

ص 22

«كندية دبي» تحصد مراكز
متقدمة في مسابقات يوم
الطالب لعام 2024

ص 27

ميرفا القاضي؛ أحب تجسيد
الأدوار وأن أعيش الحالة
لأنني أعشق التحدي



عواقب غير متوقعة على الأطفال
للتدخين الإلكتروني أثناء الحمل



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

فاكهة العنب... تعود لهدد الديناصورات!

ربط باحثون أمريكيون بين انقراض الديناصورات قبل ملايين السنين وانتشار فاكهة العنب حول العالم، وذلك بعدما عثروا على 9 أنواع جديدة من العنب الأحفوري، خلاصاً إلى أن تاريخها يعود لهدد الديناصورات.

أشرف على هذه الدراسة فابيان هيريرا، وهو أمين مساعد لعلم النباتات القديمة في المتحف الميداني في مركز نيفاوني للأبحاث التكاملية في شيكاغو.

واعتبر في هذه الدراسة التي نقلت مضمونها مجلة "نيوزويك"، أن الديناصورات النباتية كانت تتغذى بكثرة على فاكهة العنب، وهو ما ثبت من خلال الأحفوريات التي تم العثور عليها في سلسلة جبال الأنديز التي تربط بين كولومبيا، البيرو، وبنما، ويعود تاريخها ما بين 20 و60 مليون سنة مضت.

وأكد أنها من أقدم أنواع العنب التي تم العثور عليها على الإطلاق في هذا الجزء من العالم. وأطلق عليها "فيتاسيا" (الحوية)، لكونها عبارة عن بذور محفوظة رغم مرور الزمن، إلا أنها تبقى أصغر ببضعة ملايين من السنين من أقدم أنواع العنب التي تم العثور عليها في الهند قبل عدة سنوات.

ساهمت هذه الأحفوريات في الإضاءة على الفترة التي أعقبست انقراض الديناصورات، والتي شهدت انتشار فاكهة العنب بأشواعها حول أنحاء العالم.

وبين أنه عندما يتم العثور على النباتات كأحافير، يكون ذلك دائماً على شكل بذور، نظراً إلى أن الأنسجة النباتية الرخوة غالباً ما تتحلل بسرعة.

واعتبر أن انقراض الديناصورات كان له تأثير كبير على النباتات، حيث أعادت الغابات والبراري ضبط نفسها بطريقة غيرت تكوين النباتات.

للحصول على وزن صحي... 5 مثبتات طبيعية للشهية!



إن مثبتات الشهية الطبيعية تتمثل في الأطعمة والمشروبات والمكملات الغذائية التي تقلل الجوع، مما قد يساعدك على تحقيق وزن صحي والحفاظ عليه.

فهي تعزز الشعور بالشبع، وتؤثر على هرمونات الجوع، أو تعزز عملية التمثيل الغذائي للحد من الشهية والمساعدة في إدارة السرعات الحرارية التي يتم تناولها، وفق موقع Health.

وتقدم مثبتات الشهية الطبيعية إمكانات واعدة للتحكم في الوزن بشكل صحي إلى جانب اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

الأكثر استدامة وفعالية للتحكم في الشهية والسيطرة على وزن الجسم، وتشمل ما يلي:

• تناول الطعام بوعي يجب الانتباه جيداً لإشارات الجوع في الجسم والأطعمة التي يتم تناولها. ويراعى تناول الطعام ببطء وتذوق الطعام وتجنب عوامل التشويق مثل شاشات الهاتف والتلفزيون والمكيبوتراً أثناء تناول الطعام.

• شرب الماء إن شرب كوب من الماء قبل الوجبات يمكن أن يساعد على الشعور بالشبع بشكل أسرع وربما يقلل ما يتم تناوله من سعرات حرارية. ومن الشائع الخلط بين العطش والجوع، لذا فإن احتساء الماء بين الوجبات قد يساعد في تجنب آلام الجوع.

• التحكم في الحصص قد يؤدي تناول كميات أكبر من الطعام إلى تناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم، مما يمكن أن يساهم في زيادة الوزن. يوصي الخبراء بتناول كميات أقل عن طريق استخدام أطباق وأوعية أصغر.

• الأولوية للنوم يجب الحرص على الحصول على نوم جيد لمدة 7-9 ساعات كل ليلة. يتداخل النوم غير الكافي مع الهرمونات التي تؤثر على الشهية. عندما يعاني الشخص من انخفاض جودة النوم، ينتج جسمه المزيد من الغريلين، وهو هرمون الجوع ويقل إنتاج الجسم لهرمون الليبتين وهو هرمون الشعور بالشبع، مما قد يدفع الشخص إلى تناول المزيد من الوجبات الخفيفة السكرية أو الغنية بالكربوهيدرات لحل سريع للجوع.

• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في تقليل الشهية ودعم الصحة العامة. كما يساعد في بناء كتلة العضلات، وزيادة التمثيل الغذائي، وزيادة السرعات الحرارية التي يحرقها الجسم طوال اليوم، حتى أثناء فترات الراحة.

الفلل الحار (الكابسيسين) للتحكم في الشهية. لكن يمكن دمج كميات معتدلة في الوجبات بما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول والحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

4. البروتين الخالي من الدهون إن إضافة مصادر البروتين الخالي من الدهون، مثل الدجاج والأسماك والتوفو والبيض والبقوليات، إلى كل وجبة قد يساعد في تقليل إجمالي السرعات الحرارية التي يتناولها الشخص، بما يساعد على التحكم في الشهية عن طريق زيادة إطلاق الهرمونات المرتبطة بالشبع وقمع الغريلين، وهو الهرمون الذي يفرزه الجسم لتثبيته بحالة الجوع. ويختلف المدخول اليومي الموصى به من البروتين حسب العمر والجنس ومستوى النشاط. تشير الأبحاث إلى أن ما يقرب من 30% من السرعات الحرارية اليومية يجب أن تأتي من مصادر البروتين إذا كان الشخص يريد إنقاص الوزن وقمع الشهية.

5. الدهون الصحية تستغرق الدهون الصحية وقتاً أطول للهضم من العناصر الغذائية الأخرى وتساعد على استقرار مستويات السكر في الدم. كما يؤدي تناول الدهون الصحية إلى الشعور بالشبع لفترة طويلة بعد تناول الطعام وتقليل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات. وتحفز الدهون الصحية أيضاً إنتاج هرمونات الشبع في الأمعاء، مما يعزز الشبع للمساعدة في التحكم في السرعات الحرارية التي يتناولها الشخص. كما يعد الاعتدال هو المفتاح مع الدهون، حيث يوصي الخبراء بأن تشكل الدهون الصحية حوالي 20-35% من السرعات الحرارية اليومية.

نصائح أخرى للتحكم في الشهية إن تبني عادات نمط الحياة المعززة للصحة هو الطريقة

1. الأطعمة الغنية بالألياف تضيف الألياف الغذائية حجماً كبيراً إلى النظام الغذائي وتستغرق وقتاً أطول في الهضم، مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. كما تساعد الألياف على تنظيم مستويات السكر في الدم، ما قد يساهم في التحكم بالشهية.

ويبلغ المدخول اليومي الموصى به من الألياف للبالغين حوالي 31 غراماً يومياً للرجال و25 غراماً يومياً للنساء. وإضافة المزيد من الألياف إلى النظام الغذائي وتحقيق أقصى قدر من الفوائد التي يقدمها، يمكن الحرص على تناول ما يلي:

- خضراوات
- فاكهة
- مكسرات وبذور
- بقوليات
- الحبوب الكاملة

2. نبات الحلبة إن الحلبة عبارة عن عشبة من عائلة النباتات البقولية، غنية بالألياف القابلة للذوبان، مما يساعد على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، ما قد يؤدي إلى شعور طويل بالامتلاء وانخفاض الشهية. لكن على الأشخاص، الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو الحمص، تجنب الحلبة، لأنها يمكن أن تؤدي إلى رد فعل تحسسي أو الربو المزمن.

