

منوعات العقل

الأربعاء 7 فبراير 2024 م - العدد 14071
Wednesday 7 February 2024 - Issue No 14071

ص 22

أحمد بالهول الفلاسي يتوج
الفائزين بجائزة «العالم
الإماراتي الشاب»

ص 27

مادلين مطر:

أترى كثيراً قبل طرح أي
عمل جديد في هذه المرحلة



بخلاف التعب .. هذا ما يفعله
بنا الحرمان من النوم!

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

عدوى تنفسية تقتل تلميذاً بكلية عسكرية

توفي شاب يبلغ من العمر 18 عاماً ونُقل اثنان آخران إلى المستشفى حيث أدخلوا العناية المركزة ووضع حوالي مئة شخص في الحجر الصحي بعد رصد "عدوى في الجهاز التنفسي" في كلية عسكرية في بوغوتا، بحسب ما أعلنت السلطات أمس الأول الاثنين.

وقالت أمانة الصحة في بلدية العاصمة الكولومبية إن "وباء عدوى حادة وخيمة في الجهاز التنفسي يُحتمل أن تكون ناجمة عن الإنفلونزا تم رصدتها" في كلية الجنرال خوسيه ماري كوردوبا العسكرية.

وبالإضافة إلى التلميذ المتوفى، فقد تعرّض للعدوى 290 شخصاً، بينهم 101 ظهرت عليهم أعراض المرض والـ98 الباقون وضعوا في الحجر الصحي، بحسب ما أوضح البيان.

ونُقل ثلاثة من المصابين إلى المستشفى، اثنان منهم استدعت حالتها وضعهما في وحدة العناية المركزة. وأكد الجيش الكولومبي الحالة الويانية.

عاصفة ثلجية تاريخية
تشل شرق كندا

أصبحت مقاطعة نوفا سكوشا الواقعة في أقصى شرق كندا تشل تام يوم الاثنين من جراء عاصفة ثلجية "تاريخية" تسببت بتساقط متر من الثلج خلال يومين فقط، في وضع دفع السلطات لطلب المساعدة من الجيش لإزالة الثلوج. وتسببت الثلوج بتشلل في شبكة النقل وبارتقاعات في التيار الكهربائي، كما دفعت بالعديد من الشركات والمدارس والمؤسسات والمتاجر لإغلاق أبوابها. وقال لوكالة فرانس برس الخبير في الأرصاد الجوية بوب روبينشتون الذي يعمل لحساب الحكومة الكندية إن "كميات قياسية من الثلوج سقطت خلال عطلة نهاية الأسبوع المنصرم، واصفاً العاصفة الثلجية بـ "التاريخية.. وأضاف أن بعض المناطق سقط فيها أكثر من 100 سنتيمتر" من الثلوج، مشيراً بالخصوص إلى المناطق المحيطة بجزيرة كيب برنتون الواقعة في خليج سانت لورانس حيث أعلنت حالة الطوارئ.

أشعل تعليق فرنسي على الطماطم الإسبانية باعتبارها "غير صالحة للأكل" جدلاً وصفه الإعلام بـ "حرب الطماطم". وبدأ الأمر مع تصريح وزيرة البيئة السابقة والمرشحة الرئاسية السابقة سيفولين رويال، مع قولها خلال مقابلة تلفزيونية: "هل جربت الطماطم العضوية الإسبانية المزعومة؟ إنها غير صالحة للأكل".

وذهبت رويال أبعد من ذلك لتزعم أن الطماطم الإسبانية ليست عضوية على الإطلاق بل "عضوية مزيفة كون الفواكه والخضروات الإسبانية لا تضي بالمعايير الفرنسية ولا ينبغي أن تكون على رفوف المتاجر".



معظمنا يلقها بسلة المهملات .. 8 فوائد مذهلة لبذور البابايا

بعد الاستمتاع بثمرة البابايا، عادة ما نلقي بالبذور في سلة المهملات، لكن وبحسب الخبراء، فإن هذه الحبيبات السوداء الصغيرة لها فوائد لا تحصى رغم طعمها المر المائل للحار.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" فإن الطريقة الصحيحة لاستهلاك بذور البابايا تكون عن طريق تجفيفها وطحنها، لرشها لاحقاً على الطعام أو إضافتها للعصائر الطبيعية أو السلطات أو الأطباق الأخرى.

وهنا نعرض 8 فوائد "غير متوقعة" لبذور البابايا:

تحسين عملية الهضم
تحتوي بذور البابايا على إنزيم يسمى البابين، الذي يساعد في عملية الهضم. وبحسب الأطباء، يمكن تناول ملعقة صغيرة من بذور البابايا الطازجة بعد الوجبات لدعم الهضم الصحي ومنع الانتفاخ والإمساك وعسر الهضم.

حماية الكبد
بذور البابايا غنية بمضادات الأكسدة، التي تساعد في التخلص من سموم الجسم، والتي تدعم وظائف الكبد.

تعزيز جهاز المناعة
بذور البابايا غنية بفيتامين C، الذي يعزز جهاز المناعة ويساعد في إنتاج الكولاجين، ما يحسن صحة الجلد والشعر والأظافر.

تساعد على فقدان الوزن
قد تساعد بذور البابايا في إدارة الوزن بسبب محتواها العالي من الألياف، التي تزيد من الشعور بالشبع لفترة أطول، وتنظيم مستويات السكر في الدم.

خصائص مضادة للطفيليات
تتمتع بذور البابايا بخصائص مضادة للطفيليات التي يمكن أن تساعد في القضاء على الديدان المعوية والطفيليات الأخرى.

تحارب السرطان
تشير الأبحاث إلى أن لبذور البابايا خصائص مضادة للسرطان، بسبب قدرتها على تثبيط نمو أنواع معينة من الخلايا السرطانية.

تحسين صحة القلب
تحتوي البذور على الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية للقلب ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار LDL، ومنع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

نصيحة
في النهاية ينصح الأطباء بتناول كميات صغيرة من بذور البابايا وزيادتها تدريجياً لنظامك الغذائي تجنباً لأي آثار جانبية مزعجة.

فاكهة الملائكة
أطلق كريستوفر كولومبوس لقب "فاكهة الملائكة" على البابايا نظراً لطعمها الحلو وفوائدها المتعددة، وقد تمت زراعتها أولاً في أميركا ثم إسبانيا والبرتغال.

زيت الزيتون على معدة فارغة .. هذا ما يفعله لصحتك

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، الذي يوصف باسم الذهب السائل، في الصباح الباكر على معدة فارغة مفيد جداً للجهاز الهضمي.

وأوضحت الدراسة أن زيت الزيتون يعد ملك الدهون الأحادية غير المشبعة، وهو غني بمضادات الأكسدة وغيرها من المركبات الصحية المفيدة وأكثرها شيوفاً هو استخدامه كملين طبيعي.

ويعد الإمساك، وهو حركات الأمعاء غير المتكررة أو غير المرغوبة، من بين أكثر مشكلات الجهاز الهضمي شيوفاً، ووفقاً لورقة بحثية نشرت في مجلة "كليفلاند كلينيك"، يحدث الإمساك لأن القولون (الأمعاء الغليظة) يمتص الكثير من الماء من الفضلات، وهذا يجففها، ما يجعل من الصعب دفعها خارج الجسم.

ويمكن لزيوت الزيتون أن يخفف هذه المشكلة، حيث تساعد الدهون على تهدئة الجزء الداخلي من أمعاء الشخص وتليين البراز من خلال مساعدته على امتصاص المزيد من الماء.

وأشارت الدراسة إلى أن تناول زيت الزيتون على معدة فارغة يساهم في تخفيف العبء للمساعدة في عملية الهضم، وطرده الفضلات وتنظيم الكائنات الحية الدقيقة المعوية طوال اليوم، بالإضافة إلى الحصول على جرعة يومية من مضادات الأكسدة والبوليفينول.

تأثير الدورة الشهرية على ضباب الدماغ، ليس حقيقياً

قد تعاني بعض النساء من "ضباب الدماغ"، خلال أجزاء معينة من الدورة الشهرية، لكن أبحاثاً جديدة في جامعة سالزبورغ بالنمسا وجدت أن التغيرات الهرمونية طوال هذه الدورة ليس لها أي تأثير على المهارات اللفظية أو المكانية.

ووفق "نيو ساينتست"، نقلت المهارات اللفظية والمكانية، مثل حفظ الكلمات والتتبع، ثابتة طوال الدورة الشهرية للمرأة، ما يشير إلى أن الحيز ليس له تأثير يذكر على هذه الوظائف المعرفية.

وكانت أبحاث سابقة قد أشارت إلى أن الدورة الشهرية قد تؤثر على الإدراك بسبب التقلبات الهرمونية.

