منوعات الفجر

الاثنين 22 أغسطس 2022 م - العدد 13626

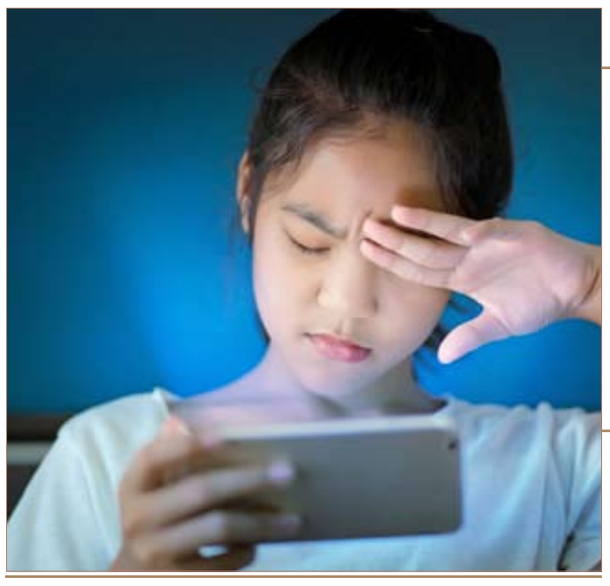
Monday 22 August 2022 - Issue No 13626

ص 22

شما بنت محمد تزور جناح الإمارات في «إكسبو فلورياد 2022 في هولندا»

ص 27

«Spiderman» يعتزل مواقع التواصل الاجتماعي!



هل يدرك الآباء ما تفعله الشاشة بسلامة عيون أطفالهم؟ ص 23

المراسلات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

فوائد العطلات نفسية وصحية... أيضا

العطلات مفيدة للصحة ، رغم أن إغلاق اللاب توب وارتداء لباس السباحة لا يضمن التحرر من كل شيء.

وتقول الخبيرة النفسية باربرا هورفاتيتس ايبنر إن الاسترخاء يعني تقليل الأنشطة، في حين أن للراحة منافع قوية للعقل والجسم.

وتقول: "عند الحصول على قسط من الراحة تتناقص هرمونات التوتر مثل الأدرينالين، والكورتيزول، وينخفض ضغط الدم، والشد العضلي، وغالبا ما يكون النوم أفضل".

ويقول البروفيسور غيرهارد بلاشه، إنه يتعين التوقف عن التفكير في أي شيء للاستمتاع بتلك المنافع. وإذا تعذر التوقف عن التفكير في نفس الأمر، يجب محاولة إلهاء النفس لحجب هذه الأفكار.

وغالباً ما يكون تغيير المكان خطوة أولى جيدة، وفقاً لنصيحة بلاشه. كما يمكن أن يكون الوقت أيضاً عاملاً مساعداً جيداً، لأن العناء يقل من الأشياء بمجرد أن تصبح جزءاً من الماضي البعيد.

الأمر الجيد في العطلة، الميل لعيش اللحظة الحالية والتركيز على المحيط ما يساعد على ظهور إطار ذهني أكثر إيجابية. وأوضح بلاشه أن هذه إحدى الطرق لوقف التفكير في المشاكل.

هكذا توفر عليك 30 % من تكلفة الفندق

شاركت خبيرة مالية تسافر في جميع أنحاء أوروبا نموذج البريد الإلكتروني الذي ترسله للفنادق لتأمين ما بين 15 و 30% من تكاليف الفندق. نشرت كويني تان، 26 عاماً، من سيدني، مقطع فيديو على تيك توك يشرح بالتفصيل النص الذي تستخدمه عند التخطيط للرحلات، وقالت إنها تطلب ببساطة من مدير الفندق الحصول على خصم مقابل الحجز من موقع الفندق مباشرة وليس من موقع تسويقي آخر. حصل الفيديو على أكثر من 21 ألف مشاهدة وتلقى عدداً كبيراً من التعليقات الإيجابية من المتابعين الذين أكد الكثير منهم بأن الطريقة التي تحدثت عنها كويني ناجحة.

وبحسب كويني فإن بعض مواقع الطرف الثالث تتقاضى عمولة تتراوح بين 15 و 30%، وأن هذا المبلغ يتم اقتطاعه من التكاليف عند الحجز عن طريق موقع الفندق مباشرة. ونصت الرسالة التي شاركتها مع المتابعين على الخطاب التالي: "عزيزي مدير الفندق، أتساءل فيما إذا كان بإمكانكم تقديم خصم لي إن حجزت مباشرة من خلال موقع الويب الخاص بفندقكم بدلاً من الحجز عبر طرف ثالث". ثم تختتم البريد الإلكتروني بتوجيه الشكر للإدارة وتضيف بأنها حريصة على تلقي الرد من المدير في حال القبول أو الرفض.

مضيفة طيران تحذر من تنظيف الأسنان في حمام الطائرة

حذرت مضيفة طيران المسافرين من تنظيف أسنانهم بالفرشاة في حوض الحمام.

وحثت المضيفة السابقة التي عملت مع شركة طيران كبرى الركاب على تجنب استخدام المراحيض بعد الاضطرابات أو أوقات الوجبات.

وقالت إنه أقذر مكان على متن طائرة.

واستناداً إلى سنوات خبرتها، شاركت خبيرة السفر بعض المعلومات المجهولة، مثل عدد مرات تنظيف المرحاض ولماذا لا يجب تنظيف الأسنان في الحوض.

قالت عضو طاقم الطائرة السابقة، إن "جزءاً مهماً الطيران هو التدوير، ما يعني في بعض الأحيان أن التنظيف الكامل والعميق لمرحاض الطائرة ليس ممكناً دائماً بسبب ضيق الوقت والأولويات الأخرى".

وأضافت "بشكل عام، تُمسح المقصورات سريعاً قبل الرحلة مباشرة. ثم أثناء الرحلة، تُفحص كل نصف ساعة أو نحو ذلك، ولكن مرة أخرى، إذا كانت هناك أشياء أكثر إلحاحاً، لا يعود ذلك من الأولويات".

وفي نفس السياق، أضافت أنه يجب إفراغ خزانات الصرف الصحي بشكل مثالي بمجرد هبوط الطائرة. ومع ذلك، ولأن 2022 عاماً مزدحماً بشكل خاص للسفر، فقد يمر يومان قبل إفراغها بشكل صحيح. وإذا فاض خزان الصرف الصحي، فهناك خطر انفجار الأنابيب وقد تصل محتوياتها إلى الطائرة، كما حدث سابقاً.

الري التدريجي لحماية النبات في الطقس شديد الحرارة

يعطي النهج التدريجي النباتات، بشكل أكبر فرصة لامتصاص المياه بوتيرتها، حسب مجموعة "بيلارغونيوم فور يوروب" المتخصصة في زراعة نبات اللقلقي.

لا يمكن للتربة الجافة استقبال كل المياه دفعة واحدة، ولكن فقط تدريجيا، وتخزينها حتى تتمكن الجذور من امتصاصها. ولا يجب الاستهانة بمقدار المياه الذي تحتاجه النباتات. وينصح مزارعو اللقلقي بكوب من المياه لكل لقلقي في أصيص من الحجم الطبيعي أو نحو 10% من حجم الأصيص في المياه. ما يعني أن أصيص يبلغ حجمه 80 سنتيمتراً سيحتاج لنحو 2.5 لترا. غير أن النباتات تحتاج قدراً أكبر من المياه إذا كان معدل التبخر أعلى عندما يكون الطقس حاراً. وينصح المزارعون بري المياه في الصباح أو المساء، ومرتين يومياً إذا كان الطقس شديد الحرارة. ومن الأفضل أيضاً ريّ التربة القريبة من النباتات.

10 أطعمة تملك أدنى مؤشر نسبة السكر في الدم

المؤشر الجلايسيمي (GI) هو حلاوة الطعام. فكلما ارتفعت، كلما تسبب الطعام في ارتفاع نسبة السكر في الدم، أي مستوى السكر في الدم عند تناوله. ثم ينتج الجسم طفرة في الأنسولين، مما يؤدي إلى تخزين السكريات على شكل دهون والشعور بالجوع. يتراوح المؤشر الجلايسيمي من 0 إلى 100 حيث إن 100 هي أعلى قيمة مفهرسة على غذاء مرجعي: الجلوكوز النقي. يقال إن GI مرتفع عندما يكون أعلى من 60.

وعلى العكس من ذلك، فإنّ الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي تعزز الشبع وتحدُّ من ارتفاع مستويات السكر في الدم. لذلك يجب تفضيلها كجزء من نظام غذائي متنوع ومتوازن للحدّ من الرغبة الشديدة والتحكم في الوزن، ولكن أيضاً للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو مقدمات السكري. ولكن ما هي هذه الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض؟

- الخضراوات الخضراء

الملفوف، البروكلي، السبانخ، الكراث، الفاصوليا الخضراء ... الخضراوات الخضراء لها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض إلى حدّ ما، حوالي 15، باستثناء الفاصوليا الخضراء التي يرتفع مؤشرها إلى 30.

- الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على نسبة منخفضة من GI، حوالي 10. كما أنه مصدر مثير للاهتمام للأحماض الدهنية المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية والعديد من الفيتامينات.

- الثمار الزيتية

اللوز أو الجوز أو الفستق أو الصنوبر: يبلغ مؤشر الجلايسيمي لهذه الثمار حوالي 15 أو 20 . لكن احذري، فهذه البذور الزيتية ذات سعرات حرارية عالية، ولذلك يجب أن تُستهلك باعتدال. حفنة صغيرة تكفي.

- البقوليات

الأطعمة من عائلة البقوليات، والتي تشمل العدس، البازلاء، الحمص، أو حتى الفاصوليا البيضاء أو الحمراء أو السوداء المجففة، لها مؤشر جلايسيمي معتدل، بين 30 و 40.

- جميع الحبوب

تحتوي الحبوب الكاملة على مؤشر جلايسيمي أقل من 45، على عكس الحبوب المكررة والدقيق، التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات. هذا صحيح بشكل خاص بالنسبة للخبز الكامل أو خبز الحبوب الكاملة، مع مؤشر جلايسيمي منخفض نسبياً (حوالي 35) على عكس الخبز الأبيض الذي يبلغ مؤشره الجلايسيمي حوالي 70.

- الأرز

حتى الأرز الأبيض يحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض نسبياً، حوالي 58. الأرز البني أكثر إثارة للاهتمام، حيث يبلغ مؤشره الجلايسيمي 50. ومع ذلك، احذري مما يسمى أرز "الطهي السريع"، الذي تمّ تعديل هيكله، فمؤشره الجلايسيمي مرتفع جداً، حوالي 85.

- المعكرونة الكاملة

المعكرونة الكاملة أو شبه الكاملة لها مؤشر جلايسيمي معتدل، حوالي 50. وإذا تمّ طهيه، فلن يتجاوز مؤشرها الجلايسيمي 40.

- الفواكه

تحتوي جميع الفواكه على السكر والفركتوز، لذا فإنَّ GI ليس من بين أدنى المعدلات. الفواكه الحمراء "الكشمش الأسود، الفراولة، العليق، الكرز، التوت، العنب البري..." لها مؤشر جلايسيمي منخفض إلى حد ما، بين 15 و 30. إن مؤشر التفاح والكمثرى أعلى، يقارب 40. البطيخ، الذي يبلغ مؤشره الجلايسيمي حوالي 70، والتمر يتراوح مؤشره الجلايسيمي بين 70 و 100 حسب درجة نضجه.

