتة فرحاني وكريستين ستيوارت وجيريمي آيرونز ومارك روفالو إن توفيت اعتقال عليدوستي "38 عامًا" قبيل عيد الميلاد كان متعمدا "لضمان تقيت انتباه زملائها حول العالم". وأضاف موقعو الرسالة "لكننا لسنا مشتتين، نحن غاضبون".



## تعدد المهام ضار بانتباهنا وتركيزنا.. فماذا يفعل لأدمغتنا؟

يكشف طبيب الأعصاب الدكتور فاي بيجيتي الآلية لعملية تعدد المهام بقوله: "عندما نعتقد أننا نقوم بمهام متعددة فإننا في الواقع نحول انتباهنا من مهمة إلى أخرى بسرعة كبيرة مما يؤدي إلى نتائج أقل فاعلية بدلا من الأداء العالي".

تعد المهام مرهق ذهنيًا بحذر بيچيتي بقوله: "بدلاً من أن يكون تعدد المهام منتجاً، فإن تعدد المهام يؤدي في الواقع إلى نتائج عكسية وفي الواقع يقلل كفاءتنا كثيراً، فبالإضافة إلى انخفاض الكفاءة، يتطلب الأمر مزيداً من الجهد للتبديل المستمر للانتباه أكثر مما تتطلبه عملية إكمال المهام بالتتابع، وبالتالي يزيد الحمل على ذاكرتنا العاملة، وهذا الحمل المرهق الإضافي له تأثيرات سلبية".

أنت لست جيداً في تعدد المهام تقوم الكثير من الأبحاث بدراسة تعدد المهام، وهناك اتفاق عالمي على أنها عملية غير فعالة للأدمغتنا، حيث تظهر الأبحاث أن تصور القدرة على تعدد المهام مبالغ فيه للغاية، حيث قدر عدد الأكبر من المشاركين أن قدرتهم على تعدد المهام كانت أعلى من المتوسط، وهو أمر غير صحيح.

وبالتالي، يشير هذا إلى أن لدينا تصوراً مبالغاً فيه عن قدرتنا على القيام بمهام متعددة، صحيح أننا جيّدون، لكن ليس كما نعتقد.

تستخدم المهام المختلفة أجزاء مختلفة من أدمغتنا تعتمد المهام المختلفة على جزء من الدماغ يسمى قشرة الفص الجبهي، ويبقى الدماغ في حالة من التقلّب بين منطقة وأخرى عند القيام بمهام مختلفة مما يسبب ضغطاً ويستنزف التركيز".

ولكن يشرح الخبراء أن من الممكن إكمال المهام المعتادة البسيطة في وقت واحد، كاشتاء مشروب صباحاً "قهوة أو شاي" أثناء المشي إلى العمل والدراسة مع صديق.

ما الذي يمكننا فعله بدلاً من ذلك؟ لا يعني ما سبق أننا لا نستطيع أبداً أن نعمل على مشاريع متعددة ومهام كبيرة في نفس الوقت قد يربك بعض الشيء، من الأفضل التركيز على كل مهمة على حدة، إذ أن القيام بأكثر من مهمة في الوقت ذاته قد يقلل من شعورك بالإنجاز في بعض الأحيان، خاصة إن كنت تنتقل من مهمة إلى أخرى دون إنجاز أي واحدة منها كلياً، التركيز على مهمة واحدة فقط سيمنحك من تخصيص الوقت والجهد المطلوب لإنجازها بفعالية واختيار شعور الرضى الذي يصاحب حذف مهمة متجزئة على القائمة اليومية.

2. رتب المهام بحسب أولويتها وقم بإعداد خطة قد يساعدك للغاية ترتيب مهامك بها وتلك التي يمكن تأجيلها. ستتمكن اليومية بحسب أولويتها. حاول تقدير الوقت الذي يلزمك لإنجاز كل مهمة وتحديد نوع المساعدة التي تحتاجها. سيساعدك القيام بذلك في بداية كل يوم على تحديد مدى قدرتك على الإنجاز، والتعرف على الأمور التي يمكنك القيام بها وتلك التي يمكن تأجيلها. ستتمكن بهذه الطريقة من تحديد كمية العمل اليومي ورفض أي مهمة إضافية لن تتمكن من إنجازها.

3. تحدث إلى مديرك لا بأس إن اضطررنا أحياناً للعمل بشكل أكبر من طاقتنا، فذلك أمر طبيعي، ولكن لا تتوقع بأن يكتشف مديرك أنك تعمل فوق طاقتك إن لم تخبره بذلك. لذا، لا تتردد بالتحدث إليه إن كانت مسؤولياتك اليومية تزايد بسرعة بشكل يؤثر على جودة عملك، فقد يتمكن من توكيل بعض من مهامك لموظفين آخرين. ولا تخش أيضاً من طلب المساعدة من زملائك ومدراءك.

4. خذ فترة استراحة الاستراحة لبضعة دقائق هو كل ما تحتاجه عندما تخرج الأمور عن السيطرة. حاول تخصيص بعض الوقت يومياً للقيام بأمر غير متعلق بالعمل كالتأمل أو ركوب الدراجة أو الذهاب الى منزلك مشياً على الأقدام أثناء تتحرك من إنجازها.

5. ضعك لسماعات الأذن. منح جسك وذهنك بعض الوقت للاستراحة، فذلك سيساعدك على التفكير بشكل أوضح ومتعمدا "لضمان تقيت انتباه زملائها حول العالم". وأضاف موقعو الرسالة "لكننا لسنا مشتتين، نحن غاضبون".

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.. احذر تناول القهوة

رغم حديث دراسات عدة عن فوائد شرب القهوة، إلا أن بحثاً علمياً صدر مؤخراً أكد خطورة تناول المشروب الشعبي بالنسبة لمن يعاني ارتفاعاً في ضغط الدم.

ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية، أن شرب فنجانين أو أكثر من القهوة يوميا، بالنسبة لمن لديه ضغط دم يبلغ 100/160 أو أعلى، يرفع خطر الوفاة من أمراض القلب مقارنة بمن لا يتناولون المشروب بمقدار الضعف.

وتعليقا على نتائج الدراسة قال الدكتور ماسايوكي تيراموتو من كلية الطب بجامعة أوساكا في اليابان: "وجدنا بأن تناول القهوة بكثرة كان مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الشديد، ولكن ليس لدى أولئك الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو المصابين بارتفاع ضغط الدم من الدرجة الأولى".

وشارك في الدراسة بالغون يعيشون في مدن مختلفة باليابان، خضعوا لفحوصات طبية واستبيانات تتعلق بنمط حياتهم على مدار 19 عاما، ووقت أكثر من 800 وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال فترة الدراسة. وشدد الباحثون على أن دراستهم قائمة على الملاحظة، لذلك قد تكون هناك عوامل أخرى لم تؤخذ في الاعتبار، كما أن هذه التأثيرات تختلف من شخص لآخر، بسبب الجينات والسلوكيات والتعرض لأغذية ومشروبات أخرى.