ولزيد من البحث، قامت الدكتورة بيلندا بيلتزر وزملائها بتحليل المهارات اللفظية والمكانية خلال الدورة الشهرية لدى عشرات النساء، أعمارهن بين 18 و35 عاماً. وكانت الدورة الشهرية ثابتة لدى المشاركات، وليس لديهن أي ظروف صحية كامنة، ولا يستخدمن وسائل منع الحمل الهرمونية.

في إحدى تجارب الدراسة، طلب الباحثون من 153 مشاركة إكمال 3 مهام معرفية. وتضمنت المهمة الأولى إدراج أكبر عدد ممكن من الكلمات في فئات معينة "حيوانات أو نباتات" على أن تبدأ بحروف ابجدية معينة.

متحف رقمي يداعب حاستي الشم والذوق

يُداعب متحف فني رقمي، من المقرر أن تفتتحه المجموعة الفنية اليابانية "تيملاب" يوم الجمعة المقبل 9 شباط-فبراير الجاري، حاستي الشم والذوق لزواره. ويأتي افتتاح المجموعة الفنية اليابانية معرضها الدائم الجديد للفن الرقمي الانغماسي في طوكيو، بعد أن اجتذبت ملايين الزوار في نسخة سابقة، وفقاً لما ذكر موقع "العرب".

ويقدم المعرض على طول متاهة حقيقتية تقع تحت أطول ناطحة سحاب في اليابان (330 متراً)، أكثر من 50 تركيباً فنياً تتفاعل مع بعضها البعض ومع الجمهور، ما ينشئ تداخلات رقمية تفتتح تحت أقدام الزوار.

ونقل الموقع عن مدير "تيملاب" توشيوكي اينوكو قوله إن "هدفنا هو التأثير في الناس وجعلهم يفكرون في الحياة والعالم بطريقة أكثر إيجابية"، مبيّناً أن المعرض يهدف إلى تقديم "تجارب غير مسبقة، من خلال إظهار رؤية جديدة وغير معروفة سابقاً".

وأشار إلى أن معرض المجموعة الجديد الذي يحمل اسم "تيملاب بوردرلس"، والموجود داخل مجمع "أزابوداي هيلز" في طوكيو، يشكل استمراراً لأبحاثنا السابقة، مع تقديم تجربة جديدة.

أزمة بسبب تعليق فرنسي على الطماطم الإسبانية

أشعل تعليق فرنسي على الطماطم الإسبانية باعتبارها "غير صالحة للأكل" جدلاً وصفه الإعلام بـ "حرب الطماطم". وبدأ الأمر مع تصريح وزيرة البيئة السابقة والمرشحة الرئاسية السابقة سيفولين رويال، مع قولها خلال مقابلة تلفزيونية: "هل جربت الطماطم العضوية الإسبانية المزعومة؟ إنها غير صالحة للأكل".

وذهبت رويال أبعد من ذلك لتزعم أن الطماطم الإسبانية ليست عضوية على الإطلاق بل "عضوية مزيفة كون الفواكه والخضروات الإسبانية لا تضي بالمعايير الفرنسية ولا ينبغي أن تكون على رفوف المتاجر".

وأشار التصريح الفرنسي دهشة في إسبانيا، بحسب تقرير صحيفة "ذا تايمز" البريطانية، مع وصف المزارعين كلماتها بأنها "هراء" و"عار"، تزامناً مع تقديم جمعية الفلاحين العضويين شكوى رسمية ضدها في اللجنة الأوروبية بالعاصمة بروكسل.

وتطورت الحرب الكلامية بين البلدين الأمر الذي استدعى تدخل من رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز، الذي وصف التصريح الفرنسي بأنه "من دون أدلة". وقال رويال بالتأكيد "لم تكن محظوظة بما فيه الكفاية لتجربة الطماطم الإسبانية"، داعياً إياها للمجيء لتجربة أي من أصناف الطماطم الإسبانية "التي تتميز بطعم لا يقهر".

ويتهم الفلاحون الفرنسيون إسبانيا بغمر السوق المحلية بالمنتجات ذات التكلفة المنخفضة لاستخدامهم كميات كبيرة من المبيدات الحشرية.



نصيحة: لا تخزن اللبن الحليب في باب الثلاجة

مع ذلك، إذا كانت عبوة أو زجاجة الحليب مفتوحة بالفعل ويتم استخدامها باستمرار خلال فترات قريبة، فمن الممكن أيضاً وضعه في باب الثلاجة ولا تنتهي صلاحيته هنا. لكن إذا كانت عبوة الحليب لا تزال مغلقة ولم تفتح بعد، فيجب عليك وضعها في الأرفف الوسطى بالثلاجة، فهنا يمكنك تخزينه بشكل جيد ولفترة طويلة، بحسب فوكوس.

ويلفت موقع "تشيب" (Chip) الألماني إلى أنه ليس بالضرورة أن يتعرض اللبن الحليب للتلف بمجرد تجاوزه مدة صلاحيته المكتوبة على العبوة، إذ يمكن استخدام اختبار الرائحة أو التذوق لمعرفة ما إذا كان الحليب الطازج لا يزال صالحاً، ويمكن التعرف على الحليب الفاسد من خلال مذاقه الحامض قليلاً، يضيف "تشيب" (اللين).

اعتادنا جميعاً على وضع عبوات الحليب في باب الثلاجة. والآن كشفت مواقع ألمانية أن هذا هو المكان الخطأ وأنه يتسبب في فساده بسرعة. فأبي الأمان أفضل لتخزين الحليب؟ ولماذا يجب عدم وضعه بجانب أطعمة معينة؟

نحن نضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة معينة، لكن في الواقع فإن درجة الحرارة داخل الثلاجة تختلف من مكان إلى آخر، فحرارة مكان الرفوف تختلف عن درج أو صندوق تخزين الخضروات أسفل الثلاجة وكذلك عن درجة حرارة باب الثلاجة. ويضول موقع "فوكوس" الألماني إن باب الثلاجة هو المكان الأكثر دفئاً داخل الثلاجة ويمكن أن تفسد المنتجات القابلة للتلف بسرعة هنا، بما في ذلك الحليب (اللين).

سكان باريس يؤيدون رفع تعرفة ركن السيارات الكبيرة 3 مرات

صوّت سكان باريس لصالح إجراء يرمي إلى رفع ثلاث مرات تعرفة ركن السيارات العالية والثقيلة المعروفة باسم سيارات الدفع الرباعي الرياضية المتعددة الأغراض (SUV)، في حين لم تتعد نسبة المشاركة في عملية التصويت 6%.

وصوّت نحو 78 ألفاً من أصل 1.3 مليون ناخب، أي ما يعادل 5.68%، على تحديد تعرفة معينة لركن "السيارات الفردية الثقيلة والضخمة والملوّثة".

وتستهدف هذه الحملة تحديداً السيارات الرياضية المتعددة الأغراض. وبحسب اقتراح رئيسة البلدية الاشتراكية أن هيدالغو، سيتعين على مستخدم سيارة حرارية أو هجينة كهربائية يزيد وزنها عن 1.6 طن أو طنين للسيارة الكهربائية، دفع 18 يورو في الساعة لقاء ركنها في الشوارع المركزية للعاصمة، ودفع 12 يورو في حال ركنها في الشوارع الأخرى.



خلال حفل ختام فعاليات المهرجان الوطني للعلوم والتكنولوجيا والابتكار

أحمد بالهول الفلاسي يتوج الفائزين بجائزة «العالم الإماراتي الشاب»

تنظيم عدد من الفعاليات الرئيسية من بينها النسخة السادسة من «جائزة الإمارات للعالم الشاب» التي شاركت فيها أفضل المشروعات البحثية الابتكارية المقدمة من طلبة الحلقتين الثانية والثالثة في المدارس الحكومية والخاصة والمهنية في البوطة، ووصل عدد المشاريع المسجلة فيها إلى 3966 من 424 مدرسة.

كما شمل برنامج المهرجان تنظيم مسابقتين في مجال ريادة الأعمال، الأولى خاصة بطلبة صفوف الروضة والحلقة الأولى وهي «مسابقة رواد الأعمال الصغار»، أما مسابقة «رائد الأعمال القادم» فتم تخصيصها لطلبة الدراسات الجامعية والدراسات العليا. وعلى التوازي مع المسابقات العلمية، شهد المهرجان تنظيم مؤتمر تخصصي استضاف متحدثين محليين وعالميين ملهمين لهم بصمة فارقة في مختلف ميادين العلوم والابتكار وريادة الأعمال، فضلاً عن المهرجان العالمي الذي جمع كافة شرائح المجتمع في فعاليات علمية وترفيهية متنوعة.