- موسلي طبيعي

يتأرجح المؤشر الجلايسيمي لحبوب الموسلي العادي حوالي 50، لذلك يفضل تناوله في الصباح على حبوب الإفطار، التي يتراوح مؤشرها الجلايسيمي بين 70 و 85.

- اللحم والسمك

مثلها مثل البيض والمأكولات البحرية، تحتوي اللحوم والأسماك على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات. لذلك فإنَّ مؤشرها الجلايسيمي يكاد يكون معدوماً. لكن كوني حذرة في طريقة طهيها.

دراسة تحدد النبتة القادرة على النمو في المريخ

بمجرد أن نتغلب على جميع التحديات التي ينطوي عليها الوصول إلى المريخ، سيتعين علينا بعد ذلك الوصول لكيفية جعل الحياة مستدامة هناك، وستكون زراعة المحاصيل جزءا رئيسيا من ذلك. وسيتطلب الأمر الكثير من الأبحاث، نظرا لوجود نسب عالية من الأملاح والمعادن، التي تجعل معظم النباتات تكافح من أجل البقاء على الكوكب الأحمر. ووجدت دراسة حديثة نشرت على موقع مجلة "بلوس ون" وأشرف عليها عدد من العلماء من جامعات عديدة، أن نبات البرسيم سيكون قادرا على البقاء حيا في تربة المريخ البركانية، ويمكن استخدامه كسماد لزراعة الأطعمة مثل اللفت والفجل والخس. وقال الباحثون: "المحتوى الغذائي المنخفض لتربة المريخ والملوحة العالية تجعلها غير صالحة لنمو المحاصيل، لذلك من الضروري تطوير استراتيجيات لتعزيز المحتوى الغذائي في تربة الكوكب الأحمر وتحلية المياه المالحة للبعثات طويلة الأمد".

ويعد الحصول على تطابق تام مع التربة على المريخ أمرا صعبا، لكن الباحثين وضعوا أفضل تقدير تقريبي لهم قبل اختبار البذور المختلفة فيها، ووجدوا أن البرسيم كان قادرا على النمو بشكل جيد كما هو الحال في تربة الأرض، دون أي سماد إضافي. ثم تم اختبار الثرى المريخي المقلد مع إضافة البرسيم كسماد لنباتات مثل اللفت والفجل والخس، وهي ثلاثة نباتات تتطلب القليل من الاعتناء، تنمو بسرعة ولا تحتاج إلى الكثير من الماء، وتمت زراعتها كلها بنجاح.

تجارب في حل مشكلات ذهنية لدى البشر

بعدما أذهلت العالم سنة 2019 بقدرتها على قيادة سيارات مصغرة، باتت جرذان جامعة ريتشموند الأميركية جزءا من مشروع رائد يستكشف مساهمة عملية الإثراء البيئي في صوغ الدماغ، ما من شأنه المساعدة على المدى الطويل في حل مشكلات الصحة الذهنية لدى البشر.

على مضمار سباق، يمضي الجرذ "بلاك تايل" بضع ثوانٍ في شمّ المكان، قبل وضع قوائمه على رافعة والقيادة بأقصى سرعة... وعند وصوله إلى وجهته، يلتهم حلوى مستحقة له بعد الجهد.

أسباب وأعراض قِصر النظر لدى الأطفال

قال البروفيسور فولف ألكسندر لاجريز إن قصر النظر يعد أحد أشكال ضعف البصر الشائعة لدى الأطفال، موضحاً أن محور المقلة يكون زائد الطول بحيث يكون الإبصار القريب (كالقراءة والكتابة) ممتازاً، أما الأجسام البعيدة فتكون ضبابية.

وأوضح طبيب العيون الألماني أن قصر النظر لدى الأطفال يرجع إلى أسباب عدة، أبرزها العوامل الوراثية والمذاكرة ومشاهدة التلفاز من مسافة قصيرة وعدم التعرض لضوء النهار بشكل كاف.

ويمكن الاستدلال على إصابة الطفل بقصر النظر من خلال تقريب الكتب أو الأغراض جداً من عينيه وضم عينيه بغرض رؤية الأشياء جيداً والحاجة إلى الجلوس في الصفوف الأولى في الفصل، بالإضافة إلى المعاناة من الصداع.

وشدّد البروفيسور لاجريز على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتمثل في ارتداء النظارات والعدسات اللاصقة التصحيحية، في حين تتطلب الحالات المتأخرة الخضوع للجراحة بالليزر. وللوقاية من قِصر النظر، ينبغي تقليص مدة مشاهدة التلفاز والجهاز اللوحي والهاتف الذكي إلى ساعة واحد يومياً، مع مراعاة التعرض لضوء النهار لمدة لا تقل عن ساعتين يومياً. كما يراعى ألا تقل مسافة القراءة عن 30 سم.

عدد كبير من طيور أفريقيا مهددة بالانقراض

تتعرض الطيور المهاجرة في أفريقيا للتهديد بسبب تغير أنماط الطقس، وسط وشرق القارة، والذي أدى إلى استنفاد أنظمة المياه الطبيعية وتسببت في جفاف مدمر.

وتجعل الظروف الأكثر سخونة وجفافا بسبب تغير المناخ الأمر صعبا على السلالات المهاجرة التي تفقد مصادرها المائية ومناطق تكاثرها، حيث يتعرض العديد منها الآن لخطر الانقراض أو يُجبرون على تغيير أنماط هجرتهم تماما عن طريق الاستقرار في المناطق الشمالية الأكثر برودة.

ما يقرب من 10 في المئة من أكثر من ألفين نوع من الطيور في أفريقيا، بما في ذلك عشرات الطيور المهاجرة، مهددة بالانقراض، مع 28 نوعا، مثل نسر مدغشقر السمكي، وصقر تايتا والنسر المقنبع.

ووفق تحليل أجرته جمعية الطيور العالمية البيئية، فإن أكثر من ثلث هذه الطيور معرضة بشكل خاص لتغير المناخ والطقس القاسي.

ويؤوي مسار الطيران الأفريقي الأوروبي الآسيوي، ممر الطيور المهاجرة التي تسافر جنوبا عبر البحر المتوسط والصحراء الكبرى لفصل الشتاء، أكثر من 2600 موقع للطيور المهاجرة.

وتوصلت دراسة أجرتها وكالة البيئة التابعة للأمم المتحدة إلى أن ما يقدر بنحو 87 بالمائة من المواقع الإفريقية معرضة لخطر تغير المناخ، وهي نسبة أكبر من تلك الموجودة في أوروبا أو آسيا.

تشارك فيه دولة الإمارات لأول مرة

شما بنت محمد تزور جناح الإمارات في « إكسبو فلورياد 2022 في هولندا »

•• هولندا- الفجر

استقبلت السيدة (آن ماري جوريتسما) نائبة رئيس الوزراء السابقة ووزيرة الشؤون الاقتصادية في هولندا الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية خلال زيارتها لمعرض إكسبو فلورياد 2022 في هولندا ، إذ يعد معرض فلوريدا والذي يقام كل 10 سنوات من المعارض الدولية في مجال الاستدامة والتي تشارك فيه دولة الإمارات العربية المتحدة لأول مرة .

وقامت الشيخة شما بجولة في جناح دولة الإمارات العربية المتحدة خلال زيارتها للمعرض؛ و صرحت بعد زيارتها أن البحث وراء مستقبل بيئي مستدام هو ليس حق مكتسب للإنسان ؛ بل حق حتمي لكل إنسان وكل كائن حي يعيش على الأرض؛ فالحرص على التوازن البيئي في أفضل حالة ممكنة هو حرص على بقاء الحياة على كوكب الأرض، وأسعد كثيرا بالدور الذي تقوم به دولة الإمارات العربية المتحدة في هذا المجال وحرصها على المشاركة في الفعاليات البيئية المختلفة حول العالم وأيضا العمل من خلال منظومة علمية و قانونية من أجل الحفاظ على بيئة مستدامة ومناخ مستقر ، ثم قالت : لقد سعدت بزيارة إكسبو فلورياد 2022 تحت شعار (تنمية المدن الخضراء) الذي تشارك فيه دولة الإمارات العربية المتحدة عبر جناحها المقام تحت شعار (مدن المياه المالحة) : ملتقى الأرض والسماء والذي قدم التجربة البيئية الإماراتية، التي استطاعت أن تتغلب على جفاف الصحراء وندرة المياه في سياق تحديات بيئتنا.

وقد عبرت الشيخة شما عن فخرها وتقديرها للشباب الإماراتي المتواجد بالجناح ، والذي قدم واجهة مشرقة للإمارات.

هذا وقد جاءت المشاركة لتروي مدن المياه المالحة، قصة دولة الإمارات المليئة بالتفاؤل والإصرار، بكيفية التغلب على تحديات العيش بين البيئة الصحراوية والبحر؛ ليعكس على أرض الواقع مدنا مزدهرة نامية ومستدامة، حيث ندرة المياه والحرارة العالية والتربة المالحة جعلت من المستحيل واقعا محققا .

الجدير بالذكر أن دولة الإمارات تحتفي بالمبتكرين فيها من الباحثين ورواد الأعمال الذين يستكشفون باستمرار، طرقا جديدة للحفاظ على التنوع البيولوجي البحري، وتشجيع الاستخدام المسؤول للغذاء والمياه، وتبادل المعرفة حول الابتكارات، والجهود المبذولة؛ لتحقيق مستقبل أكثر استدامة.

وتعد تجربة الدولة غنية تثري الحواس، عبر زيارة (حديقة المياه المالحة) التي تعرض نظام الزراعة الملحية المستدام، كما ينبهر الزائر بمعرض النباتات الملحية الذي يسلط الضوء على أهمية أربع نباتات أساسية تزدهر في المياه المالحة وهي : (الساليكورنيا والكينوا وأشجار القرم -المانغروف - والطحالب الدقيقة والأعشاب البحرية) باستخدام الصوت والمرئيات والضوء والرائحة لنقل الزوار إلى مرج من الأعشاب البحرية .