3. الفلفل الحار إن الكابسيسين هو المركب الرئيسي في الفلفل الحار الذي يمنحه حرارة وتكهة مميزة، والذي يقلل من الشهية ويعزز حرق الدهون. وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن تناول الفلفل الحار مع الوجبات الرئيسية يزيد من الشعور بالشبع ويقلل من الرغبة في تناول الطعام، مما يساعد على التحكم في السرعات الحرارية. غير أنه لا توجد كمية محددة من الفلفل الحار أو مسحوق

بروتين قد يفتح مسارات لقبول الجسم زراعة القلب

حدد باحثون في جامعة نورث وسترن ميدسن الأمريكية بروتيناً يلعب دوراً حاسماً في تعزيز تحمل زراعة القلب لدى الفئران، وفقاً لدراسة نشرها موقع ميديكال إكسبريس.

ويمكن أن يحدث هذا الاكتشاف ثورة في أساليب العلاج المناعي لرفض عمليات الزرع لدى البشر.

ويقادة علماء الأمراض إدوارد ثورب، وفريدريك روبرت، تكشف الدراسة كيف يساهم البروتين HIF-2α (العامل المحفز لنقص الأكسجة 2 ألفا) في تحمل الجهاز المناعي للقلوب المزروعة.

وأوضح ثورب أن "زراعة القلب غالباً ما تكون الخيار الأخير للمرضى الذين يعانون من قصور القلب الحاد. ومع ذلك، فإن مثبتات المناعة مدى الحياة ضرورية لمنع الرفض، مما يشكل مخاطراً كبيرةً".

ويمكن الهدف من بحث ثورب تدريب الجهاز المناعي على قبول القلب الغريب مع الاحتفاظ بقدرة على مكافحة العدوى والتحديات الأخرى.

ويساهم هذا البحث في تغيير مشهد طب زراعة الأعضاء، الذي يشهد أكثر من 3800 عملية زرع قلب سنوياً في الولايات المتحدة وحدها.

وعلى الرغم من التقدم، يواجه ما يقرب من 30% من المتلقين الرفض خلال السنة الأولى بعد الجراحة، وفقاً للشبكة المتحدة لشاركة الأعضاء.

الوقت المثالي للرياضة لخفض السكر في الدم

كشفت دراسة حديثة أن ممارسة التدريبات الرياضية خلال الفترة من السادسة مساءً حتى منتصف الليل تساعد في خفض معدلات الجلوكوز في الدم بشكل أفضل على مدار ساعات الليل والنهار.

وشملت الدراسة التي نشرها موقع "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الصحية، 186 شخصاً بالغا في أواسط العمر ممن يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وأكد فريق الدراسة أن هذه النتائج تؤكد الأهمية المتزايدة لممارسة الرياضة بالنسبة لمن يعانون من أمراض مزمنة.



إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تقر عقاراً جديداً للألزهايمر

وافق المسؤولون الأمريكيون على عقار لمرض ألزهايمر يمكنه إبطاء المرض بشكل متواضع، مما يوفر خياراً جديداً للمرضى في المراحل المبكرة من المرض غير القابل للشفاء والدمر للذاكرة.

وأقرت إدارة الغذاء والدواء عقار "كيسونلا" من إنتاج شركة "إيلي ليلي" يوم الثلاثاء لعلاج الحالات الخفيفة أو المبكرة من الخرف الناتج عن مرض ألزهايمر. و"كيسونلا" هو الدواء الثاني فقط الذي ثبت بشكل مقنع أنه يؤخر التدهور المعرفي لدى المرضى، بعد الموافقة العام الماضي على دواء مماثل من شركة الأدوية اليابانية "إيساي".

ويصل التأخير الذي شوهد مع كلا العقارين إلى بضعة أشهر. وستعتمد على المرضى وعائلاتهم الموازنة بين هذه الفائدة والجوانب السلبية، بما في ذلك الحقن الوريدي المنتظم والآثار الجانبية الخطيرة المحتملة مثل تورم الدماغ. ويقول الأطباء الذين يعالجون مرض ألزهايمر إن موافقة الإدارة على الدواء الجديد خطوة مهمة بعد عقود من العلاجات التجريبية الفاشلة.



منوعات الفكر 22

توفير بيئة تعليمية متكاملة تسهم في التطوير الأكاديمي والمهني

جامعة الإمارات تعلن عن بوابة جديدة لتجربة تعليمية مبتكرة وخدمات قبول متميزة للعام الأكاديمي 2024-2025

المنح الدراسية للطلبة الجدد، تتراوح بين منح كاملة وجزئية وفقاً للتخصص والكلية، ويمكن للطلبة التقدم للحصول على هذه المنح عبر الموقع الرسمي للجامعة أثناء عملية التقديم. كما أوضحت خولة آل علي "إن الجامعة تهتم بتقديم إرشاد أكاديمي متكامل للطلبة الجدد لمساعدتهم في اختيار التخصصات الأكاديمية المناسبة، ويتم تقديم خدمات الإرشاد عبر مراكز دعم الإرشاد الأكاديمي والكلية المختلفة، ويتمكن من التواصل مع المستشارين الأكاديميين عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف أو الزيارات المكتبية".

هذا وتستمر جامعة الإمارات العربية المتحدة في ريادتها كواحدة من أبرز المؤسسات التعليمية في المنطقة، ملتزمة بتقديم أفضل الخدمات التعليمية للطلبة ودعمهم في تحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية.

الإمارات القياس (EmsAT) في اللغة الإنجليزية. أما لدرجة الماجستير، فيجب أن يكون الطالب حاصلًا على درجة البكالوريوس بمعدل تراكمي لا يقل عن 3.0 ودرجة 6 في اختبار الأيلتس الأكاديمي. وبالنسبة لدرجة الدكتوراه، يجب أن يكون الطالب حاصلًا على كل من درجة البكالوريوس والماجستير بمعدل تراكمي لا يقل عن 3.0 ودرجة 6.5 في اختبار الأيلتس الأكاديمي.

وأشارت إلى المواعيد النهائية لتقديم الطلبات وقالت يجب على الطلبة تقديم طلباتهم في الفترات المعلن عنها، حيث تنتهي فترة التقديم للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024-2025 في نهاية يوليو 2024، وللنصف الثاني في نهاية نوفمبر 2024. وتختلف فترات التقديم بين برامج البكالوريوس والدراسات العليا، لذا يُنصح



حيث يُستلزم للقبول في درجة البكالوريوس حصول الطالب على معدل 80% كحد أدنى في شهادة الثانوية العامة ودرجة 1250 في اختبار

والالتسجيل، وتستفيد من التواصل الدائم مع الطلبة لتحسين خدماتها بما يتوافق مع احتياجاتهم التعليمية، حيث تضم الجامعة حالياً أكثر من 15 ألف طالباً وطالبة من بينهم 2080 طالباً دولياً من 82 جنسية، موزعين على 9 كليات بتخصصات نوعية تحاكي متطلبات التطور الذي يشهده العالم، مواصلة رفد المجتمع بنخبة من الرواد والقادة في المجالات كافة".

وأوضحت خولة آل علي، مديرة عمادة القبول والتسجيل بالإنابة في جامعة الإمارات العربية المتحدة، "نسعى جاهدين لتقديم تجربة قبول وتسجيل متميزة تلي توقعات طلبتنا وتعزز من رحلتهم الأكاديمية، ونحن ملتزمون بتطوير خدماتنا وتحسينها باستمرار بناءً على ملاحظات الطلبة واحتياجاتهم".

وتختلف متطلبات القبول في جامعة الإمارات العربية المتحدة بناءً على الدرجة العلمية.

العين - الفجر

تعد جامعة الإمارات العربية المتحدة واحدة من أبرز المؤسسات التعليمية في المنطقة، حيث تسعى باستمرار إلى تقديم خدمات تعليمية متميزة ومتطورة، ومن بين هذه الخدمات، تحظى إجراءات القبول والتسجيل بأهمية خاصة لضمان توفير تجربة سلسة وفعالة للطلبة الجدد.

وفي هذا السياق، صرحت الدكتورة سعاد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة، "إن دعم الطلبة في جميع مراحل دراستهم هو أولويتنا القصوى، ونعمل على توفير بيئة تعليمية متكاملة تساهم في نجاحهم الأكاديمي وتطويرهم الشخصي والمهني".