نقص هذا الفيتامين يحدث تأثيراً خطيراً

يشكو الناس تراجع قوتهم العضلية عندما يتقدمون في العمر، الأمر الذي يزيد متابعهم الصحية خلال الشيخوخة، فيما يوصي الأطباء بتناول فيتامين ضروري، لأنه يساعد على خفض الضرر بشكل كبير. وبحسب دراسة أجراها باحثون من البرازيل والمملكة المتحدة، فإن الأشخاص الذين كان لديهم نقص في فيتامين "د" وهم صغار، زاد احتمال فقدانهم للقوة العضلية بنسبة 78 في المئة.

ويعد فيتامين "د" ضرورياً في الجسم لأنه يساعد على أداء عدد من الوظائف الحيوية، مثل حفظ صحة العظام، كما أنه يحد من نمو خلايا السرطان.

وشهد الباحث في علم الشيخوخة بجامعة ساو كارلوس البرازيلية، تيغوا دا سيلفا أليكساندر، وهو أحد المشاركين في الدراسة، على أن فيتامين "د" أساسي للجسم، ومن بين وظائفه ومنافع فيتامين "د" مساعدة العضلات على استعادة نسيجها، فضلا عن تنظيم مستوى الكالسيوم، الذي تحتاج إليه.

وشملت الدراسة عينة من 3200 شخص في بريطانيا، ممن تجاوزت أعمارهم 50 عاما، وليسا ممن حصل لديهم تراجع في العضلات بسبب التقدم في العمر.

اختراق طبي يهدد لحل معضلة طبية

يعكف باحثون من جامعة "هوكايدو" اليابانية على تطوير مضاد حيوي يستطيع التصدي للبكتيريا معروفة بمقاومتها للمضادات الحيوية، في مسعى إلى حل واحدة من المعضلات الطبية التي تثير قلقاً واسعاً.

وتعد المضاد الحيوي دواء ضرورياً لأجل علاج عدد من الأمراض التي تنجم عن البكتيريا، لكن بعض سلالات البكتيريا صارت متحصنة، لأنها اعتادت الأدوية التي تتناولها بشكل مفرط وخاطئ، فأضحت تراوغ العلاج وتفلت منه.

وكشفت الدراسة المنشورة في صحيفة "نيشتر كومينيكاشنز" العلمية، أن الفريق العلمي الياباني أحدث ما وصفته بـ"الاختراق" لأجل تجاوز أزمة مقاومة المضادات الحيوية.

وركز العلماء على فئة من "مركبات البكتيريا" تسمى "sphaerimicins"؛ وهذه المركبات تقوم بقرعلة وظيفية بروتين يوجد داخل البكتيريا يسمى "MraY" وهذا البروتين الموجود داخل البكتيريا مهم وأساسي حتى تتكاثر البكتيريا، وبالتالي، فإن عمل المركبات المذكورة مهم لأجل كبحه وإنجاز مهمة العلاج.

بعمق 1000 متر .. مفاجأة في قاع المحيط

فوجئت بعثة استكشافية في شمال جزر هاواي بطريق مرصوف بما يشبه الطوب الأصفر تحت أعماق المحيط الهادي.

وبينما كانت السفينة الاستكشافية "نوتيلوس" تجري عمليات مسح للشعاب المرجانية بمحمية باباهاناوموكواكيا، تفاجئ العلماء بما يشبه الطريق المرصوف.

وتعد باباهاناوموكواكيا واحدة من أكبر مناطق الحماية البحرية في العالم، وهي أكبر من جميع المتنزهات الوطنية في الولايات المتحدة مجتمعة، علما بأن العلماء استكشفوا فقط قرابة 3 بالمئة من قاع تلك المحمية.

ووفق الباحثين في منظمة "Ocean Exploration Trust" فقد اكتشفوا ما يبدو بالطريق المرصوف تحت عمق 1000 متر.

وأظهر مقطع فيديو للمنظمة، لحظة تعثر الباحثين الذين كانوا يشغلون مركبة لسبر أعماق البحار، بالمنطقة المرصوفة بالطوب.

وتفاجئ الباحثون بما عثروا عليه فضلا عن الأشكال الغريبة للصخور البركانية في المنطقة التي تم رصدها، حسبما ذكر موقع "ساينس أليرت" العلمي.

ويرجح الباحثون أن تكون المنطقة المرصوفة قد تشكلت على الأغلب بفعل التسخين والتبريد الناتج عن الانجذارات البركانية.

شراب سحري يساعدك على خسارة كيلوغرامات إضافية



لها فوائدها، لكن ما يبيح عنه الكثيرون هو المشروب الذي يساعد في تسهيل التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. يوجد بالفعل مجموعة واسعة من وصفات ومشروبات نشره موقع تلفزيون نيودلهي "NDTV"، إن الحفاظ على نظام غذائي صحي، يتلخص في تناول طعام صحي في الوقت المناسب وبالكمية المناسبة إلى جانب تناول مشروب صحي للتخلص من السموم، يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن. يروج العديد من خبراء الصحة تضمين مشروبات التخلص من السموم في نظامنا الغذائي لتسريع عملية إنقاص الوزن. لكن السؤال الحقيقي عن نوع شاي التخلص من السموم الذي يجب تناوله وأي نوع يجب تجنبه، إن جميع مشروبات التخلص من السموم وأنواع الشاي

يكاغف الكثيرون من أجل إنقاص الوزن في وقت ما، خاصة في فصل الشتاء، بالإضافة إلى أن الاهتمام بالتخلص من السموم يزداد مع نهاية عام وإقبال عام جديد. بحسب ما نشره موقع تلفزيون نيودلهي "NDTV"، إن الحفاظ على نظام غذائي صحي، يتلخص في تناول طعام صحي في الوقت المناسب وبالكمية المناسبة إلى جانب تناول مشروب صحي للتخلص من السموم، يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن. يروج العديد من خبراء الصحة تضمين مشروبات التخلص من السموم في نظامنا الغذائي لتسريع عملية إنقاص الوزن. لكن السؤال الحقيقي عن نوع شاي التخلص من السموم الذي يجب تناوله وأي نوع يجب تجنبه، إن جميع مشروبات التخلص من السموم وأنواع الشاي

تلسكوب «ألما» الفضائي يستأنف نشاطه

استأنف تلسكوب ألما الفضائي الموجود في جبال الأنديس التشيلية، نشاطه بعد حوالي شهرين على تعرضه لهجوم إلكتروني أدى إلى تعليق عمله الرامي إلى اكتشاف الكون، على ما أعلن مسؤولون عنه الأربعاء، وقال مدير "ألما" شون دوغرتي إن "استئناف عمل التلسكوب كان أولوياتنا المطلقة بعد تعرضه لهجوم إلكتروني". وأشار المسؤولون عن التلسكوب في بيان نشر الأربعاء عبر موقع الكتروني بديل وموقت، إلى أن الهجوم الذي طال في 29 تشرين الأول-أكتوبر أنظمة "ألما" المعلوماتية، طال عددا كبيرا من الخواديم وأجهزة الكمبيوتر التشغيلية الأساسية. كذلك، تسببت بتعليق عمليات المراقبة الفلكية وحث من خدماته الخاصة بالمراسلة وعطل موقعه الإلكتروني. وتتولى الشرطة التشيلية التحقيق بالحادثة. وأوضح دوغرتي أن أنظمة المرصد الأساسية كلها كانت تتحكم في التلسكوب والمعلومات المحفوظة فيه ومعالج البيانات، اختبرت مرات عدة قبل استئناف عمل التلسكوب.