واختتمت الشيخة د. شما زيارتها معبرة عن فخرها واعتزازها بما وصلت له دولة الإمارات العربية المتحدة، مثمنة الجهود الدؤوبة لاستكشاف التكنولوجيا الحديثة في مجال الزراعة ، والحلول الابتكارية، والاستفادة منها وتوظيفها، والحرص للتعرف على الحلول البديلة وتبادل الخبرات مع المبتكرين والجهات البحثية عبر عرض التجارب التي قامت بها دولة الإمارات العربية المتحدة لضمان مستقبل أفضل ومستدام. وقدمت الشكر والتقدير لفريق العاملين في جناح الإمارات وكافة القائمين على إنجاح المعرض وجهودهم الرائدة وما وصلوا له من مستوى متميز في التصميم وإبراز للأفكار المبدعة وعرض للتجارب الناجحة والنتائج المثيرة ، مؤكدة أهمية تعزيز الجهود ودعمها، داعية لإشراك مؤسسات المجتمع بتعاون الجميع الذي من شأنه أن يعزز الأمن الغذائي عبر الطرق المبتكرة والمشاركة المعرفية المحلية والعالمية ، عبر تبادل الخبرات وأفضل الممارسات الزراعية

وفد شبابي يطلع على مجهودات «الموروث الشرطي» بشرطة أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر

اطلع وفد من 80 شاباً يمثلون الجيل الصاعد على جهود قسم الموروث الشرطي في إدارة المراسم والعلاقات العامة بشرطة أبوظبي خلال زيارة بمركز أبوظبي الإبداعي بالمؤسسة الاتحادية للشباب. و استمع الزوار لشرح تعريفي مفصل عن دوريات الشرطة الكلاسيكية والانشطة الفنية والثقافية التي تعكس التطور الحضاري والتراثي لدولة الإمارات العربية المتحدة والجهود المبذولة في نشر وترسيخ التراث وتأهيل قطاع الشباب والناشئة ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع بما يتواكب مع طبيعة العصر ومتطلباته والحفاظ على قيمه وموروثاته الأصيلة . وشارك الوفد في المنصة التفاعلية الفنية للمركز تحت شعار "التضامن بين الأجيال" وسط أنغام ومعزوفات فرقة موسيقى الشرطة، وفي ختام الزيارة تم توزيع الهدايا التذكارية والإصدارات من الموروث الشرطي.

مشاركة 100 طالب وطالبة و20 معلماً ومعلمة في البرنامج التدريبي الإماراتي لنموذج الأمم المتحدة

نظمت وزارة التربية والتعليم لقاءً افتتاحياً لبرنامج التدريب الصيفي على نموذج الأمم المتحدة، احتفالاً بيوم الشباب الدولي الذي يوافق 12 أغسطس من كل عام، وذلك بحضور ممثلي قطاع الرعاية وبناء القدرات وإدارة مهارات المستقبل المتقدمة، إذ كان اللقاء فرصة للتعريف بموضوع تضامن الأجيال وعلاقة نموذج الأمم المتحدة باليوم الدولي للشباب، والاحتفاء بالعمل الذي تقوم به الوزارة لتمكين الطلاب.

عملت الوزارة على تأهيل الطلبة في برنامج" استعداد" 2022 " مسار الدبلوماسية "، والذي نفذته بالتعاون مع نخبة من الجامعات الرائدة في الدولة، بالإضافة إلى إشراكهم في المؤتمر الوطني الافتراضي لمحاكاة نموذج الأمم المتحدة لعام 2021، ليشاركوا في هذا البرنامج التدريبي، وجعلهم يلعبون دوراً نشطاً في الدبلوماسية.

ويهدف البرنامج التدريبي إلى رفع قدرات 100 من طلاب المدارس الحكومية والخاصة من مختلف إمارات الدولة في مجال القيادة والدبلوماسية وتحقيق الكفاءة العالمية، بالإضافة إلى مشاركة 20 معلماً ومعلمة من الميدان التربوي، حيث تم تشجيع الطلاب على المشاركة والتقديم لبرنامج المندوبين الشباب لتمثيل دولة الإمارات والعمل مع بعثة الدولة في الأمم المتحدة.

كما يتضمن تطوير الكفاءة العالمية للطلبة، وبناء فهمهم للسلم والأمن الدوليين، وتحديات التغيير المناخي، وتوعيتهم بالحدث الدولي الذي تستضيفه الدولة العام المقبل "المؤتمر الثامن والعشرون للأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ" COP 28"، وأهداف التنمية المستدامة، حيث تعتبر من أبرز الأنشطة القيادية العالمية للطلبة.

ونظمت الوزارة خمس ورش تدريبية خلال الفترة من 16 إلى 20 أغسطس الحالي، بواقع ورشتين تدريبيتين على محاكاة نموذج الأمم المتحدة، استهدفت 50 من الطلاب ذوي تجربة أولى في مسار الدبلوماسية، بجانب ورشتين تدريبيتين متقدمتين ل 50 من الطلاب القادة في نموذج الأمم المتحدة، بالإضافة إلى ورشة تدريبية متقدمة لفائدة المعلمين والمعلمات المشرفين على برنامج وأندية نموذج الأمم المتحدة.

ضمت البرامج التدريبية طلاب الصفوف من 9 إلى 12، الذين شاركوا في المؤتمر الوطني الافتراضي لنموذج الأمم المتحدة السابق، والمستفيدون من برنامج استعداد " مسار الدبلوماسية"، بالإضافة إلى المعلمين المهتمين ببرنامج محاكاة نموذج الأمم المتحدة.

واشتمل تدريب الطلاب على تعلم المهارات الدبلوماسية، ومهارات القيادة والدبلوماسية وفن التفاوض وعرض المقترحات، بجانب برامج المعلمين لتيسير نموذج الأمم المتحدة خلال المؤتمر الوطني القادم أو الأنشطة ذات العلاقة.

وخاض الطلاب تجربة محاكاة تعليمية لنموذج الأمم المتحدة ولجانها المختلفة، ولتعلم فن الدبلوماسية والعلاقات الدولية والقضايا العالمية الحالية، وفهم الدور الأممي، كما تدعم أولويات دولة الإمارات ووزارة التربية والتعليم، وذلك من خلال مهارات ومعارف القرن 21، وإعداد قيادات طلابية، والتوعية بالاستدامة، واتخاذ التدابير لصالحها، ودعم استراتيجية التعلم.

كما أن هذه البرامج تعزز تمكين الطلبة من فهم نموذج الأمم المتحدة كفرصة تعليمية للحفاظ على التسامح، والانفتاح على العالم، وتنمية المهارات الشخصية، وتمكينهم من مضاعفة هذا النشاط، ولعب دور قيادي خلال المؤتمر الوطني القادم على محاكاة نموذج الأمم المتحدة وداخل المؤسسات التعليمية، والفعاليات الدولية بالدولة.

ويأتي اهتمام الوزارة بمثل هذه البرامج التدريبية لأن دولة الإمارات سباقة إلى دعم الأولويات والأهداف والعمل التضامني، من خلال بناء شراكات استراتيجية مع المنظمات الدولية الفاعلة من أجل استدامة التعليم وجودته، وتبني أفضل الممارسات العالمية لبناء المهارات التخصصية والمستقبلية، وإرساء دعائم الابتكار والمعرفة، ونشر روح القيادة والريادة والتميز بين أوساط الطلبة، وإعداد أجيال مؤهلة لتوجيه دفة التقدم والنماء بكفاءة واقتدار خلال السنوات الخمسين المقبلة."

الجدير بالذكر أن الإمارات تعتبر أحد الرعاة الرئيسيين لقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة، التي أعلنت 24 يونيو من كل عام يوماً عالمياً للمرأة في الدبلوماسية، وأكدت المشاركة المتساوية لها مع الرجل لتحقيق التنمية المستدامة، حيث تتماشى مع هذه الرؤية وتضع المرأة والطالبات في مقدمة أهدافها الإستراتيجية والتعليمية.

يمضي الكثير من الأطفال أوقات أطول أمام شاشات الهاتف أو التلفاز في عطلة الصيف، وتتجه الدراسات إلى كشف الأضرار الناتجة عن ساعات المكوث الطويلة أمام الشاشة لا سيما مشاكل العيون.

التعرض للضوء الطبيعي يفيد صحة العين

هل يدرك الآباء ما تفعله الشاشة بسلامة عيون أطفالهم؟

يشير استطلاع مستشفى C.S. Mott للأطفال حول صحة الصغار في جامعة ميشيغان الصحية،أن نصف الآباء فقط يدركون مخاطر وقت الشاشة على صحة عيون أطفالهم.

وقالت المديرة المشاركة في الاستطلاع سارة كلارك : "قد لا يكون العديد من الآباء على دراية بالمشكلات الصحية قصيرة وطويلة المدى المرتبطة بالوقت المفرط أمام الشاشات، بما في ذلك تأثيره على عيون الأطفال".

"تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن بعض الآباء قد يكون لديهم تصورات غير دقيقة للأنشطة التي تؤثر على صحة عيون أطفالهم وبصرهم وكيفية تقليل المخاطر".

استند التقرير الممثل على المستوى الوطني إلى ردود من 2,002 من أولياء الأمور لأطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و 18 عاما شملهم الاستطلاع في أبريل.

أشار بعض الخبراء إلى أن الجمع بين زيادة وقت الشاشة وقلة الفترة في الخارج كعوامل قد تعرض الأطفال لخطر الإصابة بقصر النظر أو ضعف النظر، مما قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في العين في المستقبل، زاد معدل قصر النظر عند الأطفال بشكل كبير في الثلاثين عاما الماضية.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الوقت في الهواء الطلق يحمي من قصر النظر، تقول كلارك: "يجب على الآباء تشجيع أطفالهم على الخروج من ساعة إلى ساعتين من الوقت في الهواء الطلق يوميا لأن التعرض للضوء الطبيعي يفيد صحة العين".

وتضيف كلارك : "يجب على الآباء فرض قواعد الأسرة لضمان حصول الأطفال على فترة طويلة من الوقت بعيدا عن الشاشة خلال النهار، هذا مهم بشكل خاص خلال أشهر الصيف عندما يكونون خارج المدرسة وقد يكون لديهم وقت للراحة".

أشارت بعض الأبحاث أيضا إلى وجود ارتباطات بين العمل عن قرب، مثل القراءة أو استخدام الكمبيوتر اللوحي، مما يزيد من احتمالات قصر النظر.

قالت أخصائية طب العيون في مركز U-M Health Kellogg للعيون الدكتورة أوليفيا كلين : "إنه وقت مهم للتفكير في مخاطر قصر النظر للأطفال لأن من يعانون من ذلك غالبا ما تزداد لديهم الحالة مع مرور الوقت".

وأضافت كلين : "سن ظهور قصر النظر هو أهم مؤشر على قصر النظر الشديد في وقت لاحق من الحياة."

أشار الاستطلاع إلى أهمية اتباع خطوات متكاملة لحماية عيون الأطفال، ومنها حماية العيون من أشعة الشمس الشديدة:

قال أقل من ثلث الآباء الذين شملهم الاستطلاع إن ارتداء النظارات الشمسية في الهواء الطلق له تأثير كبير على رؤية الأطفال وصحة العين، حيث يرتدي طفلان من كل خمسة نظارات في الهواء الطلق.

قالت كلارك : "في الواقع عندما يكون الأطفال في الهواء الطلق، يجب عليهم ارتداء النظارات الشمسية أو القبعات واسعة الحواف لتقليل مخاطر أضرار الأشعة فوق البنفسجية والتي يمكن أن تساهم في زيادة مشاكل العين في مرور الوقت".

وأردفت كلارك: "بينما يتأكد الآباء في كثير من الأحيان من حماية بشرة أطفالهم باستخدام واقي الشمس، فقد لا يفكرون في حماية أعينهم من الشمس أيضا".

يتخطى العديد من الآباء الذين شملهم الاستطلاع أيضا الخطوات التي تساعد في تقليل إصابات العين أثناء الأنشطة التي تتضمن خطر إصابة عين الطفل بسرعة أو قوة عالية، حيث قال أقل من ثلث الآباء إن أطفالهم يرتدون نظارات أو نظارات واقية أثناء ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي.