وكانت الدورة السابعة من المهرجان الوطني للعلوم والتكنولوجيا والابتكار قد أقيمت على مدار خمسة أيام تحت شعار «أنا التغيير: المعادلة الحقيقية للنجاح»، وشهدت مشاركة واسعة من طلبة المدارس الحكومية والخاصة في الدولة. ويهدف المهرجان إلى دعم الطلبة وتمكينهم في مجالات العلوم والتكنولوجيا والابتكار وريادة الأعمال.



وأضافت معاليها: «أبارك للفائزين خلال المهرجان وكافة المشاركين، ونؤكد أننا نعمل مع وزارة التربية والتعليم وكافة الجهات المعنية في الدولة من أجل تحقيق كافة أهدافنا المشتركة كفريق واحد، ونتطلع نحو المزيد من التعاون في تحويل الاستدامة إلى ثقافة مجتمعية نستطيع من خلالها العبور نحو مستقبل أكثر ازدهاراً لنا وللأجيال القادمة».

وشهدت دورة هذا العام من المهرجان حضوراً مجتمعياً لافتاً، وسط منافسات نوعية بين الطلبة المشاركين، وتقديم مشاريع ابتكارية واعدة، وتضمن المهرجان في دورته الأخيرة



الضوء على أهمية تحلى الطلبة بفكر ريادة الأعمال لتحويل مشروعاتهم الابتكارية في مختلف مجالات العلوم من الحيز النظري إلى مجالات التطبيق العملي. وكان من دواعي سروري أن أتابع تنوع الأفكار التي أبدعتها عقول الشباب المشاركين في المهرجان، وحرصهم على التعلم من تجارب الآخرين والاستفادة من رأي الخبراء لتطوير هذه الأفكار وفق منهجيات مدرسية. وأنا على ثقة بأن هذا الجيل بما يحمله من شغف قادر على مواصلة مسيرة الإنجاز في الدولة وتعزيز تنافسيتها وريادتها العالمية لأعوام وعقود قادمة، من جهتها، قالت

توج معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي وزير التربية والتعليم الفائزين بجائزة «العالم الإماراتي الشاب»، وذلك خلال حفل ختام فعاليات الدورة السابعة من المهرجان الوطني للعلوم والتكنولوجيا والابتكار، حيث فاز بالمرکز الأول للجائزة لعام 2024 الطالب سيف حسن إبراهيم محمد كرم من مدرسة الثانوية النموذجية للبنين في الشارقة، فيما فازت الطالبة ميرا أسامة الكحالة من مدرسة دبي الوطنية البرشاء بالمرکز الثاني. كما تم خلال الحفل تكريم الطلبة المشاركين والفائزين في مسابقات المهرجان العلمية بمختلف أقسامها وفئاتها.

شهد حفل الختام معالي الدكتورة أمينة بنت عبدالله الضحاك، وزيرة التغير المناخي والبيئة، ومعالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية، ومعالي الدكتور عبدالرحمن بن محمد العاصمي المدير العام لمكتب التربية العربي لدول الخليج، وسعادة المستشار عصام عبدالأمير التميمي رئيس مجلس الإدارة - التميمي ومشاركوه، وسعادة محمد سعيد التميمي وكيل وزارة التغير المناخي والبيئة، بالإضافة إلى حشد من الأكاديميين والتربويين والطلبة المشاركين في فعاليات المهرجان المتنوعة.

وأشاد معالي الدكتور الفلاسي بمشاركة وتفاعل

فوز مزنة العلي من كليات التقنية العليا بمسابقة المصقات العلمية

ميدلاب الشرق الأوسط 2024 يعزز مواهب ألمع العقول في مجال المختبرات من خلال المسابقات الإقليمية



ويعرض الحدث ثماني فئات من المنتجات المتخصصة التي تشمل كلاً من: المستهلكات، والرعاية الصحية/الخدمات العامة، والتصوير، والبنية التحتية، وتكنولوجيا المعلومات، والمختبرات، والمعدات الطبية، والأدوية/التغذية، ويوفر التعليم والحلول في المؤتمر الوحيد متعدد التخصصات في المنطقة.



عشر شركات ناشئة تم اختيارها في القائمة المختصرة والتي أنشأت مفاهيم ثورية في مجال المختبرات الطبية في مجالات تشمل إدارة الأمراض واكتشاف الأدوية وأتمتة المختبرات، وسيحصل الفائز بالمسابقة والذي سيتم الإعلان عنه يوم الخميس 8 فبراير، على مساحة جناح مجانية لعرض ميدلاب الشرق الأوسط 2025،

في المختبرات الطبية وطلاب السنة النهائية، مما يوفر منصة مثالية لعرض أبحاثهم أمام كبار الخبراء. وبهذه المناسبة قال توم كولمان، مدير العرض لسلسلة ميدلاب، إنفورما ماركيتس: «إن استضافة المسابقات ورعاية المواهب المستقبلية هي جوانب حيوية من مهمتنا في ميدلاب الشرق الأوسط، حيث توفر هذه المبادرات منصة مثالية لعرض مهارات وخبرات المتخصصين الطموحين في المختبرات الطبية، وتعزيز الابتكار ودفع عجلة التقدم في مجال الرعاية الصحية، ومن خلال الاستثمار في تطوير المواهب المستقبلية، فإننا نضمن وجود قوة عاملة مستدامة قادرة على تلبية الاحتياجات المتطورة لقطاع الرعاية الصحية وتحسين نتائج المرضى».

وقد شارك العلماء الطموحون أيضاً في مسابقة LabQ في ميدلاب الشرق الأوسط، وهي مسابقة بين الكليات، تركز على الطلاب المتخرجين للكتاب في علوم المختبرات الطبية في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تتمحور المسابقة حول علم الأمراض والطب المخبري، وقد شهدت مشاركة من قبل جامعات مرموقة مثل: جامعة الشارقة، وكلية ليوا، وكليات التقنية العليا،

فريق مركز حمدان للموهبة والابتكار يحقق المركز الأول في أداء الروبوت في مسابقة «فيرست ليجو ليغ»

العربية المتحدة والذين اجتازوا اختبارات اكتشاف الموهوبين واستيفاء شروط المشاركة. يذكر أن مركز حمدان للموهبة والابتكار التابع لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربية يهدف بشكل أساسي للاهتمام بفئة الموهوبين وتوفير متطلبات الرعاية التي تنطوي تحتها جميع البرامج والأنشطة والخدمات الخاصة برعاية الموهوبين والمبدعين وتوفير بيئة تعليمية جاذبة لهم.

الطلاب والمعلمين في بناء مستقبل أفضل. وتهدف «فيرست ليجو ليغ» إلى بناء الثقة وتنمية معارفهم وتطوير عادات التعلم وتشجيعهم على التجربة وتنمية مهاراتهم في التفكير النقدي والبرمجة والتصميم من خلال التدريب العملي في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والروبوتات. وقد شارك في المنافسات ستة طلاب من الصف الرابع إلى الصف الثاني عشر من مواطني دولة الإمارات

ومركز حمدان للموهبة والابتكار الذي يشكل منصة مميزة تجمع المتفوقين والطموحين من كافة أنحاء الدولة في بيئة مجهزة بكامل المستلزمات وأحدث المعدات والتقنيات للانطلاق في عالم الإبداع والابتكار، مؤكداً أن هذه المسابقات والمنافسات الطلابية تعد بمثابة منظومة لقياس المهارات والإبداعات الطلابية في مختلف المجالات العلمية، ويقدم فرصاً داعمة تسهم في تنمية الروح التنافسية بين الطلبة الموهوبين وإبراز قدراتهم في خضم التقدم العلمي والتكنولوجي القائم في عصرنا. وتقدم الأمين العام المدير التنفيذي للمؤسسة بالتهنئة للفريق الفائزة والمشرفين عليهم مع أفضل الفرق، وأضاف حمدان: «يذكر أن «فيرست ليجو ليغ» هي الفئة المميزة من البرنامج الوطني للطلبة الموهوبين في الإمارات العربية المتحدة والذين اجتازوا اختبارات اكتشاف الموهوبين واستيفاء شروط المشاركة. يذكر أن مركز حمدان للموهبة والابتكار التابع لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربية يهدف بشكل أساسي للاهتمام بفئة الموهوبين وتوفير متطلبات الرعاية التي تنطوي تحتها جميع البرامج والأنشطة والخدمات الخاصة برعاية الموهوبين والمبدعين وتوفير بيئة تعليمية جاذبة لهم.