وأضافت الدكتورة سعاد، "إن الجامعة تعمل باستمرار على تحسين وتطوير عمليات القبول



في مجال الإنشاء والهندسة

دراسة استكشافية أجرتها جامعة هيريوت وات دبي وجاكوبس تكشف عن التطورات والتحديات المواجهة للمساواة بين الجنسين

التغير المناخي التي لا يتساوى تأثيرها في النساء والفتيات السكانية المعرضة للخطر، فإننا نتوقع اتجاهًا سلبياً.

على الرغم من ارتفاع نسبة حصول النساء على درجات علمية في الهندسة، بما يتجاوز عدد الرجال في كثير من البلدان، فإن النمو حدث تدريجياً. بالإضافة إلى ذلك، لم يترتب على حصول النساء على درجات علمية في الهندسة تساوي نسب تقلد المهن في مجال الهندسة والإنشاء. وبالتالي، علينا مواصلة بذل الجهود، مثل إجراء هذه الدراسة التي تركز على النساء الإماراتيات، لأنها تعزز المحادثات المبررة وتسلط الضوء على الإنجازات المحققة حتى الآن والتحديات التي لا تزال قائمة. ومن خلال إجراء مثل هذه الأبحاث، فإننا نهدف إلى إحداث فرق، وتعزيز التنوع في قطاع الإنشاء والهندسة، ومعالجة مشاكل التوظيف والاحتفاظ الوظيفي والتقدم الوظيفي لتقلد المناصب القيادية لتحقيق تكافؤ أفضل بين الجنسين.

وقرر الإرشاد وفعاليات التواصل، لا سيما لمساعدة النساء على تعزيز الروابط مع رواد المجال. وتؤدي مثل هذه المخرجات البحثية إلى إطلاق حوار مثمر، وتعد خطوة أولى محورية في إبراز قصص النجاح وخوض تجارب متنوعة للمرأة الإماراتية في هذه المجالات. ومن خلال تسليط الضوء على هذه الروايات، فإننا نهدف إلى تعزيز التنوع في قطاع الإنشاء وعقد شراكات قوية مع زملائنا الرجال. أمل أن يساهم ذلك في تمهيد الطريق لزيد من المبادرات التي تعزز مشاركة النساء في هذا القطاع.

ومن جانبه، علق نيكولاس كاراغونيس، مدير حلول السوق ورائد هندسة الأنفاق والترية لدى جاكوبس الشرق الأوسط، قائلاً: "في السنوات الأخيرة، زاد تركيزنا على المساواة بين الجنسين داخل شركات الهندسة والإنشاءات وزيادة ملموسة. وتتوفر الآن استراتيجيات واضحة لتعزيز الشمولية والتنوع. ومع ذلك، لا تزال هناك تحديات بارزة في مجالات معينة مثل مهن الاقتصاد الأخضر، وينظر إلى تأثيرات

الخليج تحديداً، حيث أجريت استثمارات وأبحاث كبيرة لتحسين الإطار التنظيمي، وبالتالي تعزيز تمكين المرأة. وقد أثبتت المرأة في الإمارات العربية المتحدة أن دورها لا يمكن الاستغناء عنه لتقدم الأمة. ففي السابق، كانت الهندسة مجالاً مخصصاً للرجال في الغالب، حيث كانت جميع برامج الهندسة تقريباً في جامعات الإمارات العربية المتحدة مخصصة للطلاب الذكور حصرياً. ومع ذلك، أثبتت المرأة قدرتها الفائقة على التميز في جميع التخصصات الهندسية. وفي ضوء ذلك، تؤثر السياسات الحكومية في الشكل العام الحالي لهذا المجال تأثيراً جديداً، إلا أن التأثير الأكبر ينبع من التطلعات والانضباط والحماس من جانب النساء اللاتي يحرصن على المساهمة في التقدم البارز والملموس في هذا القطاع اليوم."

صرحت الأستاذة المشاركة في جامعة هيريوت وات دبي، د. كريمة حماني، قائلة: "تدعم الجامعات النساء في مجال الإنشاء بالتشجيع على مشاركة الإناث في البرامج المتعلقة بالإنشاء

والخاص هؤلاء النساء من قيادة مشروعات رائدة ومبتكرة، ومواجهة الأعراف التقليدية، وتجربهن الناجحة مزاي البيئة الشاملة التي تقدر المواهب المتنوعة.

قومي النساء اللاتي أجريت مقابلات معهن بإجراء بعض التدخلات الاستراتيجية لتعزيز المساواة بين الجنسين، وتشتمل على زيادة مزايا الأمومة، لا سيما في القطاع الخاص، فضلاً عن مرونة ظروف العمل، وتعزيز ظهور المرأة الإماراتية الناجحة، وتنفيذ برامج التوجيه المستهدفة، وتهدف هذه الخطوات إلى تحسين احتفاظ العاملات بوظائفهن والتقدم الوظيفي وطول العمر بين النساء الإماراتيات في مجال الهندسة والإنشاء.

تعلقاً على إطلاق الدراسة الاستكشافية، صرّح معالي د. عبد الله بلحيف النعيمي، قائلاً: "على مدى السنوات العشرين الماضية، بذلت الجهات الحكومية وشبه الحكومية جهوداً حثيثة لتعزيز دور المرأة، وتحقق ذلك في منطقة

تركز هذه الدراسة الاستكشافية على المعالم التفصيلية لموضوع المساواة بين الجنسين في مجال الهندسة والإنشاء، وتسلط الضوء على الدور المحوري للمرأة الإماراتية وتجاربها، وترتكز على الرؤى المستمدة من المقابلات شبه الموحدة المنقذة مع سيدات مهنيات إماراتيات يختلفن عن بعضهن البعض من حيث الخبرات السابقة والمرامح المهنية.

تظهر الرؤى المستمدة من المقابلات أن العديد منهن يتقلدن الأدوار القيادية في مراحل مبكرة، ما يوضح مدى الدعم الذي توفره البيئة المحيطة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وبالرغم من مواجهة تحديات، مثل الموازنة بين العمل والحياة، والتكيف مع ثقافة مكان العمل، والتحيزات اللاواعية، وعدم التمثيل الكافي في المجالات المختلفة، فإن مرونتهن وإنجازتهن تميز بقدرتها على التحول والتكيف للأمام في الأوضاع المختلفة. فضلاً عن ذلك، مكّن الدعم المستمر الذي توفره القيادة الإماراتية والمبادرات المؤسسية في القطاعين العام

دبي- الفجر

نشر مركز التميز في الإنشاء الذكي والمستدام (CES2C) التابع لجامعة هيريوت وات دبي، بالشراكة مع جاكوبس، تقريراً بعنوان "المساواة بين الجنسين في مجال الإنشاء والهندسة: رؤى سيدات مهنيات إماراتيات".

صدر التقرير أثناء انعقاد فعالية احتفالية باليوم العالمي للمرأة في الهندسة داخل حرم جامعة هيريوت وات، بحضور سعادة الدكتور: عبد الله بلحيف النعيمي، رئيس المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة والأستاذ الفخري في جامعة هيريوت وات دبي، وسعادة: ليلى رحال العطفاني، الرئيس والمؤسس لبوابة الأعمال (Business Gate) ودائرة (Circle I Am) ومنصة أنا إفريقي (Africa)، وسعادة/ يعقوب العلي، المدير التنفيذي والاستشاري الخاص لدى مكتب سمو الشيخ جمعة بن مكتوم آل مكتوم.

مبادرات لتعزيز تعليم الروبوتات، والتصميم الهندسي، ومكافحة إهدار الطعام

«كندية دبي» تحصد مراكز متقدمة في مسابقات يوم الطالب لعام 2024



نجاحهم لنا أهمية التعلم التجريبي الذي يقود إلى التقدم الشخصي والاجتماعي، نحن فخورون للغاية بإنجازات طلابنا وتطلع إلى المزيد من الابتكارات الرائدة في المستقبل.