توصي كلارك الآباء بطلب المشورة من مقدم الرعاية الصحية لأطفالهم للحصول على نظارات آمنة ومريحة لممارسة الرياضات مثل اللاكروس والتنس والبيسبول والكرة اللينة وكرة السلة.

حدد الآباء في الاستطلاع عاملا آخر قد يؤثر بشكل سلبي على صحة عيون الأطفال، القراءة في الإضاءة الضعيفة، ومدى قرب الأطفال من التلفاز/ الشاشة، والنظام الغذائي والضوء الأزرق من الشاشات.

قالت كلارك: "قد يستمر بعض الآباء في اتباع نصائح الأجيال السابقة بشأن حماية أعين الأطفال، القراءة في ضوء ضعيف أو الجلوس بالقرب من التلفزيون يمكن أن يسبب إرهاقا أو إجهادا للعين، لكنهما لن يتسببا في أي ضرر دائم أو مشاكل طويلة الأمد بالعين."

قال أقل من ثلث الآباء إن أطفالهم يرتدون نظارات تحجب الضوء الأزرق، يقول الخبراء : "في حين أن كمية الضوء الأزرق لا تلحق الضرر بالعيون، إلا أنها قد تؤثر على إيقاعات الساعة البيولوجية وتجعل من الصعب على الأطفال النوم". يوصي الخبراء بإيقاف استخدام شاشة الضوء الأزرق قبل النوم بساعة واحدة على الأقل.

نوه الخبراء إلى أهمية خضوع الأطفال لاختبارات الرؤية كل عامين على الأقل للتأكد من أن العيون تتطور بشكل صحيح، وأفادوا بأن تحديد مشاكل الرؤية وعلاجها بشكل مبكر، يحد بشكل كبير من تدهور صحة العيون.

الجوز يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

تعرف السكتة الدماغية بأنها حالة مهددة للحياة تحدث عندما ينقطع إمداد الدم عن جزء من الدماغ. وقد يعيش الناجون بشكل خطيرومنهك بعد الآثار لسنوات.

ومثل العديد من المشكلات الطبية، هناك بعض الأطعمة التي يُعتقد أنها تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية. وأكثر أنواع السكتات الدماغية شيوعا هي السكتة الدماغية الإقفارية، والتي تحدث عندما تمنع جلطة دموية تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ. وتتشكل الجلطة الدموية عادة في المناطق التي تضيق فيها الشرايين أو تسد بمرور الوقت بسبب الترسبات الدهنية. وعلى الرغم من أن الشرايين يمكن أن تضيق مع تقدم العمر، إلا أن هناك عددا من العوامل التي يمكن أن تسرع ذلك، وتشمل:

- التدخين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- البدانة.
- ارتفاع مستويات الكوليسترول.
- داء السكري.
- الإفراط في تناول الكحول.

لكن عددا من الدراسات أظهرت أن تناول الجوز يمكن أن يقلل في الواقع من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وكذلك بعض الحالات التي تسبب السكتات الدماغية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

وتوضح أن حمض ألفا لينولينيك (ALA)، وهو نوع من أحماض أوميغا 3 الدهنية، "وجد أنه يلعب دورا مفيدا في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية".

ويحتوي الجوز على كمية كبيرة من أوميغا3- (2.7 - ALA غرام من 30 غرام). وكل حفنة (حوالي 30 غراما) من الجوز تحتوي أيضا على 1.4 غرام من الألياف و4.4 غرام من البروتين.

ووجدت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة New England Journal of Medicine في عام 2018، أن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط بما في ذلك المكسرات، والجوز في المقام الأول، كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 46%، مقارنة بنظام غذائي منخفض الدهون.

وربط تقرير عام 2020، الذي نشرته مجلة جمعية القلب الأمريكية، تناول نصف حصة فقط في اليوم من المكسرات، مثل الجوز، مع انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة Circulation، العام الماضي، ارتباطا بين استهلاك الجوز اليومي المنتظم ومستويات منخفضة من الكوليسترول بين 708 من كبار السن الأصحاء الذين شملوا الجوز كجزء من نظامهم الغذائي لمدة أربع سنوات.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/النخلة العربية للديكور رخصة رقم: CN 1154883

قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: شايني لتنظيف المباني والمساكن ذ.م.م

عنوان الشركة: مصفح - المصفح - حوض م 33 - رقم القطعة 4 - مكتب 2 وحدة بناية/عيسى خليفه احمد سيف السويدي

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1407480

التعديل الذي طرأ على الشركة :

1 - حل وتصفية الشركة

2 - تعيين السادة/مكت دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/8/18 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2205033347

تاريخ التعديل: 2022/08/20

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قطاع الشؤون التجارية

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/نسايم النيل للمعجنات والحلويات رخصة رقم : CN 4472448 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة محمد مفتاح خميس سعيد الشامسي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سيف سلطان جمعه كلثم الخييلي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/مشاريع فودورلد رخصة رقم: CN 4091991

قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/سالادويتش سناك

رخصة رقم: CN 3724300 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/خدمات تاج

رخصة رقم: CN 4127626 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/ايتي ايت كافتيريا

رخصة رقم: CN 3729871 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/ انوفيشن جوي للتجارة العامة

رخصة رقم: CN 4150241 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :المتميز الراقي لخدمات التنظيف

رخصة رقم : CN 3782006 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة حسن محمد حسين الحوسني ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف راشد علي محمد مخلوف الكندي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/سكوب للمثلجات

رخصة رقم: CN 3709345 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/سفريات روز

رخصة رقم: CN 3992725 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :سبريم شائين تنظيف وتلميع السيارات

رخصة رقم : CN 4327030 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة خميس عبدالله خميس حمود الزيودي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف فائزه محسن سعد العامري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :مطعم لكي ستار ذ.م.م

رخصة رقم : CN 1890437 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد ارشد الله محمد نور الانور ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ماهتاب العالم محمد محبوب العالم

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حسن عبدالله حسن العمران الحمادى

تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ مطعم لكي ستار ذ.م.م

LUCKY STAR RESTAURANT L.L.C

إلى/ مطعم شاتوغرام كينغ - شركة الشخص الواحد ذ م م

CHATTOGRAM KING RESTAURANT SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

تعديل عنوان / من أبوظبي مصفح م ٣٧ ق ١٣٩ محل رقم ٥ حكومة ابوظبي إلى أبوظبي مصفح مصفح ٦ ٢٠٢٢٠٢١٣٧٥٨٥ ٢٠٢٢٠٢١٣٧٥٨٥ محمد احمد حسن

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :محطة البحيرة لغسيل السيارات رخصة رقم : CN 2306071 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل وكيل خدمات / حذف سالم جمعان سالم محمد الكندى

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ محطة البحيرة لغسيل السيارات

AL BUHAIRA CAR WASH STATION

إلى/ محطة البحيرة لغسيل السيارات - شركة الشخص الواحد ذ م م

ALBUHAIRA CAR WASH STATION - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :غانم جميل للخطاط والرسم

رخصة رقم : CN 1428250 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة استاراج خان شيرين خان ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف غانم جميل غانم على العلوى

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ غانم جميل للخطاط والرسم

GHANEM JAMIL CALLIGRAPHY & DRAWING

إلى/ عظيم للخطاط والرسم - شركة الشخص الواحد ذ م م

AZEEM CALLIGRAPHY & DRAWING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :شاهين الامارات لتاجير السيارات رخصة رقم : CN 1152758 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عامر محمد حسن العبيدي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف حسن علي حسين عبيد الهاجري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :سوات للخياطة والاقمشة

رخصة رقم : CN 1007219 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل وكيل خدمات / حذف انيسه احمد عبدالله ريس

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ سوات للخياطة والاقمشة

SWAT TAILORING AND TEXTILE

إلى/ سوات للخياطة والاقمشة - شركة الشخص الواحد ذ م م

SWAT TAILORING AND TEXTILE SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢

إعـــــلان

تعلن دائـرة التنمية الاقتصادية بان السـادة/كافتيريا هيلثي اند تستسي

رخصة رقم: CN 4455529 قد تقدموا الينا بطلب

الغاء رخصة

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢ 70021

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : تشارترد - دبي

العنوان : مكتب رقم 101 ملك بنك دبي التجاري ش.م.ع - ديرة - الخبيصي - هاتف: 042727112 - فاكس: 042727101

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية 54 ايست لتنظيم المعارض ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2020/8/16 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2020/8/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٢٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٢ 70197

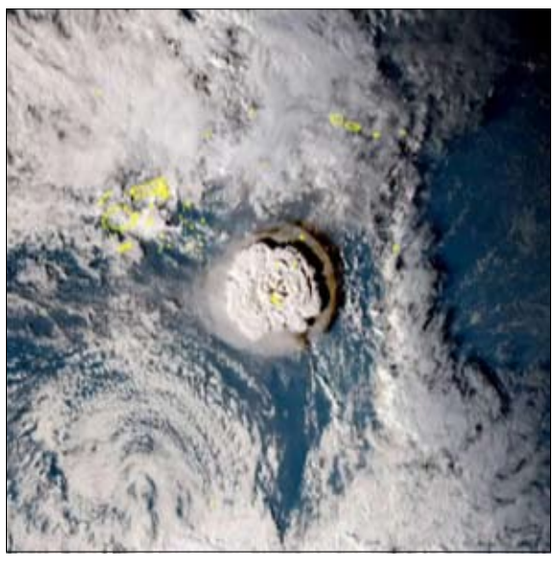
شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : 54 ايست لتنظيم المعارض ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب 2806 - ملك سليم الرفاعي حجو - برج خليفة ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 730927 رقم القيد بالسجل التجاري : 1163479 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2020/8/16 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2020/8/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين تشارترد - دبي العنوان : مكتب رقم 101 ملك بنك دبي التجاري ش.م.ع - ديرة - الخبيصي - هاتف: 042727112 - فاكس: 042727101 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

لا يزال الثوران البركاني الهائل في تونغا، والذي هز كوكب الأرض في وقت سابق من هذا العام، يحير العلماء في جميع أنحاء العالم، وكشفت دراسة جديدة الآن أن الانفجار البركاني تسبب في انبعاث كمية هائلة من بخار الماء في طبقة الستراتوسفير، وهو ما يكفي لملء أكثر من ٥٨ ألف حوض سباحة أولمبي الحجم، ما أثار قلق العلماء من تأثير ذلك على الاحترار العالمي.



كمية ضخمة من بخار الماء انبعثت مع الانفجار الهائل

ثوران بركان تونجا تحت الماء أطلق طاقة أكبر من القنابل النووية

الإنفجار الهائل لبركان تونغا وتبعاته

أدى الثوران البركاني في جنوب المحيط الهادئ في 15 يناير 2022، إلى نشوء موجات تسونامي في أماكن عديدة حول العالم، وموجات مد عاتية دمرت القرى والمنتجعات وأدت إلى انقطاع الاتصالات في الدولة الواقعة في جنوب المحيط الهادىء وأدت إلى مقتل ثلاثة أشخاص في الحادث.