حقق فريق مركز حمدان للموهبة والابتكار المركز الأول في أداء الروبوت على الطاولة والمركز الثاني على مستوى البطولة لمسابقة «فيرست ليجو ليغ» التي تم تنظيمها في مدرسة رويال جرامر بدبي. وقال سعادة الدكتور خليفة السويدي، الأمين العام والمدير التنفيذي لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربية: «لقد أسعدنا فوز فريقنا بالمركز الأول والمركز الثاني على مستوى البطولة لمسابقة «فيرست ليجو ليغ» على المستوى المحلي وتأهل للمنافسة على البطولة على مستوى الدولة مع أفضل الفرق، وأضاف حمدان: «يذكر أن «فيرست ليجو ليغ» هي الفئة المميزة من البرنامج الوطني للطلبة الموهوبين في الإمارات العربية المتحدة والذين اجتازوا اختبارات اكتشاف الموهوبين واستيفاء شروط المشاركة. يذكر أن مركز حمدان للموهبة والابتكار التابع لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربية يهدف بشكل أساسي للاهتمام بفئة الموهوبين وتوفير متطلبات الرعاية التي تنطوي تحتها جميع البرامج والأنشطة والخدمات الخاصة برعاية الموهوبين والمبدعين وتوفير بيئة تعليمية جاذبة لهم.



الطلاب والمعلمين في بناء مستقبل أفضل. وتهدف «فيرست ليجو ليغ» إلى بناء الثقة وتنمية معارفهم وتطوير عادات التعلم وتشجيعهم على التجربة وتنمية مهاراتهم في التفكير النقدي والبرمجة والتصميم من خلال التدريب العملي في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والروبوتات. وقد شارك في المنافسات ستة طلاب من الصف الرابع إلى الصف الثاني عشر من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة والذين اجتازوا اختبارات اكتشاف الموهوبين واستيفاء شروط المشاركة. يذكر أن مركز حمدان للموهبة والابتكار التابع لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربية يهدف بشكل أساسي للاهتمام بفئة الموهوبين وتوفير متطلبات الرعاية التي تنطوي تحتها جميع البرامج والأنشطة والخدمات الخاصة برعاية الموهوبين والمبدعين توفير بيئة تعليمية جاذبة لهم.

مجلس شما محمد للفكر والعرفة، يناقش تأثير البيئة والأسرة على سلوك الأطفال

والاستجابة للمواقف المختلفة، وأهمية وجود الدعم العاطفي ووجود بيئة داعمة وواقعية في الأسرة؛ يمكن أن يلعب دوراً هاماً لتطوير سلوك الطفل الإيجابي. وأضاف إن تأثير الثقافة على تشكيل سلوك الأطفال لا يمكن تجاهله وأن القيم والتقاليد المتوارثة تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوك الأطفال وفهمهم للعالم. وتحدثت الكاتبة بدرية مبارك عن قوة تأثير الدماغ والأفكار في ضبط السلوك والتحكم في المشاعر الإنسانية بمختلف أصنافها، وأن تفعيل هذه القوة يبدأ أولاً من إدراك الذات وفهمها، فالإنسان يجب أن يضع في رأس قائمة الأولويات الراسخة لديه بأن يفهم النفس هو المتاح السحري لاستيعاب محيطه، ومواجهة التحديات والتغيرات المتسارعة التي تطرأ عليه يوماً إثر يوم، سواء ثقافياً بيئياً أو اقتصادياً أو سياسياً، وهنا يأتي دور الأسرة في التنبيه الدائم واليقظة لضبط كل المؤثرات التي تحيط بأبنائهم، ولزيادة الوعي في سبل المواجهة أو



الاحتواء.

وأضافت: لا يجب أن نغفل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك الأطفال وتأثير الشخصيات والنماذج الإيجابية أو السلبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وأكدت على أهمية متابعة استخدام الأطفال لوسائل التواصل الاجتماعي عن خلال سلوك المشاركة بعيداً عن مبدأ المراقبة الصريحة ودعم نوعية

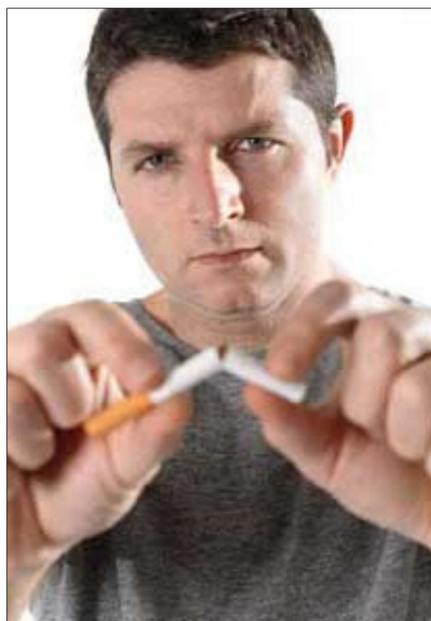
استضافت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الكاتبة والمرشدة النفسية الكويتية بدرية مبارك بحضور مجموعة من الكاتبات والتربويات وذلك ضمن لقاءات الحوار الفكري بمجلس شما محمد للفكر والعرفة، حيث دار الحوار حول تأثير البيئة والأسرة على سلوك الأطفال.

في حديث الشبيخة د. شما أشارت إلى تأثير طريقة تربية الأهل في تشكيل القيم والسلوكيات، وأن التواصل الفعال وتوفير بيئة داعمة يمكن أن يساعد في تطوير سلوك صحي وإيجابي.

كما أكدت على أهمية دور النماذج في سلوك الوالدين حيث يتأثر الأطفال بالسلوكيات التي يرونها في الأسرة ويحاوون تقليدها. وأشارت إلى دور الأصدقاء والمدرسة وأن التفاعل مع الأصدقاء والبيئة المدرسية يلعب دوراً كبيراً في تشكيل سلوك الأطفال وتأثير الصداقات والعلاقات المدرسية على اكتساب المهارات الاجتماعية والقيم.

منوعات الفكر

23



طريقة للإقلاع عن التدخين لا تسبب زيادة الوزن

أظهرت نتائج دراسة علمية أن عقار دولاغلو تايد لمرض السكري يقلل بشكل كبير من خطر زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين. وتشير مجلة BMJ Nutrition Prevention & Health إلى أن 255 شخصا بينهم 155 امرأة متوسط أعمارهم 44-42 عاما كانوا يدخنون في المتوسط 20 سيجارة في اليوم خلال 19-22 عاما، شاركوا في هذه الدراسة أقلعوا عن التدخين.

وقد قسم الباحثون المشاركون بصورة عشوائية إلى مجموعتين. حصل أفراد المجموعة الأولى على دواء دولاغلو تايد (dulaglutide) لمرض السكري، والمجموعة الثانية على دواء وهمي، ودواء فارينيكالين (varenicline) للإقلاع عن التدخين، ومساعدة أخصائي الإقلاع عن التدخين لمدة 12 أسبوعا.

واتضح للباحثين أن النساء اللواتي تناولن دواء دولاغلو تايد فقدن 1-2 كغم من وزنهن. أما نساء المجموعة الثانية فقد زاد وزنهن بمقدار 2-2.5 كغم. أما الرجال من المجموعة الأولى فقد زاد وزنهم أكثر بقليل من 500 غرام، في حين زاد وزن الرجال من المجموعة الثانية بمقدار 2 كغم.

ولاحظ الباحثون أن نساء المجموعة الثانية اكتسبن وزنا أكبر بخمس مرات تقريبا من الرجال. وهذا يعني إن تناول دولاغلو تايد أثناء الإقلاع عن التدخين قد يكون مفيدا لهم بشكل خاص. أما رجال المجموعة الثانية فقد اكتسب 3 رجال فقط من أصل 56 القليل من الوزن، في حين لم يزد وزن أي رجل من رجال المجموعة الأولى.

ومع ذلك يؤكد الباحثون ضرورة إجراء المزيد من البحث لتحديد آلية تأثير دواء دولاغلو تايد.

استنادا إلى 50 عاما من الأبحاث

بخلاف التعب .. هذا ما يفعله بنا الحرمان من النوم!

يمكن للحرمان من النوم أن يتجاوز مجرد التعب ويؤثر على الأداء العاطفي، والحالة المزاجية ويجعلنا أقل سعادة وأكثر قلقا، وفقا لمراجعة لأكثر من 50 عاما من الأبحاث حول الحرمان من النوم.