تكريم 78 من الباحثين الذين نشروا أبحاثهم في المجلات العلمية الرائدة عالمياً

## زكي نسيبة: نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026



والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

76 ألف يورو قيمة المنح للعلماء المتميزين لمواصلة أبحاثهم المتقدمة في ميادين العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات

## برنامج الشرق الأوسط الإقليمي للباحثات الصاعدات لوريال-اليونسكو من أجل المرأة في العلم يكرم خمس عالمات عربيات من دول مجلس التعاون الخليجي

فقط بحاجة لأن نبحت داخل مؤسساتنا الأكاديمية البحثية بهدف قياس الإمكانيات الهائلة بين الباحثات في المنطقة. المستعدات لاغتنام كل فرصة لإحداث فرق في مجتمعاتنا. تفخر جامعة خليفة بضمها العديد من العالمات البارزات بين أعضاء هيئة التدريس والباحثين لديها. نحن بحاجة الآن، وأكثر من أي وقت مضى، إلى أن تأخذ النساء زمام المبادرة في قيادة برنامج الثورة الصناعية الرابعة الصناعية 4.0 ونفخر بالشراكة مع برنامج لوريال-اليونسكو من أجل المرأة في العلم في منطقة الشرق الأوسط للعلم الرابع على التوالي بهدف تعزيز تطورهن المهني. لقد حققت دولة الإمارات خطوات كبيرة في مجال المساواة بين الجنسين في جميع المجالات، بدءاً من مستوى التعليم وصولاً إلى قيادة المرأة للتطورات العلمية والتكنولوجية الرئيسية، وهو ما عزز قدرتها التنافسية العالمية. سيؤمن إطلاق المزيد من هذه المبادرات في المنطقة والعالم قوة عاملة تتميز بالتنوع والقدرة على ريادة مجالات العلوم والتكنولوجيا.

فإن الفجوة تتسع مع دخول النساء الحياة المهنية مع العديد من الحواجز والتي تشكل عائقاً لتقدمهن الوظيفي. وبين التقرير أن الباحثات يشغلن مناصب أدنى مرتبة وأقل أجرًا، وحصلن على منح أقل من نظرائهن الرجال. وانطلق برنامج "الباحثات الصاعدات لوريال-اليونسكو من أجل المرأة في العلم" بناءً على قنائه الراسخة بأن "العالم بحاجة إلى العلم والعلم بحاجة للمرأة". ومن هذا المنطلق، يهدف البرنامج إلى كسر الحواجز التي تحول دون تقدم النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات ومساعدتهن من أجل تحقيق النجاح.



والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

والتكنولوجيا، بما يسهم في التنمية المستدامة والاقتصاد المعرفي ويُعزز من مكانة الدولة كمركز عالمي لريادة الأعمال والابتكار. وأكد معاليه إلى أن نجاح الباحثين المتميز يؤكد على صحة استراتيجية جامعة الإمارات 2023-2026 في تطوير نظامها البحثي القائم على الابتكار في مجالات العلوم الصحية والطبية، وعلوم وتكنولوجيا الفضاء، واستدامة المياه والطاقة والغذاء والزراعة، والتكنولوجيا الرقمية والأمن، وعلم المواد والتصنيع، إضافة إلى القضايا الناشئة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية، وقدرة الجامعة على إنتاج خبرات علمية رائدة عالمياً، وتبادل الخبرات العلمية على مستوى العالم، وإثراء الخطط الدراسية بالمعرفة المتطورة ومهارات البحث المتقدمة، والتي تنعكس إيجاباً على الأجندة الوطنية.

## مدير عام شرطة أبوظبي يشهد مجلس المسؤولية المجتمعية، رد جميل للوطن



تعد حافزاً للجمعيع في تبني مبادرات فعالة تحقق التطورات من خلال المسؤولية المجتمعية مشيداً بالدور الريادي لمبادرة كلنا شرطة والتي نجحت في تحقيق هذا الهدف. وتحدثت سعادة ناعمة عبدالرحمن المنصوري عضو المجلس الوطني الاتحادي عن مفهوم المسؤولية المجتمعية، ومفاهيم التطوع والأمن الاجتماعي، وأكدت أهمية رفع الوعي بمفاهيم الشراكة بين فئات المجتمع بما يدعم أجواء الأمن والاستقرار، وأهمية الوعي بالقانون والارتقاء بمستوى العلاقات الاجتماعية والسلوكية في المجتمع، فضلاً عن نشر ثقافة العمل التطوعي وأهميته.

هذا المجلس تزامنا مع مسيرة إنجازات الواحد والخمسين التي تشهدها الدولة في مختلف المجالات لافتاً إلى دور المواطنين والمقيميين في القيام بمسؤولياتهم نحو تحقيق مسيرة العمل التطويري بمجتمع الإمارات وترسيخ القيم والعادات الاصلية في مجتمعنا. وأشار إلى أن دولة الإمارات نجحت في أن تصبح مرجعاً مهماً لسيرة التطور يحتذى بها عالمياً مما يتطلب من أبناء الإمارات دائماً بأن يكونوا سفراء في نقل الصورة الحضارية المشرفة لدولة الإمارات وإنجازاتها في مختلف المجالات. ونوه بأن الجوائز التي حصلت عليها دولة الإمارات في مختلف وزاراتها ومؤسساتها

أبو ظبي- الفجر

شهد سعادة اللواء مكتوم علي الشريقي مدير عام شرطة أبوظبي مناقشات مجلس بعنوان "المسؤولية المجتمعية... رد جميل للوطن" نظمتها إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع بالتنسيق مع وزارة الداخلية وذلك في مبنى القيادة العامة لشرطة أبوظبي وبحضور سداء القطاعات ونوابهم وعدد كبير من المنتسبين. وناقش محاور عدة حول المسؤولية المجتمعية ودور النخب في تطوير وتنمية الشعور بالمواطنة الإيجابية وتعزيز مفهوم التكافل الاجتماعي والانتماء إلى الوطن، وأهمية الالتفاف حول القيادة الرشيدة التي تسعى لتأمين السعادة والطمأنينة في الجميع، وادار المجلس الإعلامي حامد رعب محمد من شركة أبوظبي للإعلام. المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، إلى المسؤولية المجتمعية المشتركة في رعاية الشباب والاحداث، لافتاً إلى أن هذه الفئة تشكل ركيزة أساسية وعنوان الأمل والتطور والازدهار في المجتمع، واعتبر رعايتهم عملاً وطنياً يجب على كل رب أسرة أو مسؤول الاهتمام بهم واعدادهم لأخذ المبادرة في رد الجميل للوطن الذي راعهم واحضنهم. وقدم الشكر لشرطة أبوظبي على اهتمامها باختيار موضوع المسؤولية المجتمعية ضمن