كما تسبب في حدوث موجة صدمة انطلقت بسرعة الصوت ودارت حول الكوكب مرتين في الساعات التي تلت الانفجار،

والآن يشعر العلماء بالقلق من أن الكمية الهائلة من بخار الماء المنبعثة في الستراتوسفير (وهي طبقة عليا في الغلاف الجوي) يمكن أن تؤثر بشكل فعال على متوسط درجة حرارة الأرض العالمية.

تشير الدراسة المنشورة في مجلة Geophysical Research Letters إلى أن الثوران لم يقتصر على حقن الرماد في طبقة الستراتوسفير فحسب، بل أدى أيضًا إلى ضخ كميات كبيرة من بخار الماء ، مما أدى إلى كسر جميع الأرقام القياسية للحقن المباشر لبخار الماء عن طريق البركان أو غير ذلك، حيث أدى الانفجار إلى حقن بخار الماء على ارتفاعات تصل إلى 53 كم.

"لم نر شيئًا مثله من قبل" هذا ما قاله لويس ميلان، عالم الغلاف الجوي في وكالة ناسا، الذي قاد الدراسة. ويقدر فريق الباحثين أن ثوران تونغا أرسل حوالي 146 تيراغرام (1 تيراغرام) يساوي تريليون جرام) من بخار الماء في طبقة الستراتوسفير للأرض ، أي ما يعادل 10% من الماء الموجود بالفعل في تلك الطبقة الجوية.

قام الباحثون بقياس غازات الغلاف الجوي باستخدام أداة Microwave Limb Sounder (MLS) على متن القمر الصناعي Aura، بما في ذلك بخار الماء وغاز الأوزون، ولاحظوا أن الأرقام بلغت ذروتها بعد الانفجار. يشعر العلماء بالقلق من أن بخار الماء الإضافي يمكن أن يؤثر على كيمياء الغلاف الجوي، مما يعزز تفاعلات كيميائية معينة يمكن أن تؤدي مؤقتًا إلى تفاقم استنفاد طبقة الأوزون التي تحمينا من الأشعة فوق البنفسجية، وحتى تغيير دوران التيارات الهوائية التي تتحكم بأنماط الطقس، ويمكن أن يؤثر أيضًا على درجة حرارة الأرض.

الثوران أطلق طاقة أكبر من القنابل النووية

كشفت دراسة جديدة أن ثوران البركان تحت الماء في تونجا ، أطلق طاقة أكبر من قنبلة القيصر، وهي أقوى قنبلة نووية تم تفجيرها على الإطلاق، وجمع باحثون من جامعة شيفيلد البيانات من محطات الطقس ووسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم وقارنوها بالبيانات التاريخية.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، قرر الباحثون، أن الانفجار البركاني كان يعادل حوالي 61 مليون طن من مادة تي إن تي، بينما أطلق القيصر بومبا بين 50-58 مليون طن.

وكشفت دراسة حديثة أخرى أن الانفجار ولد موجات جاذبية صوتية وصلت إلى حافة الفضاء وتم تسجيلها بواسطة الأقمار الصناعية والأجهزة في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك في المملكة المتحدة.

وسجلت محطات الطقس في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك مواقع في لندن وفايف والمرتفعات الاسكتلندية، مرور نوع من موجة الجاذبية الصوتية تسمى موجة لامب.

وتُظهر البيانات المأخوذة من المواقع كيف زاد الضغط الجوي المحلي فجأة بنبض ضغط، متبوعًا بمرحلة سلبية، قبل العودة إلى الظروف المحيطة التي استمرت عادةً لمدة 45 دقيقة تقريبًا.

وبدأ المتحمسون للطقس في كل قارة في مشاركة لقطات شاشة لقياساتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك الموقع والتوقيت المحلي لوصول موجة الحمل وبيانات الضغط.

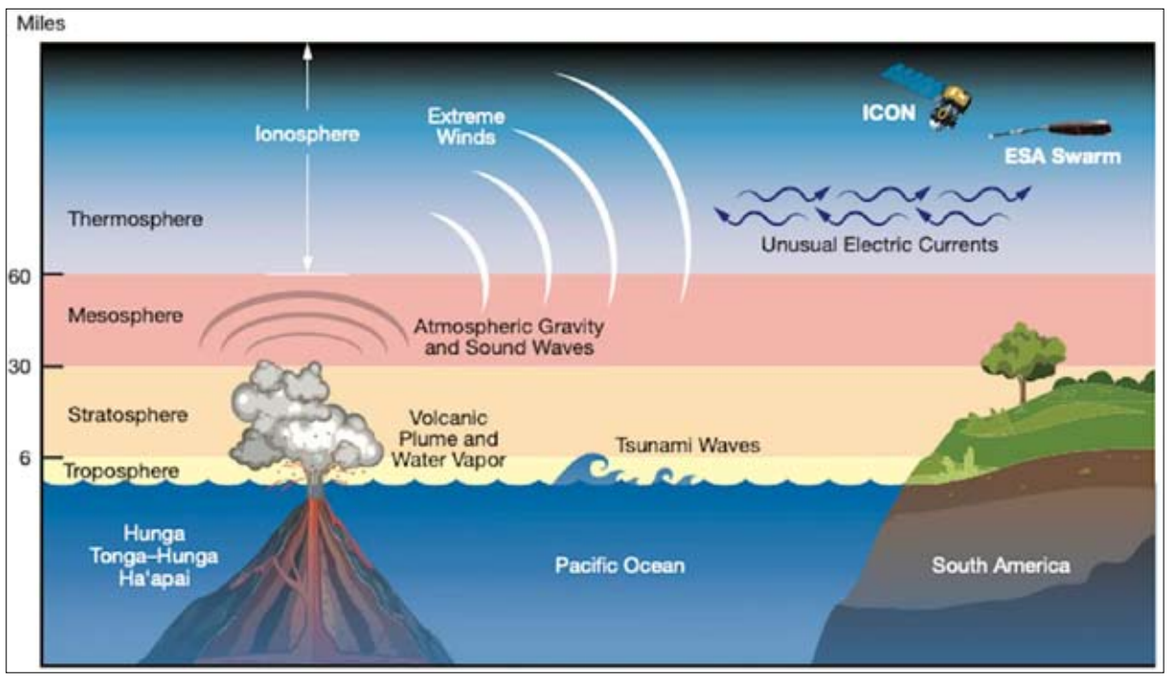
تعد كل هذه مصادر قيمة للمعلومات العلمية، والتي ساعدت الباحثين على تحديد حجم الثوران البركاني، فأطلق الثوران البركاني في تونجا طاقة تعادل زلزال بقوة 8.4 درجة، وانتقلت موجة الضغط عدة مرات حول العالم.

هذا الثوران قد يسخن الأرض ويزيد من تأثير الاحترار

غالبا ما تبرد الانفجارات البركانية الكبيرة مناخ الأرض، لأن ثاني أكسيد الكبريت الذي تطلقه يشكل مركبات تعكس أشعة الشمس الواردة إلى الأرض، ولكن لثوران بركان تونغا تأثير مختلف بسبب الكمية الهائلة من بخار الماء الذي انبعث معه، حيث يعتبر بخار الماء غازا قويا من غازات الدفيئة التي تمتص الطاقة الواردة من الشمس، وبينما يتبدد ثاني أكسيد الكبريت في غضون بضع سنوات فقط، يبقى بخار الماء مدة أطول تصل إلى 5 سنوات على الأقل.

من الأمثلة على الانفجارات البركانية القوية السابقة التي بردت الأرض، بركان بيناتوبو أو حدث كراكاتوا عام 1883 في إندونيسيا الذي أدى إلى تبريد درجة حرارة سطح الأرض لأن الغاز والغبار والرماد الذي تم نفثه يعكس ضوء الشمس إلى الفضاء. وقد حدث "الشتاء البركاني" بعد ثوران بركان جبل تامبورا في عام 1815 ، مما أدى إلى ما يسمى بـ "عام بدون صيف" في عام 1816.ويرى العلماء أن الانفجار الهائل لبركان تونغا وكمية بخار الماء الكبيرة التي انبعثت مع الانفجار عائد إلى وجود فوهة البركان على عمق ضحل تحت الماء (150 مترًا تحت مستوى سطح البحر)، فعندما ثار البركان، تلامست مياه البحر مع الحمم البركانية التي كانت ساخنة للغاية، مما أدى إلى تشكيل "البخار المتفجر"، ولو كانت فوهة البركان على عمق أكبر لكان ضغط الماء الهائلة في أعماق المحيط سببا في تخفيف قوة الثوران البركاني.

ومع تكشف التأثيرات المناخية، ينتظر العلماء بفارغ الصبر المزيد من الأفكار الجديدة عن الثوران البركاني لذي ثبت أنه لا يشبه أي ثوران بركاني آخر رأوه.



متسللون يستخدمون ملفات تعريف الارتباط لتجاوز المصادقة ذات العاملين

تعد "سرقة ملفات تعريف الارتباط" من بين أحدث الاتجاهات في الجرائم الإلكترونية التي يستخدمها المتسللون لتجاوز بيانات الاعتماد والوصول إلى قواعد البيانات الخاصة ، وفقًا لشركة Sophos.

كانت النصائح الأمنية النموذجية للمؤسسات هي نقل معلوماتها الأكثر حساسية إلى الخدمات السحابية أو استخدام المصادقة متعددة العوامل (MFA) كوسيلة أمان.

ومع ذلك اكتشف الفاعلون السيئون كيفية تمرير ملفات تعريف الارتباط المتصلة بتفاصيل تسجيل الدخول وتكرارها لاختراق جلسات الويب النشطة أو الحديثة للبرامج التي لا يتم تحديثها بشكل شائع.

يستطيع هؤلاء المتسللون استغلال العديد من الأدوات والخدمات المختلفة عبر الإنترنت، بما في ذلك المتصفحات والتطبيقات المستندة إلى الويب وخدمات الويب ورسائل البريد الإلكتروني المصابة بالبرامج الضارة وملفات ZIP.

يتمثل الجانب الأكثر غدرًا في هذا النمط من القرصنة في أن ملفات تعريف الارتباط تُستخدم على نطاق واسع لدرجة أنها يمكن أن تساعد المستخدمين السيئين على الوصول إلى الأنظمة حتى إذا كانت بروتوكولات الأمان موجودة وفقا لما نقله موقع Digitartlends.

أشار Sophos إلى أن Emotet botnet هو أحد البرامج الضارة لسرقة ملفات تعريف الارتباط التي تستهدف البيانات في متصفح جوجل كروم ، مثل تسجيلات الدخول المخزنة وبيانات بطاقة الدفع ، على الرغم من انجذاب المتصفح للتشفير والمصادقة متعددة العوامل.

على نطاق أوسع يمكن لمجرمي الإنترنت شراء بيانات ملفات تعريف الارتباط المسروقة ، مثل بيانات الاعتماد من الأسواق السرية.

انتهى الأمر بتفاصيل تسجيل الدخول لمطور ألعاب Electronic Arts في سوق يسمى Genesis ، والذي تم شراؤه من قبل مجموعة الابتزاز Lapsus. تمكنت المجموعة من نسخ بيانات اعتماد تسجيل دخول موظف EA والوصول في النهاية إلى شبكات الشركة ، وسرقة 780 جيجابايت من البيانات. جمعت المجموعة تفاصيل شفرة مصدر محرك الرسومات واللعبة التي استخدموها لمحاولة ابتزاز EA.