ولتشجيع التبرعات والحد من النفايات، والفائزات المسابقات في مسابقات يوم الطالب لعامي 2022 و 2023 عزة ميرزا، دانكا ريبس، و نور شوقي، حققن النجاح مرة أخرى، حيث حصلن على المركز الثالث في مشروع تصميم الهندسة لعام 2024 تضمن التحدي بناء ذراع روبوت يدوي قادر على حمل ثلاثة أنواع مختلفة من الكرات ودمج آلية إطلاق.

يوم الطالب لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE) في الإمارات العربية المتحدة هو حدث سنوي يهدف إلى تعزيز ثقافة المنافسة بين طلاب الهندسة من مختلف جامعات الإمارات العربية المتحدة، وتوفير فرص لطلاب IEEE الإماراتيين لتبادل خبراتهم وتطوير مهاراتهم القيادية. وشهد حدث هذا العام مسابقات خمس فئات.

متحدثاً عن أهمية هذه المسابقات، قال الدكتور أحمد الفندي، الأستاذ المشارك في الجامعة الكندية دبي: "نتيح المشاركة في الفعاليات الرموزية مثل يوم الطالب لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE) لطلابنا عرض رؤىهم الابتكارية ومعارفهم التقنية. تجسد مشاريع طلابنا مستوى المبادرات التطلعية والمركزة على المجتمع والتي تشجع عليها في جامعة كندية دبي. يُظهر

لجنة التحكم بمشروعهم التعليمي الذي تضمن تنظيم وقيادة ورش عمل في مدارس مختلفة وداخل جامعة دبي للعلوم والتكنولوجيا باستخدام برمجة روبوتات فيكس أي كيو لتحسين مهارات العلوم لدى التلاميذ.

تحدث مروة رشوان عن التجربة قائلة: "بالنسبة لي ولأعضاء الفريق الآخرين، كانت المشاركة في مسابقة معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE) الثامنة عشر من أفضل التجارب على الإطلاق. لقد شاركنا في فئة خدمة المجتمع لتقديم خدمة يكون لها تأثير إيجابي طويل المدى على المجتمع. تضمن مشروعنا المختار تعليم طلاب المدارس الروبوتات والبرمجة باستخدام VEX IQ وإظهار لهم كيفية استخدام هذه المهارات في سياقات مختلفة في العالم الحقيقي".

في فئة مشروع هندسة البرمجيات الرموزية، فازت هيليا حقيقي وسارة العلمي من قسم علوم الحاسوب في الجامعة الكندية دبي بالجائزة الثالثة عن تطبيق FoodGuardian الخاصتين بهم. بإشراف الدكتور سعيد النصار، قام الفريق بتطوير تطبيق جوال يعمل بالكفاءة الاصطناعية لمكافحة إهدار الطعام المنزلي عن طريق تتبع تواريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المخزنة وتقديم إشعارات حول بنوك الأغذية المحلية القريبة،

حققت ثلاثة فرق من طلاب الهندسة في الجامعة الكندية دبي نجاحاً كبيراً في ثلاث فئات مختلفة ضمن مسابقة يوم الطالب التي ينظمها معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات (IEEE) في نسختها الثامنة عشرة، والتي أقيمت مؤخراً في جامعة الإمارات العربية المتحدة بالعين.

حقق فريق مشترك بين تخصصات الهندسة وعلوم الكمبيوتر المركز الأول في فئة خدمة المجتمع عن مشروعهم الهادف إلى تعليم أساسيات الروبوتات والبرمجة لأطفال المدارس.

وفي فئة مشروع هندسة البرمجيات، حقق فريق آخر من الجامعة الكندية دبي المركز الثالث بفضل ابتكارهم تطبيق جوال ذكي لمكافحة إهدار الطعام في المنازل.

أما على صعيد فئة مشروع تصميم الهندسة، فقد فاز فريق من طلبة الميكاترونك بالمركز الثالث أيضاً عن مشروعهم الذي يتمثل في بناء ذراع روبوت يدوي.

فريق مشروع خدمة المجتمع الفائز يتكون من مروة رشوان، تخصص هندسة الميكاترونكس، وعمر عوض، طالب هندسة شبكات الحاسوب، وإبراهيم عادل، تخصص الأمن السيبراني، وجانا محمود، طالبة علوم الحاسوب. أهدلوا

دبي- الفجر

منوعات

العلاج

23

أظهرت دراسة جديدة أن استخدام السجائر الإلكترونية أو لصقات النيكوتين أثناء الحمل لا يرتبط بأحداث الحمل الضارة أو نتائج الحمل السيئة.

ويقول الباحثون في جامعة كوين ماري في لندن إنه ينبغي التوصية باستخدام منتجات استبدال النيكوتين للأمهات الحوامل اللاتي يدخن عادة.



عواقب غير متوقعة على الأطفال للتدخين الإلكتروني أثناء الحمل!

يرتبط الاستخدام المنتظم لمنتجات استبدال النيكوتين بأي آثار ضارة على الأمهات أو أطفالهن، وقال البروفيسور تيم كولمان من مجموعة أبحاث التدخين أثناء الحمل بجامعة نوتنغهام، التي قادت التوظيف التجريبي: "بعد التدخين أثناء الحمل مشكلة صحية عامة هائلة، ويمكن للعلاجات التي تحتوي على النيكوتين أن تساعد النساء الحوامل على التوقف عن التدخين، لكن بعض الأطباء يحفظون بشأن تقديم العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل". وأضاف: "توفر هذه الدراسة أدلة إضافية مطمئنة على أن المواد الكيميائية في التبغ، وليس النيكوتين، هي المسؤولة عن الأضرار المرتبطة بالتدخين، لذا فإن استخدام أدوات المساعدة التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين أفضل إلى حد كبير من الاستمرار في التدخين أثناء الحمل".



واعتمد الفريق بيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في 23 مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للإقلاع عن التدخين في اسكتلندا مقارنة بنتائج الحمل. وخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Addiction، إلى أن الاستخدام المنتظم للعلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أثناء الحمل لا يضر الأم أو الطفل، وما يقرب نصف المشاركين (47%) استخدموا السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلا عن الخمس (21%) استخدموا لصقات النيكوتين.

حتى أنهم وجدوا أن السجائر الإلكترونية تقلل من التهابات الجهاز التنفسي، ربما لأن مكوناتها الرئيسية لها تأثيرات مضادة للبكتيريا. وقال الباحث الرئيسي البروفيسور بيتر هاجيك، "تساهم التجربة في الإجابة على سؤالين مهمين، أحدهما عملي والآخر يتعلق بفهمنا لمخاطر التدخين. ساعدت السجائر الإلكترونية المدخنة الحوامل على الإقلاع عن التدخين دون تشكيل أي مخاطر يمكن اكتشافها على الحمل، مقارنة بالتوقف عن التدخين دون استخدام المزيد من النيكوتين. إن استخدام الوسائل التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل يبدو آمنا. ويبدو أن الأضرار التي تلحق بالحمل من التدخين، في أواخر الحمل على الأقل، ترجع إلى المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان التبغ وليس النيكوتين. وقام الفريق بقياس مستويات النيكوتين في اللعاب عند بداية الحمل وفي نهايته، وجمع معلومات حول استخدام كل مشاركة للسجائر أو أنواع العلاج ببدائل النيكوتين.

كما تم تسجيل أي أعراض تنفسية، والوزن عند الولادة وغيرها من البيانات الخاصة بأطفالهم عند الولادة. وقالت الباحثة المشاركة البروفيسور ليندا بولد، من جامعة إندرز: "الأطباء والنساء الحوامل وأسرنهن لديهم أسئلة حول سلامة استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل. والنساء اللاتي يواصلن التدخين أثناء الحمل غالبا ما يجدن صعوبة في الإقلاع عنه، لكن منتجات مثل العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعد على القيام بذلك".