## استقطبت أكثر من 31 ألف زائر في منتزه مدينة محمد بن زايد فعاليات شتوية ضمن مبادرة لحظات أبوظبي نهاية هذا الأسبوع في حديقة العاصمة

أبو ظبي- الفجر

بما في ذلك كبار السن وأصحاب الهمم الذين استمتعوا بقضاء أوقات لا تقدر بثمن مع العائلة والأصدقاء مع مجموعة من النشاطات الترفيهية المتعة. وقال سعادة محمد هلال البلوشي، المدير التنفيذي لتطوع المشاركة المجتمعية والرياضة في دائرة تنمية المجتمع: "يسعدنا الاقبال الكثيف على فعاليات مبادرة لحظات أبوظبي التي نحضن في ظلها بالتسامح والتنوع والتلاحم والمرونة المجتمعية لإمارة أبوظبي والتي تجسد أهداف المبادرة منذ انطلاقتها. نعمل من خلال المبادرة على بناء جسور التواصل بين جميع أفراد المجتمع لتعزيز المشاركة المجتمعية والارتقاء بجودة الحياة في الإمارة. وأضاف سعاده: "يعزز تلاقى الأفراد من جميع الأطياف والحضارات تحت مظلة "لحظات أبوظبي" المكانة المتميزة للإمارة كوجهة رائدة للتنوع الثقافي والتلاحم المجتمعي. وتنتقل إلى استكمال مسيرة النجاح في حديقة العاصمة هذا الأسبوع".



بما في ذلك كبار السن وأصحاب الهمم الذين استمتعوا بقضاء أوقات لا تقدر بثمن مع العائلة والأصدقاء مع مجموعة من النشاطات الترفيهية المتعة. وقال سعادة محمد هلال البلوشي، المدير التنفيذي لتطوع المشاركة المجتمعية والرياضة في دائرة تنمية المجتمع: "يسعدنا الاقبال الكثيف على فعاليات مبادرة لحظات أبوظبي التي نحضن في ظلها بالتسامح والتنوع والتلاحم والمرونة المجتمعية لإمارة أبوظبي والتي تجسد أهداف المبادرة منذ انطلاقتها. نعمل من خلال المبادرة على بناء جسور التواصل بين جميع أفراد المجتمع لتعزيز المشاركة المجتمعية والارتقاء بجودة الحياة في الإمارة. وأضاف سعاده: "يعزز تلاقى الأفراد من جميع الأطياف والحضارات تحت مظلة "لحظات أبوظبي" المكانة المتميزة للإمارة كوجهة رائدة للتنوع الثقافي والتلاحم المجتمعي. وتنتقل إلى استكمال مسيرة النجاح في حديقة العاصمة هذا الأسبوع".

بما في ذلك كبار السن وأصحاب الهمم الذين استمتعوا بقضاء أوقات لا تقدر بثمن مع العائلة والأصدقاء مع مجموعة من النشاطات الترفيهية المتعة. وقال سعادة محمد هلال البلوشي، المدير التنفيذي لتطوع المشاركة المجتمعية والرياضة في دائرة تنمية المجتمع: "يسعدنا الاقبال الكثيف على فعاليات مبادرة لحظات أبوظبي التي نحضن في ظلها بالتسامح والتنوع والتلاحم والمرونة المجتمعية لإمارة أبوظبي والتي تجسد أهداف المبادرة منذ انطلاقتها. نعمل من خلال المبادرة على بناء جسور التواصل بين جميع أفراد المجتمع لتعزيز المشاركة المجتمعية والارتقاء بجودة الحياة في الإمارة. وأضاف سعاده: "يعزز تلاقى الأفراد من جميع الأطياف والحضارات تحت مظلة "لحظات أبوظبي" المكانة المتميزة للإمارة كوجهة رائدة للتنوع الثقافي والتلاحم المجتمعي. وتنتقل إلى استكمال مسيرة النجاح في حديقة العاصمة هذا الأسبوع".





# منوعات الفكر

23



يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماما، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبن.

وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.

## «حمية غذائية» تحرق الدهون الحشوية الخطيرة بكفاءة عالية!

إعطاؤهم الدروس كل شهرين حتى نهاية الدراسة. وطلب من الجميع القيام بتمارين هوائية ومقاومة ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع لمدة 45 إلى 60 دقيقة. وتم إجراء التصوير بالرنين المغناطيسي في بداية ونهاية التجربة لقياس الدهون الحشوية. كما أخذت قياسات وزن الجسم ومحيط الخصر للمشاركين. وانخفضت هذه التدابير في كلتا المجموعتين خلال الدراسة، على الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخفيضات. وفي مجموعة النظام الغذائي "الأخضر"، فقد المشاركون 3.9% من وزن أجسامهم و5.7% من محيط الخصر في المتوسط.

وخسر أولئك الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط القياسية 2.7% و4.7% على التوالي. وخسر أولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا 0.4% و3.6%.

وكان اختلاف الدهون الحشوية ملحوظا، وقالت البروفيسورة إيريس شاي، أخصائية التغذية التي قادت البحث: "تعلمنا من نتائج تجربتنا أن جودة الطعام لا تقل أهمية عن عدد السعرات الحرارية المستهلكة. الهدف هو فهم أليات العناصر الغذائية المختلفة".

أن الدهون الحشوية هي الهدف الحقيقي لفقدان الوزن، ومؤشر أفضل لصحة الشخص من حجم الخصر. وتتراكم الدهون الحشوية مع مرور الوقت بين الأعضاء، وتنتج هرمونات وسموما تسبب أمراض القلب والسكري والخرف والوفاة المبكرة.

ونظرت الدراسة - التي نُشرت في مجلة BMC Medicine - إلى 294 بالغًا كانوا يبلغون من العمر 50 عاما في المتوسط وكان مؤشر كتلة الجسم لديهم 31. ما يضعهم في فئة السمنة.

وأثناء الدراسة، تلقت كل مجموعة دروسا في التغذية لمدة 90 دقيقة كل أسبوع

لشهر الأول ثم مرة واحدة في الشهر للأشهر الخمسة التالية. ثم تم

وشهد أولئك الذين تناولوا النظام الغذائي النباتي لمدة 18 شهرا انخفاضا في مستويات الدهون الحشوية لديهم بنسبة 14%، مقارنة بـ 4.5% فقط في مجموعة التحكم التي تناولت نظاما غذائيا صحيا قياسيا.

وتلتف الدهون الحشوية حول الأعضاء الحيوية وداخل البطن، وهذا النوع هو الأخطر لأنه يُعتقد أنه يطلق مواد كيميائية وهرمونات في الدم تؤدي إلى حدوث الالتهابات المرتبطة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وأمراض الكبد الدهنية.

وأصبح نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي - الغني بالدهون والبروتينات ولكنه منخفض الكربوهيدرات - شائعا للغاية في السنوات الأخيرة مع ثروة من الدراسات التي ترجع فوائدها في إطالة العمر، وتقليل الضعف ودرء السرطان.