وبالمثل اخترق Lapsus قواعد بيانات Nvidia في مارس. زعمت التقارير أن الخرق ربما كشف عن معلومات تسجيل الدخول لأكثر من 70 ألف موظف ، بالإضافة إلى 1 تيرابايت من البيانات من الشركة ، بما في ذلك الخطط وبرامج التشغيل وتفاصيل البرامج الثابتة. ومع ذلك لا توجد أي معلومات حول ما إذا كان الاختراق بسبب سرقة ملفات تعريف الارتباط.

قد يكون من السهل اختراق فرص سرقة ملفات تعريف الارتباط الأخرى إذا كانت منتجات برمجية كخدمة ، مثل Amazon Web Services (AWS) أو Azure أو Slack. يمكن أن تبدأ مع المتسللين الذين لديهم وصول أساسي ولكن يخدعون المستخدمين لتنزيل برامج ضارة أو مشاركة معلومات حساسة.

تميل مثل هذه الخدمات إلى أن تظل مفتوحة وتعمل باستمرار ،

مما يعني أن ملفات تعريف الارتباط الخاصة بها لا تنتهي في كثير من الأحيان بما يكفي لجعل بروتوكولاتها سليمة من الناحية الأمنية.

تلاحظ Sophos أنه يمكن للمستخدمين مسح ملفات تعريف الارتباط الخاصة بهم بانتظام للحفاظ على بروتوكول أفضل ؛ ومع ذلك هذا يعني الاضطرار إلى إعادة المصادقة في كل مرة.

كثير من الأدباء والمبدعين تم تجسيد صورهم على شاشات السينما.. ففي الغرب يعد ذلك تيمة تكاد تكون رئيسية، لأن الأمر يرتبط بفن السيرة الذاتية، الذى يتراجع هنا فى الشرق، ويزدهر هناك فى الغرب، لذلك إذا ما توقفت أمام الأفلام السينمائية العربية (هذا بخلاف الأعمال الدرامية التليفزيونية كالمسلسلات)، التى تعرض لحياة موسيقى أو أديب أو فنان تشكيلى، فإنك ستعد على أصابع اليد الواحدة، فى حين أن الغرب وجد فى حياة المبدعين الكثير، مما يصلح للعرض على شاشة السينما.

تعرضت السينما العربية لصورة المثقف، بأشكال مختلفة، كان أغلبها يقدم صورة نمطية سلبية، ومع ذلك هناك أفلام قدمت صورا إيجابية لأدباء ومبدعين، مثل (عصفور الشرق)، المأخوذ عن رواية بنفس الاسم لتوفيق الحكيم (الذى تمر ذكرى رحيله الخامسة والثلاثين هذه الأيام)، وقام ببطولته نور الشريف، ويكشف الفيلم جانبا من حياة عميد المسرح العربى توفيق الحكيم فى باريس.

في ذكرى رحيل توفيق الحكيم الخامسة والثلاثين

كيف تم تجسيد صور الأدباء والمبدعين على شاشة السينما؟

أيضا ظهر بعض المثقفين على شريط السينما بشكل شرفى، مثل المفكر الفلسطينى إدوارد سعيد، الذى استعان به يوسف شاهين فى فيلمه "الآخر"، كما ظهر أحمد فؤاد نجم، باسمه ودوره الحقيقى فى الحياة، فى أحد الأفلام السينمائية، هذا بخلاف الفيلم المأخوذ عن حياته، وقام بتجسيد دوره الفنان خالد الصاوى.

هناك فى الغرب تجارب شبيهة، فى أواخر السبعينيات من القرن الفائت، فقد وافق المفكر الفرنسى "رولان بارت"، على أن يؤدى دور الروائى "وليام ثاكيرى" فى فيلم صديقه المخرج "أندريه تيشين" (الأخوات برونتى) بينما فى عام 1965، رفض أن يجسد شخصيته الحقيقية، فى فيلم لجودار، كما أنه اعتزم كتابة سيناريو فيلم، مبنى على حياة الروائى الفرنسى "مارسيل بروست"، على أن يخرجه تيشين، لكنه لم ينفذ المشروع.

استراحة العميد

فى منزل مملوك لطه حسين، تم تصوير عدة مشاهد من فيلم "دعاء الكروان" المنزل يقع بمنطقة تونة الجبل بالمنيا، وكان استراحة خاصة بعميد الأدب العربى طه حسين، بناها عالم الآثار د. سامى جبره، وأهداها إليه، وأقام فيها العميد من وقت لآخر، ولا يزال البيت قائما حتى اللحظة الراهنة، وقد جاء صوت طه حسين بعذوبته وفخامته، لينهى آخر مشاهد الفيلم: "أترينه كان يرجع صوته هذا الترجيع، حين صرعت هنادى فى ذلك الفضاء العريض؟".

قدم الفنان محمود ياسين شخصية طه حسين، فى فيلم "قاهر الظلام" واعتمد فى تجسيده للشخصية على الأداء الصوتى المميز، خصوصا أنه التقى العميد قبل وفاته فى عام 1973، واقتبس الفيلم الخطوط الرئيسية له، من كتاب "قاهر الظلام" للكاتب كمال الملاخ، وقام نجيب محفوظ، وتوفيق الحكيم بمراجعة السيناريو الذى كتبه رفيق الصبان، وفى عام 1973، عرض مسلسل إذاعى باسم "قاهر الظلام".

اعتمد تصوير الفيلم على الأماكن الطبيعية، وذهب فريق العمل للتصوير فى جامعة السوربون، وفى لقاء تليفزيونى مع الفنان محمود ياسين، قال إن "تجسيد شخصية العميد لم يكن سهلا، لأن طه حسين روح كبيرة وثرية وغنية، فلم يكن من السهل أبدا أن أدخل فى إهاب هذه الشخصية، فهى عملية شاقة، استدعت منى أن أجتهد كثيرا، وأعود إلى المصادر والمراجع".

النجاح الذى حققه الفيلم شجع التليفزيون المصرى، لإعادة تقديم حياة طه حسين، من خلال مسلسل تليفزيونى، وتم تكليف المخرج يحيى العلمى، لتنفيذ المسلسل المأخوذ عن كتاب عميد الأدب العربى "الأيام" وبعد اعتذار عدد من النجوم قرر العلمى إسناد الدور لممثل، يكون قادرا على تفهم طبيعة الشخصية، ثم يتمكن من تجسيدها بشكل جيد، بغض النظر عن نجوميته، وبعد بحث استقر على ترشيح الفنان أحمد زكى.

عن تجربته مع "الأيام" قال الراحل أحمد زكى: "كنت فى تحد رهيب، نظرا لأهمية العمل والشخصية، وعكفت على قراءة السيناريو وكتاب "الأيام" لفك طلاسم الشخصية" وقام بدراسة ما يقرب من أربعين شخصية من مكفوفى البصر، قبل قيامه بدور عميد الأدب العربى، وكيف يتصرفون داخل المكان، وكان حريصا على إجادة اللغة العربية إجادة تامة، واستعان بأستاذ من الأزهر يساعده على قراءة القرآن واللغة العربية، بعدما انتقدته الفنانة أمينة رزق فى أول بروفة جمعتهما، إذ أخطأ فى قراءة بعض الكلمات.

عصفور الشرق

قام الفنان نور الشريف بأداء دور وكيل النيابة الشاب، الذى يستعيد تجربة توفيق الحكيم فى رواية "عصفور من الشرق"، وتقمص شخصيته، حين شعر بأن هناك خيطا مجهولا، يربط بين الماضى والحاضر، فأراد أن يعيش تجربة الحكيم فى العشرينيات، كما سجلها فى كتابه "عصفور من الشرق" لكن فى الثمانينيات، بعد أن تغيرت الحياة الاجتماعية والاقتصادية.

سافر نور الشريف إلى باريس، حيث كان يعالج الكاتب الكبير هناك، واستأذنه فى استعارة قلبه وعقله وخبرته، وعثر على فتاة تشبه فتاة الحكيم، وتعمل فى بيع تذاكر المسرح، واستشار الحكيم، فى علاقته بها، فطلب منه الأخذ بنصيحة نابليون، وهى الهروب السريع من المرأة، ليأمن شرورها.

عاد وكيل النيابة مع الحكيم إلى القاهرة، بعد انتهاء فترة العلاج، ولأنه لا يزال متأثرا بالحكيم، فقد سعى للعمل فى المركز، الذى كان يخدم فيه، وقت أن كان وكيلا للنائب العام فى العشرينيات، وكلما واجه أزمة عاد إلى الحكيم، يستشيره فيما يجب أن يفعله.

فكر المخرج الراحل يوسف فرنسيس فى تجربة سينمائية مغايرة، وأمكنه هو ونور الشريف إقناع الحكيم بالتمثيل، كأحد أبطال العمل، لكن بعد أن تقدم به العمر، فهناك شاب يتمثل تجربته الشخصية والعاطفية، وفى الفيلم يقوم الحكيم بتجسيد شخصيته الحقيقية، ويستقبل فى الفندق ببباريس شبابه فى ملامح نور الشريف، الذى يعود بين حين وآخر إلى توفيق الحكيم، بعد كل موقف يمر به، ليسأله عما فعله قديما.

صورة ملائكية

فى حدث لا يتكرر كثيرا، تم إنتاج فيلم "الفاجومى" حول حياة الشاعر أحمد فؤاد نجم، ويتطرق الفيلم إلى أهم المراحل فى حياة الشاعر، وعمليات اعتقاله وسجنه، وتعرض الأحداث لعلاقته برفيق دربه الشيخ إمام عيسى، وأهم القصائد التى كتبها ولحنها الشيخ إمام، وتغنى بها.

وجه نجم نقدا شديدا للفيلم، وقال فى حوار أجراه معه طونى خليفة: "إن الفيلم ركز على بعض الأشياء دون غيرها، وأهمل نقاطا مهمة فى حياتي، ولم يوضح أننى قمت بالتأثير فى تاريخ مصر"!! علامات التعجب من عندى.