وتابعت: "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية. ويجب أن تكون النتائج التي توصلنا إليها مطمئنة، وتوفر المزيد من الأدلة المهمة لتوجيه عملية صنع القرار بشأن الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل". والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضا أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينجبن أطفالا بنسب وزن أطفال النساء المدخنات فقط (تدخين السجائر التقليدية فقط). في حين أن الأطفال المولودين لنساء لا يدخن أثناء الحمل لم يختلفوا في الوزن عند الولادة، سواء استخدمت النساء منتجات استبدال النيكوتين أم لا. ولم



كيف يمكن للشاي أن يبطئ الشيخوخة؟

أظهرت دراسة أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يوميا يمكن أن يساعدنا على إبطاء الشيخوخة البيولوجية. وقال باحثون صينيون إن المواد الكيميائية الصحية الموجودة في الشاي الأسود والأخضر يمكن أن تساعد على "التأثير بشكل إيجابي على الشيخوخة" عن طريق الحد من تلف الخلايا للحفاظ على عمل الأعضاء لفترة أطول.



وقال الدكتور شيانغ: "يحتوي الشاي على العديد من المركبات النشطة بيولوجيا، مثل البوليفينول والتانين والكافيين، والتي قد تكون مرتبطة بآثاره المحتملة المضادة للشيخوخة. وتم الإبلاغ عن أن مادة البوليفينول تعدل الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، والتي قد يكون لها تأثير مهم على تنظيم التغيرات المرتبطة بالعمري المناعة، والتمثيل الغذائي، والوظيفة الإدراكية".

التقليدي في بريطانيا. وتم قياس شيخوختهم البيولوجية باستخدام اختبارات الدم الخاصة التي تبحث في التغيرات في الحمض النووي للأشخاص. إن شرب أي كمية من الشاي يقلل من سرعة تقدم الأشخاص في العمر خلال متوسط المتابعة لمدة عامين، مع وصول التحسن إلى ذروته عند تناول ثلاثة أكواب في اليوم.

الخلايا. ونظر الباحثون في بيانات 5998 شخصا بالغوا في بريطانيا تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاما، و7931 تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاما في الصين. وسألوا عن كمية الشاي التي يشربونها، بما في ذلك الشاي الأخضر والشاي الصيني الأسود، وكذلك الشاي الأسود الذي يتم خلطه عادة مع الحليب لإعداد مشروب البناء

ويحتوي الشاي على مادة البوليفينول، وهي مضادات أكسدة قوية يمكن أن تساعد أيضا في الحماية من السرطان والأمراض العصبية مثل الخرف. ونظرت الدراسة الأخيرة، التي نشرت في مجلة Elsevier Journal The Lancet Regional Health - Western Pacific، في كيفية تأثير المشروب على الشيخوخة البيولوجية، وهو مقياس لمدى سرعة تدهور

وقال الدكتور بي شيانغ، من جامعة سيتشوان: "لقد وجدنا أن تناول ما يقارب ثلاثة أكواب من الشاي يوميا قد يوفر فوائد مضادة للشيخوخة، وقد يكون هذا بسبب حقيقة أن الشاي يحتوي على العديد من المركبات النشطة بيولوجيا". وأظهرت الأبحاث السابقة أن شرب الشاي يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.



.. المشاركة-الفجر:

استكشفت "جمعية الناشرين الإماراتيين" آفاق توثيق علاقات التعاون المشترك مع قطاع النشر الدولي، وبحثت فرص إضفاء مزيد من الزخم على مشهد صناعة الكتاب في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك عبر مشاركتها في فعاليات "معرض سيؤول الدولي للكتاب" 2024.

واستضافت الجمعية ضمن جناحها في المعرض الناشرة فاطمة الخطيب، عضو مجلس إدارة الجمعية ومؤسسة دار سدرة للنشر، ومحمد بن دخين، مدير دار تخیل للإعلام، وعضو مجلس إدارة الجمعية وأمين صندوقها، وعبد الله الشهران، المدير الإبداعي لدار أجيال للنشر، أمين سر وعضو مجلس إدارة الجمعية.



«الناشرين الإماراتيين» تدعم الحركة الأدبية العربية-الكورية في سيؤول الدولي للكتاب

ونظرائهم حول العالم. من جهته، أشار الناشر محمد بن دخين إلى أهمية هذه التجربة في تمكين الناشرين الإماراتيين من الاطلاع على الإصدارات الكورية والعالمية بمختلف أصنافها، وتعزيز أواصر التعاون مع الناشرين الدوليين عبر الاجتماعات التمهيدية التي تفتح الطريق أمام الناشرين لشراء حقوق وترجمة إصداراتهم، مثمناً على دور "جمعية الناشرين الإماراتيين" في تسهيل مثل هذه المشاركات ودعم صناعة الكتاب والإبداع في دولة الإمارات.

ومن جانبها، قالت الناشرة فاطمة الخطيب: "تمثل مشاركة دار سدرة للنشر في هذا المعرض الدولي المرموق بدعم من جمعية الناشرين الإماراتيين فرصة للاطلاع على الإنجازات الثقافية الكورية في حقل الأدب والترجمة، وعلى كل جديد في سوق النشر الدولي، علاوة على كونه منصة مهمة لترويج الثقافة العربية، وعملنا على اغتنام هذه الفرصة من أجل بحث فرص تبادل حقوق ترجمة الكتب من الكورية إلى العربية وبالعكس، من أجل إثراء مشورتنا من الكتب المترجمة، وتوسيع انتشار الإصدارات الإماراتية".

وتندرج هذه المشاركة ضمن الجهود المتواصلة التي تبذلها الجمعية لتكثيف حضور الناشر الإماراتي دولياً ورفده في رحلته الإبداعية بغية النهوض بصناعة الكتاب في دولة الإمارات، وتعزيز مساهمة قطاع النشر في مسيرة التنمية الثقافية والاجتماعية، والاقتصادية فيها، كما تعكس الجهود التي تبذلها الجمعية لتوطيد جسور التواصل الثقافي بين الإمارات وجمهورية كوريا.

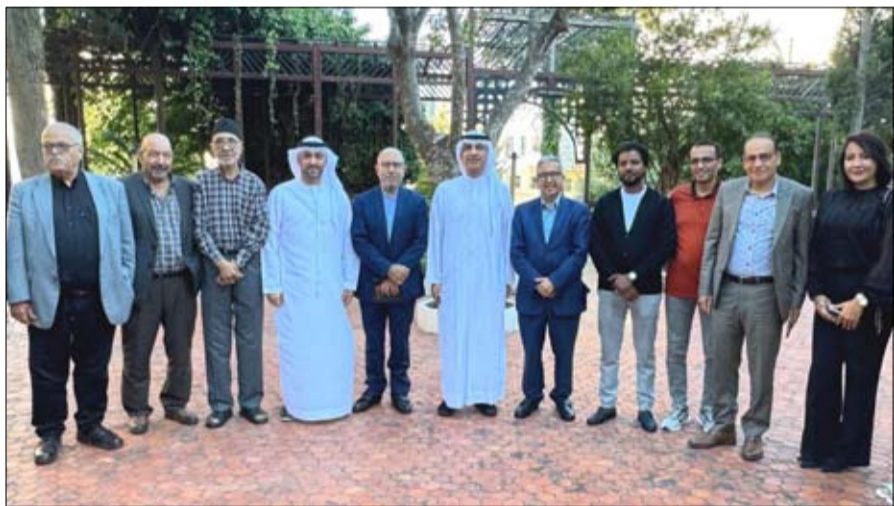
الدولي للكتاب" تمثل فرصة سانحة أمام الناشر الإماراتي لتسويق إصداراته في أسواق جديدة، وتبادل الخبرات والتجارب والمعارف مع نظرائه من مختلف أنحاء العالم، ما يتيح له الارتقاء بجودة منتجه الفكري وتحسينه باستمرار بما يواكب التوجهات السائدة في القطاع، ويلبي تطلعات القراء محلياً وعالمياً، مشيداً بالدور الفاعل الذي لعبته الجمعية في تسهيل وصول الناشر الإماراتي إلى المنصات الثقافية الدولية، وجهودها المتواصلة لتعزيز الحوار والتواصل بين العاملين في صناعة النشر في الإمارات