ولا تزال حمية البحر الأبيض المتوسط "الخضراء" تحتوي على الكثير من الفاصوليا والبقوليات والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية وزيت الزيتون والمكسرات والأسماك - ولكنها تركز أكثر على الخضار.

ويعتقد الباحثون أن مادة البوليفينول - وهي مركبات نباتية تحمي أنسجة الجسم من الإجهاد - تساعد في حرق الدهون، وهو ما لوحظ في دراسات سابقة.

وقالت الدكتورة هيللا زليشا، خبيرة السمنة في جامعة بن غوريون في إسرائيل، والتي شاركت في الدراسة: "إن خفض الدهون الحشوية بنسبة 14% هو إنجاز كبير لإجراء تغييرات بسيطة على نظامك الغذائي ونمط حياتك". ويعتبر العديد من الخبراء

توصلت دراسة إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظام "البحر الأبيض المتوسط الأخضر" يحرقون نوعا خطيرا من دهون الجسم بمعدل أربعة أضعاف معدل معظم الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا عاديا.



«علامتان تصبحان أكثر شيوعا»

## دراسة استمرت 17 عاما تكشف تغيير أعراض السرطان!

من المفهوم جيدا أن أعراض السرطان تختلف باختلاف موقع الورم ومكان انتشاره. وتم التركيز بشكل أقل على ما إذا كان انتشار أعراض السرطان المختلفة قد تغير بمرور الوقت.

وقد سعت دراسة دامت 17 عاما، نُشرت في المجلة البريطانية للممارسة العامة، إلى سد هذه الفجوة المعرفية.

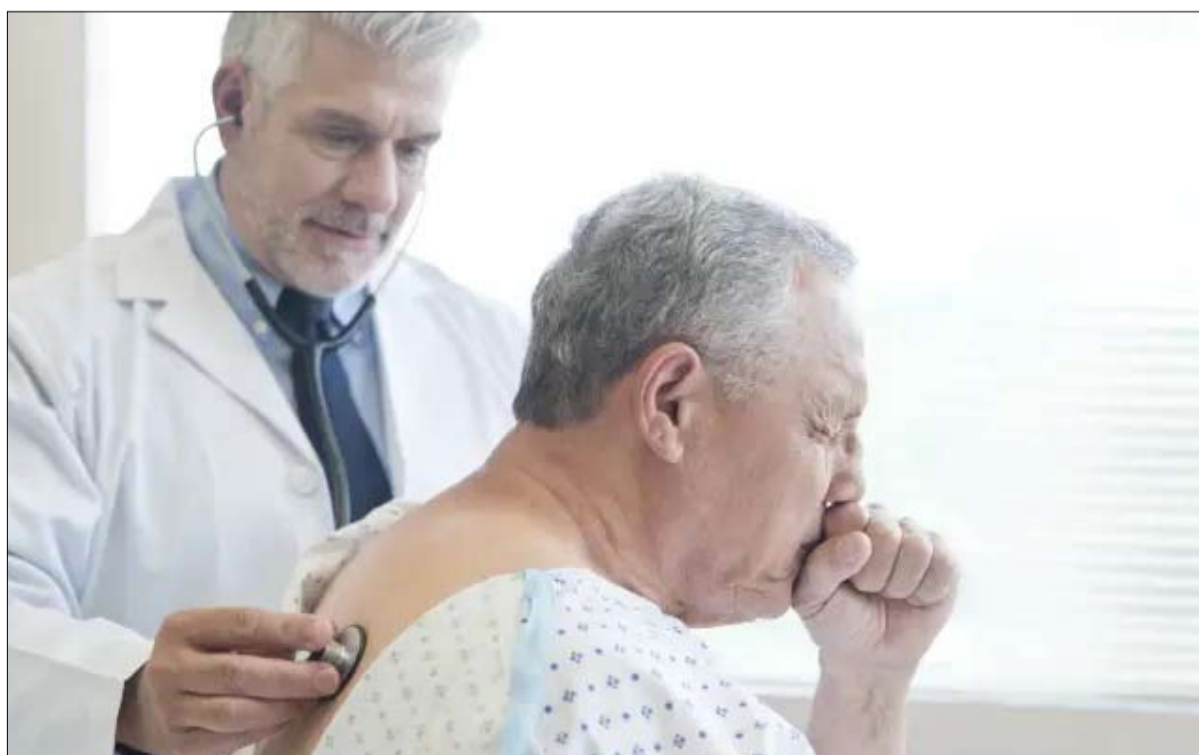
أبلغ عنها أو تم استنباطها من قبل الطبيب. وقد يتم تصنيف بعض المرضى بشكل خاطئ إذا لم يتم تسجيل الأعراض في جزء لا يمكن استرجاعه من السجلات الطبية. ولا يمكن الوصول إلى الأعراض الموصوفة في النص الحر. وهناك دليل على أن هذا قد يؤدي إلى تحيز التقديرات لصالح أعراض ثابتة، مثل نفاث الدم، والتي تكون أكثر احتمالا من تسجيل الأعراض "المنخفضة المخاطر ولكن التي ليست خالية منها" باستخدام الرموز. وعلاوة على ذلك، كان لدى عدد قليل من المرضى عرض غير محدد للرعاية الأولية مع "سرطان مشتبه به" أو رموز غير طبيعية لأشعة الصدر بالأشعة السينية، ولا يمكن تصنيفها أكثر. ويمكن للتغيير في ممارسات الترميز وفي خصائص الممارسات العامة المساهمة بالبيانات في CPRD بمرور الوقت، أن يغير تقديرات انتشار الأعراض المسجلة. وما بيعت على الاطلاق، أن نسبة المرضى الذين يعانون من أي أعراض مسجلة كانت ثابتة نسبيا بمرور الوقت، ما يشير إلى أن أيًا من هذه التغييرات كان طفيفا.

فكتب الباحثون أن النسبة المتوقعة للمرضى الذين تظهر عليهم أعراض ضيق التنفس، والمعروفة أيضا بصعوبة التنفس، "زادت" بمرور الوقت. ولوحظ مثل هذا الاتجاه السعودي أيضا للسعال. وانخفضت النسبة المتوقعة للمرضى الذين يعانون من أعراض أخرى، لا سيما نفاث الدم، المعروف أيضا باسم سعال الدم وفقدان الشهية. وخلص الباحثون إلى أنه "خلال الفترة 2000-2017، زادت نسبة مرضى سرطان الرئة الذين يعانون من أعراض السعال أو ضيق التنفس، بينما انخفضت نسبة المصابين بأعراض نفاث الدم". وأضافوا: "هذا الاتجاه له آثار على التنقيط الطبي وحملات التوعية حول نوعية الأعراض". وتقتصر هذه الدراسة على استخدامها لقراءة التشفير لتحديد ما إذا كان المريض قد عانى من أعراض. ولا توفر "رموز القراءة" معلومات حول مدة الأعراض وشدها أو ما إذا كان المريض قد

وشرع الباحثون في تحديد أول أعراض تم الإبلاغ عنها لسرطان الرئة المحتمل، واختبار ما إذا كانت النسبة المتوقعة للمرضى الذين يعانون من كل عرض من الأعراض الحالية قد تغيرت خلال الفترة 2000-2017.