مضيفة: "لقد وجدنا أيضا أن قلة النوم تزيد من أعراض القلق وتضعف الاستثارة استجابة للمحفزات العاطفية". وكانت النتائج المتعلقة بأعراض الاكتئاب أصغر وأقل اتساقا، وكذلك تلك المتعلقة بالمشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والتوتر. وتمثلت إحدى قيود الدراسة في أن غالبية المشاركين كانوا من الشباب، حيث كان متوسط العمر 23 عاما. وبالتالي ينبغي أن تتضمن الأبحاث المستقبلية عينة عمرية أكثر تنوعا لفهم كيفية تأثير الحرمان من النوم

المشاركون ذاتيا، واستجاباتهم للمنبهات العاطفية، ومقاييس أعراض الاكتئاب والقلق. وبشكل عام، وجد الباحثون أن الأنواع الثلاثة من فقدان النوم أدت إلى عدد أقل من المشاعر الإيجابية مثل الفرح والسعادة والرضا بين المشاركين، بالإضافة إلى زيادة أعراض القلق مثل سرعة ضربات القلب وزيادة القلق. وأوضحت بالمر: "حدث هذا حتى بعد فترات قصيرة من فقدان النوم، مثل البقاء مستيقظا لمدة ساعة أو ساعتين متأخرا عن المعتاد أو بعد فقدان بضع ساعات فقط من النوم.



وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة كارا بالمر، من جامعة ولاية مونتانا: "في مجتمعنا المحروم إلى حد كبير من النوم، يعد قياس تأثيرات قلة النوم على العاطفة أمرا بالغ الأهمية لتعزيز الصحة النفسية. وتمثل هذه الدراسة التوليف الأكثر شمولا لأبحاث النوم والعاطفة التجريبية حتى الآن، وتوفر دليلا قويا على أن فترات اليقظة الممتدة، وقصر مدة النوم، والاستيقاظ أثناء الليل تؤثر سلبا على الأداء العاطفي البشري". وقامت بالمر وزملائها من جامعة إيست أنجليا، بتحليل بيانات من 154

دراسة: 40% من منتجات أغذية الأطفال تحتوي على مبيدات حشرية سامة!

وجد باحثون أن ما يقارب 40% من منتجات أغذية الأطفال المباعة في المتاجر، والتي تم تحليلها في دراسة أمريكية جديدة، تحتوي على مبيدات حشرية سامة تضر بنمو الطفل. وكشفت الدراسة التي أجرتها مجموعة العمل البيئي الأمريكية (EWG) غير الربحية أنه من بين 73 منتجا تم أخذ عينات منها، كان 22 منها يحتوي على مبيد حشري واحد على الأقل، والعديد منها أظهر عدة مبيدات.



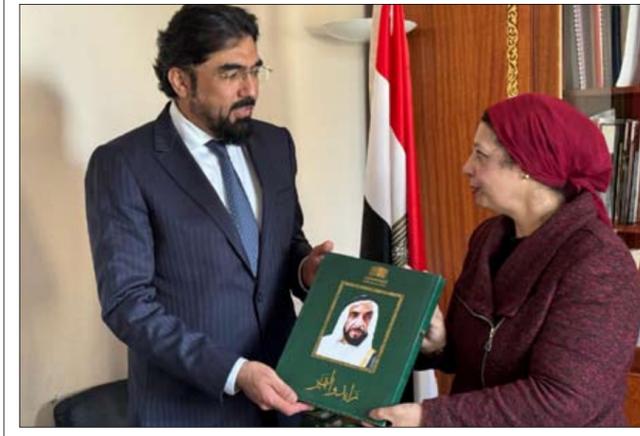
لم يعد يتم اكتشافها". وأشارت نايدنيكو إلى أن الرقابة ما زالت ضعيفة وأن أي مستوى من التعرض للمبيدات الحشرية يشكل مصدر قلق للأطفال الرضع. وغالبا ما تنطوي عملية حظر المواد الكيميائية على معارك إدارية وقضائية مطولة، في حين يحصل المستهلكون على معلومات متناقضة من الشركات المصنعة للمواد الكيميائية والجهات التنظيمية والمدافعين عن الصحة العامة.

في عام 1995 ووجدوا أن مستويات المبيدات الحشرية في أغذية الأطفال تتناقص على نطاق واسع. واكتشفت الدراسة الأقدم وجود مبيدات حشرية في 55% من المنتجات التي تم اختبارها، ووجد مبيدات حشرية أكثر خطورة. وقالت إيفانز: "إن وجود بقايا مبيدات حشرية في أغذية الأطفال أمر مثير للقلق، ولكن يجب على الآباء أن يشعروا بالاطمئنان لأن بعض المواد الكيميائية الأكثر سمية التي وجدناها في دراستنا التي أجريت عام 1995

الحشرية التي اكتشفها الباحثون، الأستيامبريد، وهو مبيد حشري من نوع نيونيكوتينويد يضر بالنحل وبالبرشر، والكابتان الذي غالبا ما يرتبط بالسرطان. كما عثروا على فلوديكسونيل في خمسة من المنتجات، وهو منتج شائع الاستخدام في الفواكه والخضروات والحبوب، ويعتقد أنه يضر بنمو الجنين ويسبب تغيرات في خلايا الجهاز المناعي ويعطل الهرمونات. وترتبط المبيدات الحشرية الأخرى التي تم العثور عليها بأضرار الجهاز العصبي والإنجابي، ولا يوجد سوى القليل جدا من بيانات السمية العامة لأربعة مبيدات حشرية تم تحديدها في الدراسة. وكانت المنتجات المعتمدة على التفاح هي الأكثر احتمالا لاحتواء مستويات عالية من بقايا المبيدات الحشرية، كما أن التوت والكمثرى والفراولة هي أيضا من بين المنتجات التي تحتوي عادة على مستويات عالية من المواد الكيميائية. وقالت أولغا نايدنيكو، المؤلفة المشاركة في الدراسة والتي تقود أبحاث الأطفال في مجموعة العمل البيئي، إن أفضل طريقة لتجنب المبيدات الحشرية هي شراء منتجات أغذية الأطفال العضوية، والتي تخضع لأنظمة أكثر صرامة. وقران الباحثون نتائجهم بدراسة مماثلة أجريت

الدراسة في منتجات Beech-Nut، Gerber، و Parent's Choice، على الرغم من أنها لم تحدد على وجه التحديد أي من منتجات الشركات تحتوي على بقايا المبيدات الحشرية. ومن بين المبيدات

وقالت سيدني إيفانز، كبيرة المحللين العلميين في مجموعة العمل البيئي، والمؤلفة المشاركة للدراسة: "الرضع والأطفال الصغار معرضون بشكل خاص للمخاطر الصحية التي تشكلها المبيدات الحشرية في الغذاء. والغذاء هو الطريقة التي يتعرض بها معظم الأطفال للمبيدات الحشرية". ونظرت



ضمن مبادرة خير جليس وبالتزامن مع القاهرة الدولي للكتاب 2024

الأرشيف والمكتبة الوطنية يهدي المكتبات المصرية العامة حوالي 500 نسخة من إصداراته

عام الاستدامة واستكمالاً لما تحقق فيه من إنجازات وتحقيقاً لمبادئ الاستدامة وقيمتها، فإننا في الأرشيف والمكتبة الوطنية سنواصل جهودنا من أجل توثيق حاضرتنا التي يدعو للفخر في إصداراتنا، وليكون تجربة مفيدة للأجيال القادمة.

وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية قدم للمكتبات العامة في جمهورية مصر العربية عدداً من الكتب والدوريات المهمة، مثل: زايد والتميز، وزايد رجل بنى أمة، وزايد وعجزة السعديات، وأم كلثوم في ابوظبي، وأعداد متنوعة من مجلة ليوا العلمية المحكمة، ومن مجلة القطع الفصليّة... وغيرها

مكتبتنا الوطنية التي نريدها صرحاً ومثارة تضاف إلى معالم دولة الإمارات العربية المتحدة التي تخرخر بمكانتها الثقافية المميزة عربياً وعالمياً، وفي هذا الإطار فإننا نعتز بتقديم تاريخنا الدقيق والموثق إلى الشعوب الشقيقة والصديقة لكي يتطلع مثقفوها على تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة في البناء والتطور بجهود المؤسس والبناني المغفور له -بإذن الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإخوانه الآباء المؤسسين، وبمواصلته القيادة الرشيدة السير على طريقهم حتى بلغت دولتنا ما بلغته من تقدم وازدهار.

وأضاف: وفي هذا العام الذي أرادته قيادتنا الرشيدة امتداداً

الوطنية الذي يرفد الأوساط الثقافية بالكتب والدوريات التي تمتاز بجمال مظهرها وفراء مضمونها بالمعلومات الدقيقة الموثقة، والمدعمة بالصور الفوتوغرافية التاريخية والخرائط والإحصاءات المهمة.