وعبر حضورها في هذا الحدث، الذي يُعدُّ أكبر مهرجان للكتاب في كوريا منذ ما يقرب من 70 عاماً، عملت الجمعية على مشاركة التجربة الإماراتية الناجحة في صناعة النشر، فضلاً عن ترويج الإصدارات الإماراتية والعربية لأعضائها من الناشرين أمام مجتمع النشر العالمي عبر جلسات تبادل حقوق النشر والترجمة التي تسعى من خلالها إلى تنشيط علاقات التعاون المثمرة بين الناشر الإماراتي والناشرين الكوريين والدوليين. وأكد عبد الله الشهران على أن المشاركة في "معرض سيؤول



ثقافة الشارقة تختتم فعاليات مهرجان الشعراء المغاربة بتطوان

إلى المتوجين بجائزة الديوان الأول للشعراء الشباب، موضحاً أن المهرجان شهد حضور شعراء مغاربة مرموقين تألقوا في أمسيات المهرجان ولقاءاته الكبرى. وشهد اليوم الختامي ندوة فكرية بعنوان "الشعر... من الإبداعي إلى الرقمي"، تناولت أبرز مستجدات الذكاء الاصطناعي وأثره على الإبداع، خاصة في الشعر. وأجمع المتحدثون في الندوة على أن التقنيات الحديثة لا يمكن أن تقدم نصاً إبداعياً، يوازي وجدانيات البشر، فيما قدّم المشاركون نماذج شعرية من الذكاء الاصطناعي وعرضها على الجمهور.



.. المغرب- تطوان -وأم:

اختتمت دائرة الثقافة في الشارقة بالتعاون مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل المغربية مساء أمس الأول، فعاليات مهرجان الشعراء المغاربة الذي أقيم في مدينة تطوان المغربية لمدة 3 أيام بمشاركة أكثر من 30 مبدعاً من شعراء ومثقفين وفنانين وسط أجواء احتفالية بالشعر ومبدعيه.

أقيم حفل الختام في مدرسة الصنائع والفنون الوطنية في تطوان بحضور سعادة عبد الله بن محمد العويس

رئيس دائرة الثقافة في الشارقة ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة، والدكتور يوسف الفهري رئيس المدرسة العليا للأساتذة في مدينة مرتيل، ومخلص الصغير مدير دار الشعر في تطوان وعدد كبير من الأبناء والمثقفين والطلاب الجامعيين.

وقال مخلص الصغير إن الدورة الحالية من مهرجان الشعراء المغاربة كانت استثنائية جمعت بين الشعر والحرف والموسيقى والتشكيل، وجمعت بين مختلف أجيال وأشكال الكتابة الشعرية منذ المؤسسين الرواد، وصولاً

مركز جمعة الماجد يقدم محاضرة عن المخاطر الرقمية على الأسرة

تهدف المحاضرة إلى توعية الأسرة بالمخاطر الرقمية الموسمية خلال إجازة الصيف، نظراً لارتفاع معدل الفراغ لدى الشباب، مما ينعكس عليهم بتبعات سلبية تؤدي إلى استغلالهم عبر العالم الرقمي، فيتعرضون بذلك لعمليات النصب والاحتيال والاختراق.

يقول عبد النور سامي: "تأتي هذه المحاضرة كمبادرة مجتمعية للحد من الجرائم الرقمية التي تمس الأسرة، وذلك لأن الأسرة هي عماد المجتمع. وقد ركزنا في المحاضرة على أهم المفاهيم والمصطلحات حول المخاطر الرقمية، مثل التشنج الرقمي، الاستمالة والتحرش الجنسي، المحتويات الإباحية وغير الهادفة، الأخبار الكاذبة والمضللة، الاختراق والتجسس، والنصب والاحتيال، والإدمان والتشتت الرقمي".

وتم التطرق في نهاية المحاضرة إلى أبرز الحلول الإجرائية الوقائية والتقنية الفنية، على رأسها ضبط إعدادات الإنترنت والهواتف، وخصخصة خوارزميات وسائل التواصل الاجتماعي لإظهار المحتوى الإيجابي، والرقابة الأبوية، وخلق نمط حياة رقمية صحي، بهدف تعزيز جودة الحياة الرقمية.

.. دبي-الفجر:

ضمن فعاليات الموسم الثقافي الصيفي الذي ينظمه مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث في مقره بدبي، قدم المركز يوم أمس الأول الثلاثاء 2024-7-2 محاضرة عن بعد بعنوان "المخاطر الرقمية الموسمية على الأسرة: إجازة الصيف نموذجاً"، حاضر فيها الخبير التقني والتوعوي، عبد النور سامي.



نادي الشارقة للصحافة يطلق النسخة السادسة من «إثمار» 8 يوليو

وكيفية تمييز المعلومة الصادقة عن المغلوطة وأساليب التحقق من صحة الأخبار. ويتضمن البرنامج التدريبي أساليب ومهارات التصميم والإبداع المرئي وتطبيقات عملية عبر أداة التصميم "كانفا". ويستهدف الأسبوع الثالث من البرنامج تزويد المشاركين بمهارات التحدث أمام الجمهور وتعريفهم بلغة الجسد مع تقديم تجارب أداء عملية على خشبة المسرح بالإضافة إلى تزويدهم بمهارات التواصل الإعلامي والتعامل مع كبار الشخصيات.

ويتضمن برنامج الأسبوع الرابع ورشة تدريبية حول الإعلام الأمني للأطفال وأسلوبه وكيفية صياغة رسائله مع تقديم تجربة مجلة الشرطي الصغير. ويشتمل البرنامج التدريبي أيضاً على ورشة تدريبية حول فن الإلقاء والتسجيل الصوتي مع أداة تقديم تجربة أداء "بودكاست" وورشة متخصصة عن الإبداع في التواصل الاجتماعي ومهارات الإنتاج والتصوير. وتتضمن النسخة السادسة من البرنامج التدريبي "إثمار" تطبيقات عملية في استوديو مسرح الجاز لاكتشاف المواهب الإعلامية وزيارات ميدانية إلى شبكة الإذاعة العربية ومقر "سي إن إن العربية".

متخصصة عن الشغف الإعلامي وصحافة الذكاء الاصطناعي وتقنياته في إنتاج المحتوى الإعلامي مع تطبيقاته العملية. ويستهدف الأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي "إثمار" تزويد المشاركين بمهارات الكتابة الصحفية مع تطبيقات عملية بإصدار "صحيفة إثمار" ويتم اطلاعهم على تفاصيل نشر الأخبار في الصحافة المطبوعة والمرئية وكيفية إعدادها

ويشتمل البرنامج التدريبي المقرر تنفيذه بمقر مؤسسة ربع قرن ومسرح الجاز بالشارقة على محاور تدريبية متنوعة يقدمها نخبة من مدربي من شبكة "سي إن إن" العربية والكتب الإعلامية لحكومة الشارقة والقيادة العامة لشرطة الشارقة إلى جانب متحدثين رسميين لجهات حكومية في الإمارة. ويتناول الأسبوع الأول من البرنامج ورشة

المطلوبة وسيتم تقسيمهم على فئتين ممن هم تحت وفوق 14 عاماً لتحقيق الفائدة المرجوة وفق رؤية ورسالة المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة. وتتضمن أجندة البرنامج التدريبي "إثمار" مشاركة تجارب خريجي وزيارات ميدانية للعديد من المؤسسات الإعلامية المحلية والدولية لمعيشة التجربة الإعلامية عن قرب والتعرف على تفاصيل العمل الإعلامي.

دولة الإمارات العربية المتحدة الداعمة للمنظومة الإعلامية. وأضافت السويدية أن برنامج "إثمار" عمل على توسعة نطاق التعاون مع جهات مختلفة لنقل الخبرات الإعلامية للطلبة وتمكين من تحقيق العديد من المخرجات الإيجابية التي استقطبت المزيد من طلبات المشاركة وبلغت 100 طلب لاختيار عدد من المتدربين المتوافقين مع المعايير

.. الشارقة -وأم:

ينظم نادي الشارقة للصحافة -الذي يعمل تحت مظلة المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة - خلال الفترة من 8 يوليو الجاري حتى الأول من أغسطس المقبل النسخة السادسة من برنامج التدريب الإعلامي السنوي "إثمار" الذي يستهدف الأطفال والنشء من سن 10 إلى 17 عاماً.