وقاموا باستخراج البيانات من Datalink لأبحاث الممارسة السريرية (CPRD) مع بيانات مرتبطة من خدمة تسجيل وتحليل السرطان الوطنية (NCRAS). وتعرف CPRD بأنها قاعدة بيانات كبيرة من السجلات الطبية الإلكترونية المشفرة والمجهولة المصدر التي تم إنشاؤها أثناء الاستشارات اليومية من أكثر من 600 ممارسة عامة في المملكة المتحدة.

وتم تحديد أعراض المرضى الذين يعانون من تشخيص سرطان الرئة في مجموعات سنوية بين 1 يناير 2000 و31 ديسمبر 2017.















# منوعات الفكر

26

في حلقة نقاشية.. مدير مكتبة الإسكندرية يشيد بجهود تريندز البحثية العالمية

## تريندز ومكتبة الإسكندرية يبحثان أوجه التعاون والفعاليات المشتركة



بين مركز تريندز ومكتبة الإسكندرية، وإمكانية توقيع شراكة بحثية بين الجانبين تركز على التعاون الإبداعي والثقافي والمعرفي، والبحث العلمي، والشراكة في تنظيم الفعاليات والمؤتمرات والندوات، ولا سيما أن الجانبين يتشاركان الرؤى والأفكار، ويحرصان على بناء شراكات بحثية وعلمية فاعلة، بما يحقق الأهداف التي يسعى إليها كل منهما لخدمة المعرفة الشاملة، وتعزيز ثقافة البحث العلمي. وفي ختام الحلقة النقاشية كرم الدكتور العلي الضيف مدير مكتبة الإسكندرية، وقدم له مجموعة من إصدارات المركز البحثية، ودرعاً تذكارية تقديراً له، ونجوه في تطوير المكتبة.

استشراف المستقبل وقراءة الأحداث، مبيّناً أن المكتبات بصفة عامة، ومكتبة الإسكندرية بصفة خاصة تشكل مصدراً مهماً للباحثين لما تحويه من مصادر علمية متنوعة وشاملة، تعين الباحث على الوصول للمعلومة التي ينشدها بطريقة سهلة تعتمد التكنولوجيا الحديثة، وآخر ما توصلت إليه من تطور. وأوضح الدكتور أحمد زايد أن مكتبة الإسكندرية إضافة إلى أنها مكتبة عالمية، فهي تقوم بدور بحثي مهم وتشكل مؤسسة بحثية كبرى في حد ذاتها، حيث تحتوي على 7 مراكز بحثية متخصصة، ما يدل على دور المكتبة المحوري في دعم حركة البحث العلمي العالمي. وجرى خلال الحلقة النقاشية بحث سبل التعاون

البحثية والفكرية والخدمات التي يقدمها لدعم الباحثين والأكاديميين والمهتمين، وضمن الدكتور محمد العلي دور مكتبة الإسكندرية العالمي، وقال إنها تشكل صرحاً علمياً عريقاً، ومنصة للتفاعل والتقريب بين الشعوب والحضارات، وقد أضحت منارة للعلم ونشر فكر التسامح وقيم التعايش والحوار والتفاهم. وركزت الحلقة النقاشية حول دور المكتبات في البحث العلمي باعتبارها كنزاً معرفياً شاملاً يرفد الباحثين والأكاديميين بالمعلومات والبيانات العلمية الموثوقة. وقدم مدير مكتب الإسكندرية نبذة مفصلة عن مكتبة الإسكندرية وتاريخها ودورها، وأكد أهمية البحث العلمي في

•• أبو ظبي - الفجر:

أشاد الأستاذ الدكتور أحمد عبد الله زايد مدير مكتبة الإسكندرية بجهود مركز تريندز للبحوث والاستشارات البحثية والمعرفية العالمية، وبمستوى إصداراته، وجهوده لنشر فكر التسامح والتعايش والسلام. جاء ذلك خلال حلقة نقاشية جمعت الدكتور أحمد زايد مع عدد من باحثي تريندز الشباب والخبراء بحضور الدكتور محمد عبد الله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، الذي رحب بالضيف، فيما قدم رؤساء القطاعات بتريندز للضيف عرضاً توضيحياً عن أنشطة المركز



## انطلاق الموسم العاشر لبرنامج أمير الشعراء على مسرح شاطئ الراحة

النص في بعض الأحيان أسقطتهم في امتحان إجازة اللجنة لتوصيهم، وعلى الرغم من رضا لجنة التحكيم عن الشعراء الذين قابلتهم إلا أن هذا لم يمنع من تواجدهم بعض الشعراء الذين واجهوا نقد اللجنة الصارم. إن كان من ناحية النصوص التي قدموها أم من ناحية العناوين التي تم اختيارها لقصائدهم، حيث استخدم بعض الشعراء مفردات تشوه القصيد، كما أن روح التنافس العالية ساهمت في وقوع بعض المواقف الطريفة. ومع نهاية اليوم الثاني انتهت بذلك الحلقة التسجيلية الثانية من لقاء عشرات الحائمين بلقب الإمارة مع لجنة التحكيم، ولكن المنافسات جميعها لم تنته حتى الآن، فما زال الشعراء بانتظار مزيد من الاختبارات وتقديم قصائدهم لاختيار قائمة الـ 20 شاعراً منهم، ومع الحلقة التسجيلية الثالثة الأسبوع القادم سيبدأ العد العكسي للبرنامج، وانطلاق الحلقات المباشرة.

وأشاد أعضاء لجنة التحكيم بوجود شعراء موهوبين وقصائد جيدة، وهذا يبشر بموسم مليء بالمنافسة والعطاء الشعري الشري بضمونه وأفكاره وصوره، وفي المقابل فإن تلك المشاركات المميزة تضع لجنة التحكيم في موقف صعب أمام تقييم الشعراء للمشاركة في اختبارات الـ 40 شاعراً، وكذلك الشعراء الـ 20. وأبهر شعراء غرب إفريقيا أعضاء لجنة تحكيم البرنامج، ليس فقط بجراعتهم للتقدم للتنافس مع شعراء عرب في عمر دار لغتهم الأم؛ بل كان يمتلك بعضهم مواهب فذة، حيث حمل شعراء منهم رحالهم عند مسرح شاطئ الراحة واعتلوا منصة الشعر ليعلموا للعالم أن لإفريقيا من الشعر الفصيح عبقراً آخر. وبيّنت الحلقة تصميم أعضاء لجنة التحكيم، وإدراكهم أن هناك شعراء مشاركين كثيرين ممن هم على درجة من اللغة والشعر والثقافة، لكن رهبة المسابقة والكاميرا، وعدم التوفيق في اختيار

انطلقت مساء أمس الأول الحلقة التسجيلية الثانية لبرنامج أمير الشعراء في الموسم العاشر وذلك عبر قناة بيئونة وقناة أبو ظبي على مسرح شاطئ الراحة. واستمعت لجنة تحكيم البرنامج، إلى مشاركات الشعراء مبهجة في الصور الشعرية للمتنافسين على اللقب، وشهدت الحلقة كثافة في عدد المقابلات وتنوعها في مجالات القيم الشعرية والإبداع، ومشاركات مميزة أبهرت الحكام من شعراء قدموا من دول غير ناطقة بالعربية، وقد زخرت الحلقة بأحلام الشعراء الذين غردوا في سماء عاصمة الشعر "أبو ظبي" رغم المسافات والتحديات. وعرضت الحلقة بعض التقارير التي سلطت الضوء على عدد من الشعراء المشاركين في هذا الموسم، والتقت إدارة البرنامج بهم من خلال زيارة قصيرة لبلدهم، للتعرف عليهم عن قرب ولتقدموا للبرنامج مزيجاً شعرياً فريداً ومميزاً من خلال قصائدهم النابضة بالحياة.