وحول هذه المبادرة قال السيد فرحان المرزوقي مدير إدارة التواصل المؤسسي والمجتمعي: إننا في الأرشيف والمكتبة الوطنية نحرس على تعزيز العلاقات الثقافية مع الأوساط الثقافية في جمهورية مصر العربية الشقيقة، وقد وجدنا في أيام معرض القاهرة للكتاب مساحة لتمتين أواصر العلاقات مع المؤسسات الثقافية ومع دور النشر الكبرى التي نعتقد بأن لها دورها المهم في إثراء مجموعات

من السجلات والوثائق التاريخية المحفوظة لديه. جاءت هذه المبادرة الثقافية ضمن برنامج مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية الثقيف والحافل بالفعاليات في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2024، وإيماناً منه بأهمية المعرفة وقيمتها وتشجيعاً على القراءة المثمرة في ماضي دولة الإمارات العربية المتحدة وسير قادتها العظام الذين أبهروا العالم بإنجازاتهم.

ويستهدف الأرشيف والمكتبة الوطنية من مبادرة "خير جليس" توفير المصادر والمراجع للباحثين والأكاديميين والمهتمين بتاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وتراثها العريق، وهذا ما يمتاز به إصدارات الأرشيف والمكتبة

بالتزامن مع أيام معرض القاهرة الدولي للكتاب في نسخته الـ 55 قام الأرشيف والمكتبة الوطنية بإهداء مئات الكتب من إصداراته القيمة إلى المكتبات المصرية العامة، وجاءت هذه المبادرة الثقافية تأكيداً على عمق العلاقات الثقافية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية الشقيقتين، وإيماناً من الأرشيف والمكتبة الوطنية بأن إصداراته تقدم للقارئ تجربة وطنية رائدة في الوحدة والبناء والازدهار، كما أن لإصداراته أهميتها العلمية والثقافية، وكونها تثرى المكتبات الإماراتية والعربية والعالمية بصفحات مهمة من الإرث الحضاري لدولة الإمارات العربية المتحدة وتاريخها المجيد والموفق المستمد

بمشاركة ثلاثة فنانين إماراتيين على المسرح

كامازي واشنتن يبهر جمهور مهرجان أبو ظبي 2024 في حفله بقصر الإمارات

بإضافة هذا النجم الموسيقي المتفرد، وسيل هذا العرض في قصر الإمارات واحداً من اللحظات الفارقة في تاريخ هذه الدورة.

يعد الأداء المميز الذي قدمه كامازي واشنتن بمثابة شهادة على التزام المهرجان بتجاوز الحدود الفنية إلى ما هو أبعد وأكثر إبداعاً، عبر تقديم تجارب متنوعة وثرية لجمهوره، ترجمةً لالتزام مهرجان أبو ظبي بتعزيز الثقافة والفنون والاحتفاء بالإبداع.

لقد وفرت الخلفية الخلابية لقصر الإمارات، إلى جانب بيئته الغنية بالصوت، المكان المثالي لإيقاعات كامازي واشنتن الرائدة، واجتذب حله عشاق الموسيقى المتنوعين، عاكساً الحضور العالمي والجاذبية الاستثنائية لموسيقاه.

كان حفل كامازي أسراً لحشود ضخمة من الجمهور متعدد الثقافات والأعمار في جولاته ضمن أبرز المهرجانات في العالم من جلاستونبري وكوتشيفيلا إلى فوجي روك وبريفافيرا، ويتشرف مهرجان أبو ظبي 2024

عليها الطابع الارتجالي، والعزف المنفرد لأفراد الفرقة، وقدم فيها واشنتن مقطوعات لافتة ومعزوفات متفردة لا مثيل لها.

اعتبرت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي، أن موسيقى الجاز نصيباً واهراً ضمن أعمال التكليف الحصري والإنتاج المشترك من مهرجان أبو ظبي كل عام، لما لها من تأثير ملهم للأجيال، وحضور جماهيري واسع عبر العالم، وقالت: "يقدم مهرجان أبو ظبي نجماً من أساطير الجاز، هو كامازي واشنتن الذي يعيد تعريف هذه الموسيقى النابضة بالحياة، مازجاً إيقاعات الهيب هوب والكلاسيكيات في عرض عربي أول يجسد سعينا في مهرجان أبو ظبي لإثراء الرؤية الثقافية لعاصمتنا، والاحتفاء بقيم السلام والتعايش والانتصار للحياة وإرادة الأمل من خلال الفنون والموسيقى".

ورافق واشنتن في هذه الجولة الفرقة المكونة من ريكي واشنتن (ناي)، وريان بورتر (ترومبون)، وبراندون لاوان (أورغ)، ودوناي ام وينسلو (بوق)، وتوني أوستن (طبول)، ومايك ميتشل (طبول)، ومايلز موسلي (باص)، كوين شيك (غناء)، ولامايرون جريفز (كيبورد)، إضافة إلى كامازي واشنتن.

وتأكيداً على عادة مهرجان أبو ظبي في تقديم الفنانين والمواهب الإماراتية على خشبة مسرحه إلى جانب النجوم العالميين، شارك كل من الفنانين حمدان العبري، وأرقم العبري، والفنية الإماراتية فاها في العزف والغناء إلى جانب الفرقة في مزيج موسيقي عالي بتأثير وحضور إماراتي متميز.

المهرجان الواسع.

يعد كامازي الرائد في موسيقى الجاز بكسر الحواجز الموسيقية تعريف موسيقى الجاز، حيث يقدم موسيقاه الارتجالية المغامرة النابضة بالحياة والمتكررة إلى ما لا نهاية، ولا تشبه موسيقاه أي شيء سمعناه من قبل معتمداً على إيقاعات الهيب هوب، والآر أند بي والإيقاعات الكلاسيكية، إذ يقدم تجربة صوتية فريدة ومميزة، حيث تمتع الجمهور في قصر الإمارات برحلة موسيقية غلب

•• أبو ظبي - الفجر

بدعم من مبادلة، الشريك الرئيسي للمهرجان، قدم أسطورة الجاز عازف الساكسفون النجم كامازي واشنتن أداءً مذهلاً في عرضه ضمن مهرجان أبو ظبي في قصر الإمارات لأول مرة في العالم العربي، وذلك ضمن فعاليات مهرجان أبو ظبي 2024، والذي يستمر في اجتذاب كبار الفنانين العالميين إلى العالم العربي لتقديمهم إلى جمهور



مجموعة كلمات تطلق كتاب (عندما عانقت السماء) لموزة آل مكتوم

•• المشاركة- وام:

أطلقت مجموعة "كلمات للنشر" ضمن فعاليات مهرجان طيران الإمارات للأدب كتاب الشبيبة موزة بنت مروان آل مكتوم بعنوان "عندما عانقت السماء" والذي يورخ لسيرة المرأة في عالم الطيران ويحتفي بالمبدعات اللاتي حفرن أسماءهن في سجلات من صنعا عالم الطيران وفتحن الطريق أمام غيرهن من النساء الطموحات.

يقع الكتاب في أربعة أقسام، يتناول الأول النساء والمحاولات الأولى للطيران باستخدام المناطيد والمناذع البدائية للطائرات، ويركز هذا الجزء على جرة وشجاعة النساء في دخول عالم جديد من المغامرة والمخاطرة والاستكشاف وكيفية كسر الحواجز النمطية التي كانت تحول دون مشاركتهن في أحد أكثر المجالات دهشة وغرابة في ذلك الوقت، ويستعرض القسم الثاني من الكتاب، أسماء أبرز نساء العالم اللاتي حققن أرقاماً قياسية ومنجزات بارزة في عالم الطيران في بلدانهن، وكيف ساهمت هذه المنجزات في إلهام الفتيات والنساء حول العالم لاستكشاف عالم الطيران واحترافه.

أما القسم الثالث، فيسلط الضوء على شراكة المرأة العربية في عالم الطيران الحديث بكافة تخصصاته ويورخ لرائدات الطيران العربيات اللاتي حققن إنجازات غير مسبوقة وتركن بصمات ألهمت الأجيال من الفتيات إلى حقيقة أن إمكانيات المرأة العربية وطاقتها غير محدودة. وفي القسم الرابع من الكتاب، تقدم الشبيبة موزة آل مكتوم للقارئ النساء اللاتي وصلن للفضاء في إشارة إلى أن الطيران لم يكن سوى بداية مشوار المرأة في استكشاف العالم وابعاده.

ويدعو الكتاب بأقسامه الأربعة وبطريقة ملهمة



منوعات

الفن

27

لن أتوقف عن البحث والسعي وراء الأغنيات الجيدة

مادلين مطر: أتروى كثيراً قبل طرح أي عمل جديد في هذه المرحلة

تخطط الفنانة مادلين مطر لاعتماد استراتيجية جديدة في أعمالها المقبلة تركز على الإنتاج المتواضع الذي اعتمدته في أغنياتها الأخيرة (فرح العيد).