وبدأت لجنة التقييم إجراء مقابلات مع المرشحين لاختيار الطلبة المشاركين وفقاً للمعايير والبنود المحددة التي وضعها البرنامج بما يحقق الأهداف.

تشمل الخطة التدريبية للنسخة السادسة تدريبات نظرية وتطبيقية وأنشطة تفاعلية لتزويد المشاركين بالمهارات الإعلامية واكتشاف المواهب الإعلامية.

وأكدت علياء السويدية مديرة المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة حرص "إثمار" على مواصلة رسالته وأهدافه وتطوير برنامجه التدريبي بأعلى المعايير لتلبية متطلبات احترافية العمل الإعلامي وبناء قدرات الطلبة المشاركين ودعمهم بما يترجمه توجيهات إمارة الشارقة وفق خطى



منوعات

العصر

27

أركز على الأعمال الغنائية الاستعراضية وأكرس كل جهدي وتعبني من أجله

ميرفا القاضي: أحب تجسيد الأدوار وأن أعيش الحالة لأنني أعشق التحدي

كرّمت الفنانة الشاملة ميرفا القاضي الفنانة العالمية الراحلة داليدا بعمل استعراضي موسيقي غنائي بعنوان «الموت على خشبة المسرح» (Mourir sur scène)، تعاونت فيه مع روي الخوري إخراجاً و«بايب لاين» إنتاجاً.

كما شارك فيه، إضافة إلى ماتيو خضر، مجموعة من الفنانين بينهم مابيل رحمة، فضلاً عن مشاركة خاصة للمقلد الكوميدي باسم فغالي.

ولدة ساعتين، غنّت ميرفا ورقصت وجسدت داليدا قلباً وقالباً، محققةً كما روت في هذا الحوار، حلماً كان يراودها منذ فترة طويلة.

الوقت، لأن المتابعة تحتاج إلى وقت وتفرغ لم أكن أملكهما بسبب تركيزي على عملي الخاص، ولكن كان هناك الكثير من الأعمال الناجحة، وكلنا سمعنا عنها.

هل تفكرين في تكرار تجربة التواجد في الدراما التركية العربية؟

– تجربة مسلسل «الشمس» كانت جميلة جداً وأحببتها وكنت سعيدة جداً بدوري والأصدقاء التي تركها، لأن الناس أحيوني فيه وأشادوا به.

وفي حال عرضت على المشاركة في عمل تركي معرب ودور بطولة أولى وشعرت بأنه يقدم لي شيئاً ويضيف إلى مسيرتي الفنية فلن أرفضه.

وما عدا ذلك، فلا يمكن أن أقبل بأي عمل.

• تصديدين أنك تشترطين دور البطولة الأولى؟

– طبعاً، ولا أقبل إلا بدور البطولة.

• هل يمكن القول إن هُكّ الأول في الفترة الأخيرة كان الأعمال الغنائية الاستعراضية؟

– طبعاً، وأنا أركز على هذا المجال وأكرس كل جهدي وتعبني من أجله لأنه المكان الذي أشعر بأنني أنال حتى فيه وأحقق نفسي من خلاله وأعطيه كل مواهبني في الرقص والتمثيل والغناء معاً. تقديم عمل مسرحي من هذا النوع كان حلمي منذ زمن بعيد جداً، ولكن لم يكن هناك وجود للأعمال الغنائية الاستعراضية في لبنان، وكنت أول من بدأ فيها قبل أربعة أعوام ثم قدمت «شيكافو» واليوم «داليدا»، وقد نجحت كثيراً في هذا المجال.

• هل هذا يعني أنك ستبتعدين عن التمثيل التلفزيوني؟

– لا تهمني الدراما كثيراً في هذه المرحلة لعدم توافر الأدوار التي تجعلني «أفش خلقي»، ولا أريد أن أضيق وقتي.

• الأعمال الاستعراضية التي قدمتها تقوم على أفكار معينة، فهل كانت أحلاماً لديك وتقومين اليوم بتبنيها ورأيت الضوء؟

– هذا صحيح، هي أحلام تحققت.

• هل هناك شخصيات أخرى تحبين تقديمها؟

– الشخصية الوحيدة التي كنت أحلم بتقديمها في عمل فني هي داليدا واليوم تحققت حلمي ولكن كمثلة، فأنا أحب أن أجسد الأدوار وأن أعيش الحالة لأنني أعشق التحدي. وتجسيد شخصيات تعتبر أسطورة كداليدا وغيرها ليس بالأمر السهل ولا يقدر عليها أي فنان. وفي حال عرض علي في مرحلة لاحقة تقديم شخصية معينة كانت مهمة وتركت بصمة في التاريخ واقتنعت بها وشعرت بأن تجسيدها يناسبني، فلن أرفض العرض، لكن حالياً لا توجد فكرة معينة عن شخصيات فنية مهمة أخرى.

• ولا حتى خلال الموسم الرمضاني؟

– كلا، لأنني كنت مشغولة ولم أكن أملك

• هل يمكن القول إن هُكّ الأول في الفترة الأخيرة كان الأعمال الغنائية الاستعراضية؟

– طبعاً، وأنا أركز على هذا المجال وأكرس كل جهدي وتعبني من أجله لأنه المكان الذي أشعر بأنني أنال حتى فيه وأحقق نفسي من خلاله وأعطيه كل مواهبني في الرقص والتمثيل والغناء معاً. تقديم عمل مسرحي من هذا النوع كان حلمي منذ زمن بعيد جداً، ولكن لم يكن هناك وجود للأعمال الغنائية الاستعراضية في لبنان، وكنت أول من بدأ فيها قبل أربعة أعوام ثم قدمت «شيكافو» واليوم «داليدا»، وقد نجحت كثيراً في هذا المجال.

• هل هذا يعني أنك ستبتعدين عن التمثيل التلفزيوني؟

– لا تهمني الدراما كثيراً في هذه المرحلة لعدم توافر الأدوار التي تجعلني «أفش خلقي»، ولا أريد أن أضيق وقتي.

• الأعمال الاستعراضية التي قدمتها تقوم على أفكار معينة، فهل كانت أحلاماً لديك وتقومين اليوم بتبنيها ورأيت الضوء؟

– هذا صحيح، هي أحلام تحققت.

• هل هناك شخصيات أخرى تحبين تقديمها؟

– الشخصية الوحيدة التي كنت أحلم بتقديمها في عمل فني هي داليدا واليوم تحققت حلمي ولكن كمثلة، فأنا أحب أن أجسد الأدوار وأن أعيش الحالة لأنني أعشق التحدي. وتجسيد شخصيات تعتبر أسطورة كداليدا وغيرها ليس بالأمر السهل ولا يقدر عليها أي فنان. وفي حال عرض علي في مرحلة لاحقة تقديم شخصية معينة كانت مهمة وتركت بصمة في التاريخ واقتنعت بها وشعرت بأن تجسيدها يناسبني، فلن أرفض العرض، لكن حالياً لا توجد فكرة معينة عن شخصيات فنية مهمة أخرى.

• ولا حتى خلال الموسم الرمضاني؟

– كلا، لأنني كنت مشغولة ولم أكن أملك



مسلسلات مصرية مؤجلة في طريقها إلى العرض



نوعية الأعمال القصيرة وتدور أحداثه في 8 حلقات، ويشارك في بطولته أسر ياسين، وصبا مبارك، وشريف سلامة، ومن تأليف محمد المصري، وإخراج السدير مسعود.

ويواصل الجزء الثاني تتبع حياة علا عبد واقتبس «من قتل نادية؟» عن المسلسل المكسيكي «هو كيد سارة» الذي عرض في 3 أجزاء، وتدور أحداثه حول جريمة قتل فتاة شابة، يتهم شقيقها ظلماً بقتلها، لتتم إدانته وسجنه لفترة. لكن، وبعد خروجه يبدأ رحلة البحث عن القاتل الحقيقي.