## مؤسسة محمد بن راشد للمعرفة تبحث تعزيز التعاون مع الإيسيسكو



هذا التعاون لما فيه مصلحة الدول الأعضاء في المنظمة. وأكد الحرص على مشاركة منظمة "الإيسيسكو" جهود التطوير والتحديث في مجالات المعرفة حيث نعمل على تنظيم العديد من المبادرات التي تدعم هذا الهدف بما في ذلك "قمة المعرفة" أحدهم وأبرز المبادرات الدولية لتبادل الخبرات ونقل المعرفة إلى جانب التقارير السنوية التي تصدرها بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومن بينها "تقرير استشراف مستقبل المعرفة" و"مؤشر المعرفة العالمي" الذي يصدر في شهر ديسمبر من كل عام. وأشار ابن حويرب إلى أن مجالات التعاون مع "الإيسيسكو" عديدة ومتنوعة حيث يمكن البناء على

مشاركة الدول الأعضاء في منظمة "الإيسيسكو" في هذا التقرير الذي لا تدخل في تصنيفه سوى 37 دولة منها بهدف تقييم وتشخيص التحديات التي تواجهها هذه الدول كخطوة أولى للتغلب عليها وكذلك أهمية دقة المعلومات وأن تكون محدثة بأخر الأرقام والإحصاءات. وقال ابن حويرب: "نحرص على تعزيز تعاوننا القائم مع منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (الإيسيسكو)، وكذلك برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في المجالات ذات الاهتمام المشترك بالإضافة إلى مساعيها لتوسيع نطاق هذا التعاون ليشمل مجالات جديدة بما في ذلك تعزيز مكانة اللغة العربية ودعم مسارات المعرفة المتنوعة وتطوير منهجيات رعاية

بحث سعادة جمال بن حويرب المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة خلال لقائه الدكتور سالم بن محمد المالك المدير العام لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة "الإيسيسكو" سبل تعزيز التعاون بين الجانبين في المجالات ذات الاهتمام المشترك. وأكد ابن حويرب خلال اللقاء حرص المؤسسة على تطوير مجالات التعاون مع "الإيسيسكو" بما في ذلك تقرير استشراف مستقبل المعرفة الذي تصدره مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي سنوياً ويتضمن توصيات لصانعي السياسات لدعم البلدان في تطوير قدرات التعاون والإبتكار. ولفت إلى الأهمية الكبيرة



## منوعات

# العمل

27



أعلن عدد من صناع السينما في مصر عن قرارهم عرض أفلامهم في يناير- كانون الثاني المقبل، وتضم نجوماً بينهم محمد هنيدي وإياد نصار وياسمين رئيس وكريم محمود عبد العزيز وروبي وغيرهم.



تضم نجوماً بينهم محمد هنيدي وإياد نصار وياسمين رئيس

## أفلام مصرية تطرح في بداية 2023



يشارك في البطولة معها كريم فهمي، ومحمد الشرنوبلي، وسوسن بدر، وبيومي فؤاد. القصة من تأليف محمود زهران، ومن إخراج هادي الباجوري.

يبدأ عرض هذا الفيلم أيضاً في يناير. العمل مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للكاتب محمد صادق، والفيلم من بطولة هنا الزاهد، ومي عمر، ومايان السيد، وعاشة بن أحمد، وإخراج عثمان أبو لبن. وتدور أحداثه في إطار اجتماعي نفسي، خلال 8 ساعات تبدأ من الثانية عشرة بعد منتصف الليل.



## يسرا اللوزي تبدأ تصوير «جميلة» وتنتظر عرض «جروب الماميز»



بدأت الفنانة يسرا اللوزي تصوير مشاهداتها في مسلسل «جميلة» مع النجمة ريهام حجاج والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، حيث التحقت يسرا بأسرة العمل الذي انطلق تصويره منذ أسبوعين، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي، حيث يناقش قضايا طرأت على المجتمع المصري خلال السنوات الأخيرة وتأثيرها على الأسرة المصرية. المسلسل «جميلة» تأليف أيمن سلامة وإخراج سامح عبد العزيز وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل، و بطولة ريهام حجاج، عيبر صبري، سوين بدر، يسرا اللوزي وعبير صبري، أحمد وفيق، هاني عادل، هشام إسماعيل، نبيل عيسى، ياسر على ماهر، عيبر منير، رحمة حسن، ريم سامي، رحاب حسين، وعدد آخر من الفنانين. وعلى الصعيد السينمائي، تنتظر يسرا اللوزي عرض فيلم «جروب الماميز» بدور العرض السينمائي يوم 18 يناير للمنافسة في موسم إجازة منتصف العام الدراسي، وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي حول فكرة جروب الماميز، الذي يجري إنشاؤه بين الأمهات في المدارس لتابعة أخبار أبنائهم، وما يدور فيه من مواقف وأحداث كوميدية، والفيلم بطولة روبي وسرا اللوزي، محمد ثروت ومحمود حافظ وعدد آخر من الفنانين وتأليف إيهاب يسري، إخراج محمد بكير.

## أحمد السقا وريم مصطفى يعرضان «سيدتي الجميلة» في مصر ليلة رأس السنة

قرر صناع «سيدتي الجميلة» للنجمن أحمد السقا وريم مصطفى، عرض المسرحية في مصر يومي 30 و31 ديسمبر، على أحد مسارح مدينة 6 أكتوبر، وذلك بعد تحقيق العرض نجاحاً كبيراً في السعودية، حيث أطلق القائمون على المسرحية البانارات الدعائية في الشوارع وعلى الكباري استعداداً للعرض، ويعيد النجمان أحمد السقا وريم مصطفى تقديم مسرحية «سيدتي الجميلة» على خشبة المسرح مجدداً بعد 53 سنة من تقديمها عام 1969 بطولة النجمين فؤاد المهندس وشويكار وأصبح العمل من أيقونات المسرح المصري حتى وقتنا هذا، ويجسد أحمد السقا شخصية كمال التي قدمها فؤاد المهندس فيما تجسد ريم مصطفى شخصية صدف التي قدمتها شويكار. مصطفی تقديم مسرحية «سيدتي الجميلة» على خشبة المسرح مجدداً بعد 53 سنة من تقديمها عام 1969 بطولة النجمين فؤاد المهندس وشويكار وأصبح العمل من أيقونات المسرح المصري حتى وقتنا هذا، ويجسد أحمد السقا شخصية كمال التي قدمها فؤاد المهندس فيما تجسد ريم مصطفى شخصية صدف التي قدمتها شويكار. مصطفی تقديم مسرحية «سيدتي الجميلة» على خشبة المسرح مجدداً بعد 53 سنة من تقديمها عام 1969 بطولة النجمين فؤاد المهندس وشويكار وأصبح العمل من أيقونات المسرح المصري حتى وقتنا هذا، ويجسد أحمد السقا شخصية كمال التي قدمها فؤاد المهندس فيما تجسد ريم مصطفى شخصية صدف التي قدمتها شويكار.