مطر المتشائمة من التراجع الذي وصل إليه الفن في المجالين التمثيلي والغنائي تحدثت عن جديدها وهو اجسها:

- ما أسباب الغياب والعودة بعد فترة غياب طويلة؟
- الظروف الفنية تفرض نفسها على الفنان ولم يعد بالإمكان العثور على أغنية جميلة في المرحلة الأخيرة. الناس يميلون إلى سماع الرديات والأغنيات الخاصة بـ (النات كلوب)، وهذا النوع لا يناسبني على الإطلاق، ولا يمكن لاختيار ما يتماشى مع أسلوب الغنائي.
- تقصدين أنه لا توجد أغنيات جيدة؟
- ربما هي موجودة ولا يمكن أن أذكر ذلك، ولكنني أخاف من عدم تقبل الناس لها، خصوصاً أن هذه السنة تميزت باختلاف كبير وشاسع في الأذواق.
- لكن الفن مبني على المجازفة وكل الفنانين يؤكدون أنه لا يمكن ضمان نجاح أي أغنية بشكل مسبق؟
- هذا صحيح. وللأمانة أنا بحاجة لأن أتروى كثيراً قبل طرح أي عمل جديد في هذه المرحلة.
- يبدو أنك متشائمة بسبب التراجع الذي تشهده الساحة على مستوى الغناء؟
- هذا صحيح. يجب أن نعرف أولاً ماذا يريد الناس، ولطالما اعتمدتُ هذا المبدأ خلال مسيرتي الغنائية، والمشكلة أنني لا أحب نوع الأغنيات التي يُقبلون عليها في هذه المرحلة.
- وفي حال استمرت الموجة الغنائية السائدة حالياً لفترة طويلة؟
- مصيبة.
- ولكن بعض الفنانين يطرحون أغنيات جديدة كل ستة أشهر وربما يجب أن تتعامل مع نفس الشعراء والمحتئين الذين يتعاملون معهم؟
- ولكن واحدة من بينهن؟ صحيح أن كل النجوم طرحوا أغنيات جديدة خلال الفترة الماضية، ولكن هل ضربت أغنية واحدة من بينهن؟ وهل الضطارة تكون بطرح الأغنيات لجرد طرحها؟ وأنا أيضاً طرحتُ أغنيات جديدة ولكنها لم تحقق ما كان مرجواً منها، مع أنها كانت جميلة وبمستوى جيد.
- أعجب كثيراً عند اختيار أغنياتي، لأن ذوقي الفني نظيف وأحرص على أن أجمع فيها بين الشعبي والجميل والكلمة الطريفة، وعندما أطرح الأغنية لا يشعر أحد بذلك، أعاني من هذا الوضع منذ فترة غير قصيرة إلى أن اكتشفتُ أن أذواق بعض الناس تغيرت، وأنهم لا يُقبلون إلا على سماع وترديد الأغنيات التي تتضمن كلمات ركيكة، أما كبار النجوم فلم تنتج لهم أي أغنية، وهم قاموا بدعوتها وبمجرد أن انتهى هذا الدعم انتهت الأغنية وقبعت في الأراج. هذه هي الحقيقة والفنان الوحيد الذي كسرت أعماله كل الدنيا هو أحمد سعد، وهو الوحيد الذي طرح أغنيات حلوة وجيدة وفيها (إيقهات)، وهذا هو المطلوب.
- وهو كان نجم سنة 2023؟
- طبعاً. فهو يجمع بين الصوت والقدرة وخفة الدم والاختيارات الجيدة ولا يمكن إلا أن ترفع القبة له.
- هل حاولت التعاون مع المحتئين والشعراء والموزعين الذين يتعامل معهم؟
- هم لن يعطوني نفس الأغنيات التي يعطونها لأحمد سعد، لأنه قادر على إيصالها أكثر مني بعدما أصبح نجماً، بل يمكن أن يعطوني أغنيات تنبئه ما يقدمه، ولكن التشابه ليس المطلوب بالضرورة لتحقيق النجاح بل يمكن تقديم أعمال مختلفة.
- هل تشعرين بأنك محاصرة، خصوصاً أن الفنان هو تواجده واستمرارية؟
- لن أتوقف عن البحث والسعي وراء الأغنيات الجيدة، ومن لا يفعل ذلك لا يكون فناناً حقيقياً. وبالنسبة إلي، فبعدما وجدتُ أن الموجة تنجته إلى مكان لا يشبهني، لم أترك الفن بل طرحتُ أغنية ميلادية تتناسب مع أجواء هذا العيد، وهي كانت بمثابة اختبار اتجهتُ من خلاله أولاً نحو الأطفال وهم ملوك الأعياد دائماً، وثانياً أوصلت رسالة دينية معينة تخصصني. وثالثاً بالنسبة إلى الإمكانات المادية، فلم أدفع فلساً واحداً لأن الأغنية هي لشاب يشارك في الريسيتال الميلادي السنوي وهو قديم لي الأغنية وطلب مني أن أغنيها في ريسيتال الميلاد العام الماضي، ولأن الناس أحبوا وتفاعلوا معها وعدته بأن أدخل الاستديو هذه السنة وأن أقوم بتسجيلها، وهو قام بتوزيعها مجاناً، ثم قمت بتسجيلها في استديو صديقي مارك عبد النور الذي قدم لي الاستديو الخاص به. وعندما انتقلنا إلى مرحلة التصوير اقترح علي إيلي أبو أنطون الذي أتعامل معه في (السوشيال ميديا) أن يقوم بتصويرها بهاتفه المحمول من خلال برنامج خاص. وعندما استغربت كلامه، قال لي (لكن مجرد تجربة وفي حال أحببتها يمكن أن نطرحها وإذا لم تعجبك فلن نطرحها) وهذا ما حصل. وهذا العمل جعلنا نتأكد أن بإمكاننا أن ننتج من دون أن ندفع الكثير من الأموال وأن تكون في نفس الوقت محترفين في عملنا وأن نختار أغنيات تعجبنا وأن نقوم بتصويرها بنفس الطريقة. وبما أننا نجحنا في هذه الخطوة فسنكررها في الأعمال التي سنطرحها خلال السنة الحالية.
- أي أن المغامرة لم تعد مكلفة؟
- طبعاً. أي أن الخسارة لا تعود كبيرة حتى لو لم ينجح العمل، وهذا ما فعلناه من خلال أغنية (فرح العيد).
- وهل أنت أول فنانة تعتمد هذه الطريقة؟
- لا أعتقد أن بإمكان أي فنان أن يعتمد على صفر إمكانات وأن يفعل ما فعلناه. وأنا لا أخجل من التحدث بهذه الطريقة، بل أعتبر أنني حققتُ إنجازاً. صحيح أن إيلي قام بكل النواحي التي لها علاقة بالتصوير والمونتاج، ولكن كل شيء تم تحت إشرافي المباشر لأنني اكتسبت الخبرة من خلال تواجدي في المجال طوال



ميرنا وليد: مصر تقدم عرساً ثقافياً للعالم عبر معرض الكتاب

قالت الفنانة ميرنا وليد، إن مصر تقدم للعالم من خلال معرض الكتاب، عرساً ثقافياً يجمع مختلف الأطياف والثقافات والحضارات على أرض الكنانة.. منوهة بأن الإقبال الكثيف الذي يشهده معرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته الخامسة والخمسين أمر فاق التوقعات.

وحول رأيها في كتاب (أسطورة السينما الهندية.. أميتاب باتشان).. قالت ميرنا وليد إن المؤلف استطاع أن يقرب قارئه بشكل كبير إلى شخصية اميتاب باتشان حيث خلق الكتاب مدخلا جديدا لدراسة وعرض الشخصية.. متابعة أنه من السهل أن تكون نجما ولكن من الصعب أن تكون إسطورة؛ لذلك فإن دراسة شخصية أسطورية مثل اميتاب باتشان هي أمر يُحسب للكاتب الذي استطاع سرد الشخصية بصورة أفضل. وأعربت عن أملها في توطيد التعاون بين السينما المصرية والهندية والتي تعد من أقدم السينمات في العالم ولها طابعها الخاص الذي تميزت به.. لافتة إلى أن الأمريكيان استطاعوا غزو العالم بالسينما، وأن الهند أيضا استطاعت الوصول بسينماتها لكل العالم ولكن ما يميزها عن سينما هوليوود أن الهند تظهر طابعها الخاص وثقافتها وفكرها وعاداتها في أفلامها السينمائية. وأبرزت أن السينما الهندية استطاعت أن تروج بشكل كبير للهند والسياحة في هذا البلد على اعتبار أن السينما هي إحدى أدوات القوى الناعمة القادرة على غزو العالم. وتتواصل فعاليات الدورة الـ 55 لمعرض القاهرة الدولي للكتاب وسط حضور وإقبال جماهيري لافت، وذلك حتى 6 فبراير الجاري، بمشاركة 70 دولة من مختلف دول العالم.