ورغم ترويج الممثل هند صبري لعرض الجزء الثاني من مسلسل «البحث عن

علا»، عبر منصة نتفليكس في فبراير/ شباط الماضي، إلا أنه تأجل، ومن المقرر أن يعرض في الفترة المقبلة.

ويواصل الجزء الثاني تتبع حياة علا عبد واقتبس «من قتل نادية؟» عن المسلسل المكسيكي «هو كيد سارة» الذي عرض في 3 أجزاء، وتدور أحداثه حول جريمة قتل فتاة شابة، يتهم شقيقها ظلماً بقتلها، لتتم إدانته وسجنه لفترة. لكن، وبعد خروجه يبدأ رحلة البحث عن القاتل الحقيقي.

ورغم ترويج الممثل هند صبري لعرض الجزء الثاني من مسلسل «البحث عن

وأخرجه أحمد شفيق.

مسلسلات مصرية أخرى تنتظر دورها أيضاً، ومن المتوقع أن يبدأ قريباً عرض مسلسل «جريمة منتصف الليل»، عبر إحدى المنصات الرقمية، وبعد أن كان مقرراً بثه في رمضان الماضي. المسلسل من بطولة أحمد عبد العزيز، وروانيا يوسف، وصالح عبد الله، ومن تأليف محمد الغيطي، وإخراج عصام شعبان.

تكرّر الأمر نفسه مع مسلسل «من قتل نادية؟» الذي أُلجّل عرضه الأول على منصة نتفليكس في شهر رمضان الماضي، ومن المقرر أن يعرض قريباً. ينتمي المسلسل إلى

بعد أن تأجل إطلاقها أكثر من مرة، من المقرر أن تبث أربعة مسلسلات مصرية لأول مرة عبر المنصات الرقمية والقنوات الفضائية قريباً، أبرزها مسلسل «حرب نفسية»، الذي بدأ عرضه مؤخراً.

ويُعرض «حرب نفسية»، الذي تدور أحداثه في قالب الدراما النفسية، على منصة جوي الرقمية، بعد تأجيلات متكررة، مع العلم أنّ تصويره انتهى منذ عامين. العمل من بطولة كل من أروى جودة، وجيهان خليل، والممثل الراحل مصطفى درويش، وأشرف زكي، وعصام السقا، وحسناء سيف الدين. فيما تولى كتابة السيناريو أيمن الشايب،



الغذاء

أطعمة تسبب الحساسية

وتشير الدكتورة سفيتلانا ياكوشكينيا أخصائية أمراض الباطنية إلى أن الحساسية الغذائية تبدأ عادة في مرحلة الطفولة، وعمليا تستمر مدى الحياة. وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru: "عندما يواجه الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الغذائية، مسببات الحساسية، ينتجون الأجسام المضادة، ما يؤدي إلى أعراض مختلفة (التقيؤ، الشرى، الدوخة، السعال، تورم الحلق، صعوبة التنفس، نوبة الربو، إلخ). وأخطر رد فعل تحسسي هو صدمة الحساسية (انخفاض ضغط الدم وفقدان الوعي). ويمكن أن يؤدي نقص الرعاية الطبية الطارئة إلى الوفاة".

ووفقا لها، يمكن لأي منتج أن يثير الحساسية، ولكن لا يعاني الجميع من الحساسية. لأن مستوى الحساسية يعتمد على درجة حساسية المنتج وحالة الجهاز المناعي والاستعداد الوراثي. بالإضافة إلى ذلك، تقلل المعالجة الحرارية من حساسية بعض المنتجات. وتشير الخبيرة، إلى أنه يمكن شربها تقسيم المنتجات المسببة للحساسية وفقا لقوتها إلى ثلاث درجات: قوية، متوسطة وضعيفة. وتقول: "أقوى مسببات الحساسية هي: حليب البقر ومنتجات الألبان، التي تحتوي على حوالي 20 بروتينا؛ الأسماك والمأكولات البحرية (أسماك النهر أقل حساسية من أسماك البحر. والمعالجة الحرارية للمأكولات البحرية لا تؤثر

كشف علامة للسرطان (الصامت) تظهر على الوجه

وفقا للدكتور أسيش باسي أخصائي أمراض الجهاز الهضمي يمكن أن يكون برفان الجلد علامة تشير إلى الإصابة بسرطان البنكرياس. ويقول الطبيب في حديث لـ Express: "إن إحدى العلامات الأولى التي قد تكون مرتبطة بسرطان البنكرياس هي في كثير من الأحيان برفان من دون ألم". ووفقا له، يكتسب الجلد وبياض العينين في هذه الحالة اللون الأصفر. وهناك أعراض أخرى يجب الانتباه لها. ويقول: "العلامات الأخرى التي قد تظهر الإصابة بسرطان البنكرياس هي آلام في البطن وفقدان غير مبرر للوزن وفقدان الشهية وآلام في الظهر ومشكلات في الجهاز الهضمي وداء السكري". ويشير الطبيب، إلى أنه يطلق على هذا المرض بـ "الصامت" لأنه يتطور في مراحله الأولى من دون أعراض.

أطعمة لا ينصح بغسلها قبل الطهي

يشير الدكتور دميتري بيستروف الأستاذ المشارك في قسم صناعة الأغذية والأعمال الغذائية في الجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية إلى أنه لا حاجة لغسل جميع المواد قبل طهيها. ووفقا له، اعتادت ربات البيوت على غسل كل المواد الغذائية. وقد انتشر هذا الاتجاه بشكل خاص خلال جائحة "كوفيد-19". - بل الطبع يجب غسل الفواكه والخضروات والخضار الورقية جيدا قبل تناولها وكذلك الأسماك لإزالة بقايا الأحشاء. ويشير بيستروف في حديث لـ Life.ru إلى أن دراسات عديدة أجريت في بلدان مختلفة من العالم، أثبتت أن غسل بعض المواد قبل طهيها مضر أكثر مما ينفع. فمثلا خلال غسل اللحم لا تموت البكتيريا المسببة للأمراض، بل تنتشر مع قطرات الماء في جميع أنحاء المطبخ، وتنتهي في أطباق أو طعام نظيف، ما يهدد الصحة. كما أن غسل لحوم الدواجن يزيد من خطر الإصابة بالسالمونيلا. لذلك فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من البكتيريا الضارة هي معالجة اللحوم بالحرارة، ويجب أن لا تقل درجة الحرارة داخل المنتج عن 75 درجة مئوية. ويجب غسل بيض الدجاج قبل استخدامه في الطعام. ولكن لا ينصح بغسل البيض ومن ثم تخزينه، بل يكفي مسحه بمنشفة ورقية أو قطعة قماش. ووفقا له، يجب غسل المنتجات الأخرى بصورة جيدة. فمثلا يجب غسل الخضروات الورقية بالماء البارد دون استخدام الصابون. لأن الصابون يمكن أن يبقى عليها ويسبب التسمم. وإذا كان البعض يعتقد أن الماء غير كاف في تحضير محلول من لتر ماء مع ملعقة طعام من الملح أو الخل توضع فيه الخضروات فيه لمدة 15 دقيقة وبعد ذلك تغسل جيدا بالماء البارد. والمحاليل المذكورة تقتل البكتيريا والميكروبات التي على سطح الخضار. كما يمكن استخدام منتجات خاصة لغسل الخضار تحتوي على مكونات لا تسبب الحساسية.



فتاتان تستمتعان بمياه النافورة في حديقة وسط العاصمة الأوكرانية كييف (ا ف ب)

قرأت لك

البردقوش



يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة. وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظرا لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم. ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذبال سمان لأنها تخزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماما حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذبال اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن لحمها الجميل الطري اللذيذ

• ما معنى كلمة يونسكو ؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- 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

الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفق الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تمام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنفق بصوتها الحزين المزج العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايها الضفدعة حزينة فقالت وبماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماك ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايها المسكينه ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله النظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائحة والجو الصحو وشي هذه الراحة رائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العاصفير والطيور كلها تغرد تفرق والاطفال صوتهم ملانكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية: هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تفسدي جمالها بحزلك وعندما رأته الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن النقنقة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تذكر همومها في الليل فتتفق حزينة .