# الفكر

## طبيب يحذر من مخاطر النوم بدون وسادة

نهى أخصائي العلاج الانعكاسي الروسي أندريه كايبيشكين، المصابين بأمراض معينة عن النوم بلا وسادة بأي حال من الأحوال، محذرا من مخاطر كبيرة قد يتعرضون لها. وحذر كايبيشكين من أن "النوم بدون وسادة خطر لن يعانوا من تنكس عظم العنق، واعتلال الجذور العنقية، وانضاق القرص العنقي، وأمراض الأوعية الدموية المرتبطة بالشریان الفقري". وأضاف أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع يجب أن يناموا على الوسادة، لأن هذه إشارة على نقص الأكسجين في الدماغ، أي أن الأوعية التي تزود الدماغ بالدم يتم ضغطها في مكان ما. وبالنسبة لأي شخص مصاب بأي من الأمراض المذكورة، أوصى باستخدام وسادة عادية، يكون سمكها مساويا لطول الكتف من الرقبة إلى عظم العضد. ونصح بعدم إهمال الوسادة "منذ الولادة، تبدأ الأطفال في وضع تحت رؤوسهم إما منتجات تقويم العظام الخاصة ذات السماكات والتكوينات المختلفة، أو حفاظات مطوية في عدة طبقات. وأوضح أن هذا ضروري لتطوير السليم للهيكل العظمي وأنه لا ينصح الكبار أيضا بالنوم على سطح مستوي، بل يجب أن تكون الوسادة بحجم معين. وأوضح كايبيشكين أن الانحناء الطبيعي في العمود الفقري العنقي، يجب أن "يملا" أثناء النوم بحيث تزود الأوعية الدماغ بالدم، وحتى لا يعاني الدماغ من نقص الأكسجين.



## الأطفال المصابون بالسمنة المفرطة وزيادة الوزن أدمغتهم أقل تطورا مما لدى أقرانهم

توصلت دراسة جديدة إلى أن السمنة لدى الأطفال يمكن أن تؤدي إلى تغيرات هيكلية في الدماغ ما يؤثر على الصحة الإدراكية. واكتشف الباحثون أن ارتفاع الوزن ومؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال يمكن أن يؤثر على المناطق الرئيسية في اتصال الدماغ. وحذروا من أن هذا قد يؤثر على مدى الانتباه والقدرة على التوفيق بين مهام متعددة. وحلل الفريق، من كلية الطب بجامعة ييل في ولاية كونيتيكت، بيانات تصوير الدماغ لـ 5169 طفلا تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات. ونظروا على وجه التحديد في الاتصال بين المناطق العصبية وكمية المادة البيضاء الموجودة، وهو أمر مهم للتواصل بين مناطق مختلفة من الدماغ.

ثم تمت مقارنة ذلك بمؤشر كتلة الجسم للأطفال وفقا لـ Z-SCORES، وهو مقياس للوزن تم تعديله وفقا لعمر الطفل وجنسه. وتوصلت الدراسة إلى أن ذلك يأتي بعد أن وجدت دراسة أن تناول الوجبات السريعة يمكن أن يسبب ألما أو يجعل الناس أكثر حساسية للألم - حتى لو كانوا أصحاء ونحيفين.

وكتشف نتائج الدراسة الأخيرة أن هناك تغيرات هيكلية في أدمغة الأطفال الذين لديهم وزن أعلى ومؤشر أعلى لكتلة الجسم، و"ضعف كبير" في المادة البيضاء.

وكانت بعض المناطق الأكثر تضررا للمادة البيضاء في الجسم الثفني (أكبر بنية للمادة البيضاء في الدماغ)، وهو حزمة كبيرة تضم أكثر من 200 مليون من الألياف العصبية، التي تربط جانبي الدماغ.

ولاحظ العلماء أيضا ترققا في الطبقة الخارجية للدماغ، ارتبط بضعف الوظيفة التنفيذية، على سبيل المثال القدرة على التخطيط وتركيز الانتباه والتذكر والتوفيق بين المهام المتعددة.

وقالت الباحثة سيمون كالتنهاورز إن من العروف أن السمنة مرتبطة بضعف صحة الدماغ لدى البالغين، لكن الدراسات السابقة على الأطفال غالبا ما ركزت على مجموعات صغيرة أو جوانب فردية من وظائف الدماغ.

وأضافت: "من المدهش أن هذه التغييرات كانت واضحة في وقت مبكر خلال الطفولة. ولا ترتبط زيادة مؤشر كتلة الجسم والوزن بعواقب الصحة البدنية فحسب، بل ترتبط أيضا بصحة الدماغ. وأظهرت دراستنا أن ارتفاع الوزن ودرجات قياس مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال في سن التاسعة والعاشر كان مرتبطا بالتغيرات في الهياكل الكبيرة والبنى الدقيقة والاتصال الوظيفي الذي أدى إلى تدهور صحة الدماغ".

وقال كبير المؤلفين سام بيايفاش، الأستاذ المساعد في علم الأشعة والتصوير الطبي الحيوي، إن نتائج الدراسة تقدم تقسيما مهما لبحوث أخرى تظهر أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال مرتبط بضعف الأداء الإدراكي والأداء المدرسي.



مصممة الأزياء الأمريكية جاني براينت لدى حضورها العرض الأول لشبكات AMC في لوس أنجلوس

يعنوان Anne Rice's Mayfair Witches . ا ف ب

## قرأت لك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقراره في سكر الدم.

يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والامعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصي المرارة. لوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم، ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

## سؤال وجواب

- بم يُلقب كوكب بلوتو؟  
الكوكب القزم.
- بماذا يسمى صغير الحمام؟  
الجحش.
- بم يُسمى صغير الكلب؟  
جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟  
8 أرجل.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟  
توماس أديسون.

## هل تعلم؟

- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- اليرسوع ( برقانة الفراشة ) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزيتون) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أثنى الجندب بقوائمه.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.

## قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه ..وقد اشتكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه يتس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتى اذا سرقتها لصا وصلنا اليه وضبطناه مثلنسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس خرجت الزوجة الدجاج إلى الحظيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قاني ثم نثرت هذا اللون خارج الحظيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حذاؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته دق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فانا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأتي احد بعد ، بل لم يأت احد يعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال وللص يتعلل حذاء صبغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يدك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فانا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