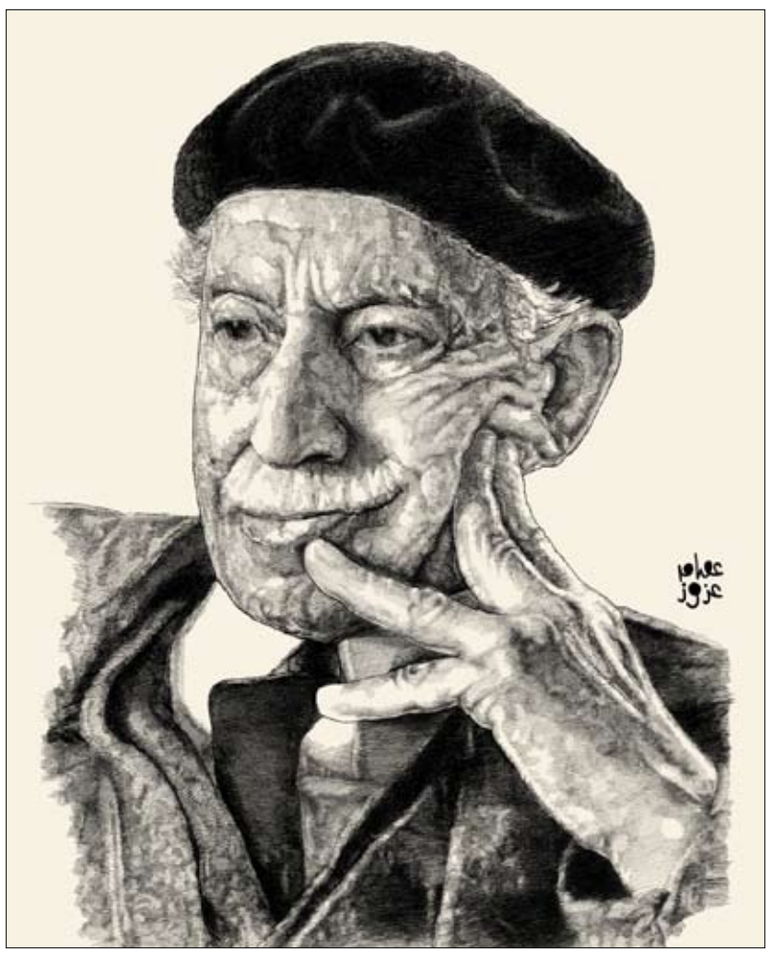
هكذا قال الرجل، متصورا أنه بالفعل كان له "تأثير فظيع" على تاريخ مصر، ومن ناحية أخرى فإن هناك من وصف الفيلم بأنه "يسىء للقيم الفنية بشكل عام"، وكانت الكاتبة الكبيرة صافى ناز كاظم قد قالت سابقا إنها تزوجت نجم من أجل مصر، حتى تحافظ عليه لأنه ثروة قومية.

يبدو أن المخرج كان يتوقع مثل هذا الرفض، لذلك استعان بأسماء مستعارة، وعن لجوئه إلى ذلك قال: "حتى لا ندخل فى مشكلات، تجعلنا نخرج عن الإطار، الذى رسمناه للعمل، ولأننى أريد أن أوجه رسالة محددة للجمهور، وأستعرض تاريخ مصر، بإلقاء الضوء على اثنين (يقصد إمام ونجم) عاشا فترة زمنية صعبة، وأثرا فى وجدان المصريين".

وعلى نحو آخر، فإن الناقد طارق الشناوى وجه انتقادات حادة لصناع الفيلم، وقال إن الفيلم أظهر "نجم"، بصورة ملائكية، ما أضر بالعمل الفنى، وأكد أن نجم ليس ملاكا، حيث شهدت حياته العديد من الأخطاء، وهذا لا يقلل من كونه شاعرا ومناضلا، ويعود ذلك إلى اعتماد الفيلم على مذكرات "نجم" دون اللجوء إلى آخرين".

الشيخ يوسف

إذا كان بعض الأدباء قد تجسدت شخصياتهم من خلال أعمال درامية، تعرض لمسيرة حياتهم ومسارهم الفنى، كما فعل الفنان الكبير محمود مرسى الذى جسد شخصية عباس محمود العقاد فى مسلسل "العملاق" فإن عبد الرحمن الخميسى، الذى خاض غمار كل ما له صلة بالفنون والآداب، كان أحد شخصيات فيلم "الأرض"، من إخراج يوسف شاهين، وقام بأداء دور الشيخ يوسف المقاوم والمناضل الذى ركن إلى الراحة، أو استسلم وفتح "دكان بقالة"، لبيع احتياجات الفلاحين،



"إيما ثومبسون" التى تبدأ فى تأليف رواية، لكنها تواجه معاناة مع بطل روايتها الخيالى، الذى يرفض الحياة المرسومة له، ويسعى للتمرد عليها، ليتحول الصراع إلى مواجهة مباشرة بين الكاتبة وبين عالمها الروائى المتخيل.

وهناك فيلم "منتصف الليل فى باريس"، للمخرج "وودى آلن" والشخصية الرئيسية فيه لكاتب أمريكى، يقضى إجازته فى باريس، مع الفتاة التى سيتزوجها، وهو كاتب سيناريو ناجح فى بلده، لكنه قرر الشروع فى كتابة رواية، غير أن هذه النقلة تتسبب فى ضغوط كثيرة عليه، فهو من جهة يعانى للعثور على نهاية جيدة لروايته الأولى، ومن جهة أخرى تضغط خطيبته عليه، ليعود إلى كتابة السيناريوهات، ويترك الرواية.

تتلاشى الضغوط تدريجيا، مع عثوره على مجموعة من الأصدقاء، الذين يساعدونه فى الانتهاء من روايته، والأهم أنهم يساعدونه على اكتشاف جمال الحياة فى باريس، خصوصا فى ساعات ما بعد منتصف الليل، وقد اختار "وودى آلان" مجموعة من عباقرة الفن والأدب، وضعهم فى طريق بطل الفيلم، ليقلبوا حياته رأسا على عقب، فمع دقات منتصف ليل باريس، يجد سيارة عتيقة، تقف له فى الطريق، لتأخذه إلى عالم آخر، يستقبله فيه عباقرة الأدب: الزوجان سكوت وزيلدا فيتزجيرالد، ليعرفاه على عبقرى آخر هو هيمنجواى، الذى يوافق على أن يقرأ روايته، ويبدى رأيه فيها، ويلتقى البطل بابلو بيكاسو، وسلفادور دالي، والمخرج الإسبانى لويس بونويل، ليصل إلى الحقيقة، التى كان يتهرب منها، بضرورة انسحابه من الحياة المحبطة، التى يعيشها، ويقرر أن يبقى فى باريس، ويعيش الحياة التى يحلم بها.

تناقضات إنسانية

كان نجوم الفن التشكيلى موضوعا سينمائيا بامتياز، فقدمت الشاشة قصص جويا، ورمبرانت، ومايكل أنجلو، وجوجان، وموديليانى، وغيرهم، وقدمت السينما الأمريكية فيلما عن الفنانة التشكيلية المكسيكية "فريدا كالو" بعنوان "فريدا" بطولة سلمى حايك،

ولم يشأ صناع الفيلم أن يقدموا سيرة حياتية لفريدا، بقدر ما أرادوا أن يقدموا فيلما سياسيا، يدين الشيوعيين، ويصف المنتمين إلى الشيوعية،

على أنهم يتصرفون بكل التناقضات الإنسانية، لم يتوقف الفيلم عند مرحلة ما بعد وفاة الفنانة، حين تحول البيت الذى عاشت ودفنت فيه، إلى مزار فني، وتنامت شهرتها عالميا.

وتظل تجربة الفنان التشكيلى "جويا"، مثيرة للجدل الفكري،

حتى إن مخرجين من ثقافات متعددة، نظروا إلى سيرته بإعجاب، وراحوا يستلهمون حياته من جوانب مختلفة، وهناك عدة أفلام تم إنتاجها على فترات متباعدة منها: "المايا العارية – جويا – جويا فى بوردو – أشباح جويا" وأشهر هذه الأفلام ما قامت ببطولته "آفا جاردنر" ويتناول العلاقة التى ربطت جويا بامرأة، تعرف باسم "الدوقة" فى فترة من أخصب فترات حياته.

توقف الفيلم الأمريكى عند مرحلة شباب جويا، وما حدث فى الواقع للفنان، وهو يرسم اثنتين من أشهر لوحاته، ويبقى أن هذا الفيلم هو الأكثر مشاهدة، وفى ألمانيا الشرقية تغيرت وجهة النظر فيه، من جويا، الذى يرسم العاريات إلى جويا الذى وصل إلى سن الخمسين، وصار يرسم الناس والشعب، والتغيرات التى حدثت فى إسبانيا، وفى أحد هذه الأفلام يبدو جويا فى خلفية قصة عن محاكم التفتيش، تحول إلى شخصية هامشية، فى مقابل التركيز على شخصيات متخيلة، صار مجرد رجل يساعد امرأة فى الهروب، دون أن نتعرف على مسيرته كفنان.

انتبهت السينما فى الغرب إلى شخصية الفنان التشكيلى "فان جوخ" فقدمت عنه عدة أفلام، منها "شهوة الحياة – فانسان وثيو – فان جوخ – حياة وموت فانسان جوخ" ويعد "شهوة الحياة" أهم هذه الأفلام، ليس فقط لأن "أنتونى كوين" حصل على الأوسكار، أحسن ممثل مساعد، أو لأن كيرك دوجلاس جسد دور فان جوخ بعبقرية، لكن لأن الفيلم مأخوذ عن رواية صاغها كاتب أمريكى هو "إرفنج ستون" عام 1934.

وبمشاهدة النهايات فى تلك الأفلام نلاحظ أنها متباينة، ما يعنى أن كل مخرج له رؤيته الخاصة، ففى فيلم "شهوة الحياة" بدا جوخ مليئا بالحيوية، ليس به ما يكشف عن كآبة، فهو يترك لوحته غير المكتملة، وسط حقول القمح، ثم يخرج مسدسه، ويطلق الرصاص على بطنه، وفى فيلم آخر نراه وهو يطلق الرصاص على رأسه، وسط الحقول، أما النهاية الحقيقية فهى أن الفنان أطلق الرصاص على رأسه داخل حجرته.

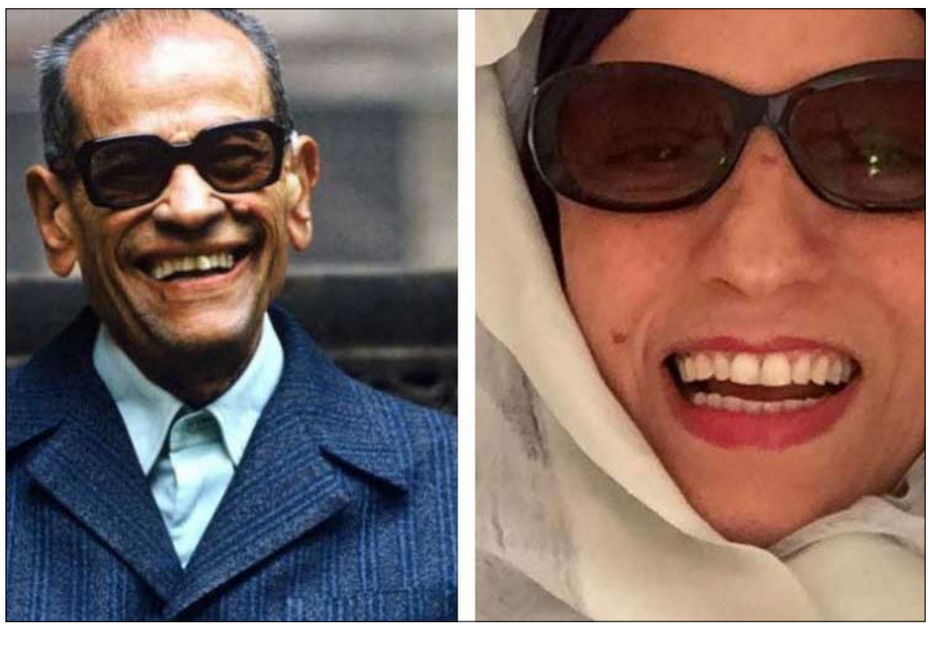
موتسارت

يعتبر فيلم "أماديوس" من أهم التجارب، التى قدمها صانع أفلام فى تاريخ هوليوود، الفيلم يقدم حياة "موتسارت" الفوضوى، وهو بعيد كل البعد عن الأفلام التعليمية التمجيدية، التى اعتدنا مشاهدتها حول حياة الموسيقيين العظماء، فقد دخل الفيلم بشكل مغاير، فلم يظهر شخصية "موتسارت" بذلك العبقرى، لكنه أظهره شخصا غير ناضج، شبيه بالأطفال، ولم يستخدم الفيلم موسيقى تصويرية، لكن تم شحنه بروائع "موتسارت" الموسيقية.