وأضافت ميرنا وليد - في تصريح لوكالة أنباء الشرق الأوسط خلال مشاركتها في حفل توقيع كتاب "أسطورة السينما الهندية أميتاب باتشان" للكاتب أحمد إبراهيم - إن الأسرة المصرية بمختلف فئاتها حريصة على المشاركة في فعاليات معرض الكتاب لما يعمله المعرض من ملتقى يجمع كل الفئات والإعمار.. مشيدة بالجهود التي بذلها القائمون على تنظيم فعاليات النسخة الحالية من معرض الكتاب والتي تعد فخراً لكل مصري. وشددت على أهمية معارض الكتاب في خلق التواصل وتوطيد جسور التعاون والتقارب بين الدول والشعوب.. وأكدت أن حرص القائمين على المعرض على تنظيم فعاليات فنية وترفيهية وتخصيص جناح خاص للأطفال يعد رسائل بضرورة الاهتمام بكافة الأذواق والفئات ليجتمع الجميع في شكل يظهر للعالم أن المصريين شعب تواق للثقافة والفن والمعرفة.



الفكر

طبيب: درجة حرارة الجسم 36.6 لم تعد معيارا

إلى ذلك يجب أن تضغط اليد بإحكام على الجسم. وقبل قياس درجة الحرارة يجب أن يكون عمود الزئبق في المقياس دون 35 درجة. ويضيف، يقيس البعض درجة الحرارة باستخدام مقياس إلكتروني تحت الإبط، ولكن من الأفضل قياسها في الفم تحت اللسان تكون أكثر دقة. مشيراً إلى أنه يجب عدم التسرع في قياس درجة الحرارة، حيث يجب أن لا تقل مدة قياس درجة الحرارة تحت الإبط بالمقياس الاعتيادي عن خمس دقائق والإلكتروني دقيقتين بعد الإشارة الصوتية. ويشير مياسنيكوف إلى أن درجة الحرارة 36.6 هي مجرد رقم مشروط، لأنه عند قياس درجة الحرارة في الصباح تكون 37.2 وهذه طبيعية وبعد الغداء قد تصل إلى 37.7 وهذه أيضاً طبيعية. ولكن إذا كانت أعلى من ذلك فحينها يجب اتخاذ ما يلزم لتخفيضها.

يمكن أن تتغير درجة حرارة الجسم خلال اليوم عدة مرات اعتماداً على عوامل عديدة ومع ذلك تعتبر طبيعية. أي لم تعد درجة حرارة 36.6 مئوية معياراً. ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن قياس درجة حرارة الجسم بعد تناول الطعام أو بعد الاستحمام أو النشاط البدني أو بعد بكاء الطفل فترة طويلة غير صحيح. كما أنه نادراً ما يسمح الإبط ليكون جافاً قبل قياس درجة الحرارة، وأحياناً لا يوضع مقياس الحرارة بصورة صحيحة تحت الإبط (يجب وضعه في أعرق نقطة - في وسط الإبط). بالإضافة



لماذا العين الوردية معدية جداً؟

يمكن أن تنتشر عدوى "العين الوردية" لدى الأطفال، والتي تسمى أيضاً التهاب الملتحمة، بسرعة وقد تنتقل بسهولة إلى أفراد الأسرة الآخرين. وغالباً ما يحدث التهاب الملتحمة، وهي طبقة مخاطية رقيقة وشفافة تغطي السطح الداخلي للجفن والجزء الأبيض من مقلة العين، بسبب بكتيريا وفيروسات شديدة العدوى، كما يقول الدكتور بارامديب بيلخو، طبيب البصريات والمستشار الإكلينيكي في كلية Optometrists في لندن.

وعلى الرغم من أن الحساسية أو المهيجات مثل تساقط الرموش يمكن أن تسبب العين الوردية، إلا أن معظم الحالات تأتي من الفيروسات والبكتيريا. وقال بيلخو إن الفيروسات الغدية، وهي عائلة شديدة العدوى من مسببات الأمراض، تمثل أكثر من 75% من حالات التهاب الملتحمة العدوي.

وقد تنجو الفيروسات الغدية من المطهرات، مثل مطهرات اليد الشائعة ومحاليل بيروكسيد الهيدروجين بنسبة 3%. وفقاً لمراجعة منهجية نُشرت في مجلة أبحاث العيون والرؤية.

كما قد يكون الشخص المصاب بالفيروس الغدي معدية لمدة تصل إلى أسبوعين من وقت إصابته، وأشار معدو المراجعة إلى أنه لا توجد علاجات تستهدف الفيروسات الغدية.

وقال بيلخو: "في بعض حالات التهاب الملتحمة العدوي البكتيري، تكون المضادات الحيوية مطلوبة للمساعدة في تحقيق الشفاء، إلا أنها لن تنجح عندما يكون السبب فيروسيًا. ولا توجد عوامل مضادة للفيروسات متاحة لعلاج التهاب الملتحمة العدوي".

وتنتشر البكتيريا والفيروسات المسببة للعين الوردية كنتيجة مباشرة للأعراض التي تسببها، مثل احمرار العين وإدماغها.

ويشعر الأشخاص الذين يعانون من العين الوردية برغبة شديدة في فرك العين المصابة. ومن تلك الأسطح المصابة، يمكن للميكروبات أن تنتقل من أيدي شخص ما إلى الأسطح والأغراض الشخصية، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية (CDC).

وقال بيلخو: "حدث العديد من حالات التهاب الملتحمة الفيروسي بعد اتصال مسبق أو وثيق بشخص مصاب بعدوى في الجهاز التنفسي العلوي، مثل البرد أو الإنفلونزا".

ونظراً لأن الأطفال الصغار يقضون الكثير من الوقت على اتصال وثيق مع بعضهم البعض ولا يميلون إلى اتباع أسس النظافة الجيدة، فإنهم معرضون بشكل خاص للإصابة بالعين الوردية، وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب العيون.

وأوضح بيلخو: "مفتاح العلاج هو ضمان اتخاذ تدابير النظافة الدقيقة لمنع انتشار المرض إلى العين وإلى الآخرين".



المثلة والمغنية البلجيكية بوميبيان تيس تحمل جوائزها في نهاية حفل توزيع جوائز MIA جائزة صناعة الموسيقى. ا ف ب

قرأت لك

الشاي الأخضر والمفاصل



وفقاً لموقع ru.doctorpiter، يعتبر الشاي الأخضر أكثر المشروبات فائدة للحفاظ على المفاصل بحالة جيدة. ويشير الموقع، إلى أن الأطباء ينصحون بزيادة كمية الشاي الأخضر التي يستهلكها الشخص الذي يعاني من مشكلات في المفاصل. لأن لهذا الشاي خصائص مهدئة ومسكنة لأن المفاصل لا تتواءم على مضادات الأكسدة والالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، هذا الشاي غني بمركبات البوليفينول. ويضيف الموقع، يساعد الشاي الأخضر على تقليل الالتهابات وإبطاء تلف الغضاريف. كما أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحجب الجزيئات المسببة لتلف المفاصل لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي. ويشير الموقع، إلى أنه لحماية المفاصل يمكن أيضاً استخدام الخضروات الورقية - البروكلي والسبانخ والملفوف. لأن هذه الخضروات غنية بفيتامينات C و E و K بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. ويوصي الخبراء بطهي الخضار على البخار بدلاً من قليها أو سلقها.

سؤال وجواب

• أي القارات أكثر ارتفاعاً؟

القارة المتجمدة الجنوبية

• من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟

العصب الثامن

• استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟

تامبو

• قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت إليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها

عباس محمود العقاد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده. أما وزنه المتوسط فهو ٢٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٠٤٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمُن بالسكرات فيصبح مأوى للشموم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كمعالج فعال لتفتر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطأوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سييرا بيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهد كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر.. كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكننا معاً نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشترك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفقد على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، تليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شين أبداً فانا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفضص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وقتاً معاً.. انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل فيبتادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق وارتفع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيبدأ فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به..

ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ أيضاً وكلما جرى اقسام بينه وبين نفسه ان يلقته درساً لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته.. اما روبرت فقد وعى نفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مثخناً بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

مساحة للتلوين