فى بداية الفيلم، نسمع صراخ رجل محبوس فى غرفته: "موتسارت، سامح قاتلك، أعترف بأننى قتلتك، موتسارت، سامح قاتلك"، وبعد اقتحام الغرفة نكتشف أن الرجل هو الموسيقار "سالييرى" ملحن القصر فى "فيينا" وكان فخورا بما وصل إليه من مجد، إلى أن دخل فى حياته الموسيقى الشاب موتسارت، بطبيعة طفولية وضحكة مستهترة.

كان موتسارت فى سن الخامسة يعزف أمام الملوك، وفى سن السابعة عشرة يؤلف الموسيقى للطبقة الاجتماعية الراقية، لقد منح حياته كلها للموسيقى، وفى النهاية استقر به المطاف فى البلاط النمساوى،

وصار موسيقار ملك النمسا، إلى أن مات على نحو دراماتيكى.



أم كلثوم نجيب محفوظ تستعد لنشر كتابها الأول يضم مذكرات أديب نوبل لأول مرة

تستعد أم كلثوم نجيب محفوظ، نجلة الأديب الراحل، عن إطلاق كتابها الأول بعنوان "أبي نجيب محفوظ"، والذي تحرره منة الله الأبيض، ويضم الكتاب مذكرات نجيب محفوظ التي ستنشر لأول مرة بخط يديه.

وتدرس أم كلثوم نجيب محفوظ حاليًا عددا من العقود المقدمة من بعض دور النشر داخل مصر وخارجها، للاستقرار على دار مناسبة لنشر العمل الأول لها عن والدها أديب نوبل.

وقالت نجلة الأديب الراحل: "بين سطور كتابي، أحاول أن أقدم شهادة للتاريخ، أرفع الظلم عن نجيب محفوظ الإنسان وأسرته، وإبداعه لا يحتاج إلى محام. أدفع الظلم عن أسرته التي طالها التشويه من المقربين وغيرهم الذين ادعوا قربهم من والدي وظنوا أنهم يعرفوه أكثر من الأسرة، وبرغم ابتعادنا عن الأضواء والإعلام، وظهورنا النادر جدًا، أجبرتنا الشائعات على الظهور مدافعين عن ذنب لم نقترفه، وتهمة لسنا أبطالها".

وذكرت نجلة أديب نوبل: "منذ عامين تقريبًا، اتفقت مع منة الله الأبيض، لإعداد مذكراتي عن والدي نجيب محفوظ، ليكون العمل الأول للأسرة التي تتحدث فيه لأول مرة، أروي في الكتاب ذكريات نجيب محفوظ الأب، علاقته بأسرته، ودور "أمي عطية الله" العظيم في حياته الذي حاول كثيرون تهميشه، عن قصد أو دون قصد، وبالفعل قمنا بتسجيل أكثر من 10 ساعات، من خلال لقاءاتنا الأسبوعية في فندق الماريوت، فتحت قلبي وعقلي لكتابي الأول الذي سيكشف الحقيقة الكبرى".

وعن المفاجأة الأدبية التي ستُنشر لأول مرة، قالت "حدثت مفاجأة لم نكن نتوقعها أبدًا، لكنني أؤمن بترتيبات القدر. أثناء ترتيب غرفة مكتب والدي الخاص، وفرز مقتنياته وكتبه وأوراقه، عثرت على مذكراته الوحيدة التي كتبها بخط يديه مصادفة التي تُنشر حصريًا ولأول مرة في كتابي عن والدي، التي تكشف عن جوانب كثيرة مهمة وخفية في شخصية نجيب محفوظ".

واختتمت كلمتها "أؤمن بأننا راحلون جميعًا وهذه حقيقة لا مفر منها، وسيبقى ما كتبناه، هذه الوثيقة التي بين أيديكم، ما أقوله عن والدي، ومذكراته التي

«البطل الخارق»، الذي خاض المغامرات وتسلق جدران المباني قافزاً بين انتصار وآخر على الأشرار، يهرب من مواقع التواصل الاجتماعي.

فقدفاجأنجم أفلام«Spiderman» (سبايدرمان) الممثل البريطاني توم هولاند محبيه بإعلانه اعتزال مواقع التواصل الاجتماعي، خصوصاً «تويتر» و«إنستغرام»، بعدما كان قلَّل من استخدامها الفترة السابقة ليعود في فيديو أوضح فيه أسباب قراره، أهمها حماية صحته العقلية، لأن استخدامها أصبح يمثل ضغطاً نفسياً عليه.

توم هولاند: استخدامها أصبح يمثل ضغطاً نفسياً علي

«Spiderman» يعتزل مواقع التواصل الاجتماعي !

وبث هولاند فيديو عبر حسابه الرسمي على «إنستغرام» مع رسالة قال فيها «أخذت استراحة من مواقع التواصل الاجتماعي من أجل صحتي العقلية، لأنني أجد أن (إنستغرام) و(تويتر) يضغطان عليّ، وقراءة الأشياء عني عبر الإنترنت ترهقني نفسياً، وفي النهاية تصبح ضارة جداً بحالتي العقلية، لذا قررت التراجع وحذف التطبيقات».

وأضاف الممثل البالغ من العمر 26 عاماً، في الفيديو، الذي تمت مشاركته بين 67 مليون متابع على «إنستغرام»، أن عودته القصيرة هذه للموقع في هذا المنشور دافعها تسليط الضوء على المؤسسة الخيرية التي يرعاها «Stem 4» المعنية بالصحة العقلية وتعرف المستخدمين عبر التطبيقات والخدمات الأخرى على أدوات وعادات تحسّن من صحتهم العقلية، منهياً رسالته بتشجيع متابعيه على التبرع وكذلك العناية بصحتهم العقلية.

وبحسب بعض المصادر فإن هولاند، لم يستخدم قبل هذا المنشور، أياً من حساباته على مواقع التواصل منذ مطلع يوليو 2022، عندما نشر صورة لنفسه وهو يروج لقميص تابع للمؤسسة الخيرية نفسها المعنية بالصحة العقلية، وقبل ذلك كان يستخدم حساباته بكثافة للترويج لأفلامه، وأشهرها ثلاثية «سبايدرمان» وغيرها من الأعمال التي قدم فيها هذه الشخصية ضمن سلسلة أفلام «مارفل».

أصغر ممثل

بدأت مسيرة هولاند المهنية في سن التاسعة، لكنه حقق الشهرة الدولية منذ لعبه دور بيتر باركر في «سبايدرمان» في 6 أفلام من عالم «مارفل» السينمائي، بدءاً من عام 2012، ليصبح أصغر ممثل لعب دور البطولة في أفلام السلسلة في فيلم «Spider-Man: Homecoming» (الرجل العنكبوت: العودة للوطن)، وكل أفلام «سبايدرمان» التالية التي حققت إيرادات زادت على مليار دولار.

نجوم سبقوه

هولاند ليس الأول الذي يتخذ هذا القرار، إذ أثبتت تجارب الكثير من النجوم الواقعين تحت ضغط الظهور على مواقع التواصل والردود السلبية من المعجبين، إذ سبق وتحدث عدد من النجوم ومن بينهم سيلينا غوميز، جاستن بيبر، ايد شيران، ديمي لوفاتو، كاميلا كابيلو وغيرهم عن مشاكل صحتهم العقلية.

وقالت غوميز إن «وسائل التواصل كانت مروعة حقاً لجيلي، أحذف التطبيقات من هاتفي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. فهي تجعلني أركز على الأشياء السلبية. مع تعليقات من أشخاص يقولون إنهم لا يحبوني أو إنني قبيحة، تؤدي هذه الكلمات إلى جروح في روح الشخص».

ما هي «الصحة العقلية»؟

تشمل الصحة العقلية رفاهيتنا العاطفية والذهنية والنفسية والاجتماعية، حيث إنها تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. ولأنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر والتواصل مع الآخرين واتخاذ القرارات، فإنها مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة والمراهقة حتى البلوغ.

وإذا كان الشخص يعاني من مشاكل في الصحة العقلية، فهذا ينعكس سلباً على تفكيره وحالته المزاجية وسلوكه.

وتساهم العديد من العوامل في مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك: العوامل البيولوجية، مثل الجينات أو كيمياء الدماغ، وتجارب الحياة، مثل الصدمة أو سوء المعاملة، وتاريخ عائلي من مشاكل الصحة العقلية.

وقد يؤثر اضطراب الصحة العقلية على مدى قيامك بما يأتي على نحو جيد:

- الحفاظ على العلاقات الشخصية أو العائلية
- التصرف في المواقف الاجتماعية
- الأداء في العمل أو الدراسة

تفاصيل ولحظات تحبس الأنفاس

«BEAST»... قصة بسيطة وأحداث مترابطة

احتضنت قاعات السينما مؤخرا، العرض الأول للفيلم الأميركي ذي طابع المغامرات «BEAST». الفيلم، الذي يخوض بطولته النجم إدريس إلبا، جرت أحداثه وفق وتيرة متسارعة بأحداث مترابطة، طوال ٩٣ دقيقة، وذلك يعود إلى بساطة القصة والفكرة المطروحة، ما سهل على المخرج بالتاسار كورماكور التنقل في كوادره من دون أن يترك مجالاً للتشتيت أو الملل. كما لعبت الموسيقى التصويرية دورها الكبير في نقل تفاصيل اللحظات، التي في كثير منها تحبس الأنفاس.

ولعل جمال المناظر الطبيعية، حيث تدور معظم الأحداث داخل إحدى المحميات في قلب الطبيعة، أعطت جمالية للصورة، بعيداً عن التشويق والإثارة اللذين طغيا على الفيلم.

هجوم الوحش

تدور قصة الفيلم، حول الدكتور نيت دانيلز (يجسد دوره إلبا)، الذي يعود برفقة ابنتيه إلى جنوب أفريقيا لقضاء إجازة كان قد خطط لها منذ فترة طويلة في المحمية الطبيعية التي يديرها صديقه القديم عالم الأحياء البرية والمناهض للصيادين غير الشرعيين مارتن باتلز (يجسد دوره شارلتو كوبلي).لكن هذه الرحلة التي كان الغرض منها نيل قسط من الراحة لتلك العائلة، تتحول إلى اختبار قاس وشرس للبقاء على قيد الحياة، وذلك عندما يظهر «الوحش»، الذي يرمز إليه اسم الفيلم «BEAST»، وهو أحد الأسود المتعطشة للانتقام والتهام أي إنسان يقف في طريقه، إذ إنه الأسد الوحيد الناجي من فصيله التي تم قتلها جميعاً من طلقات مجموعة من الصيادين غير الشرعيين.

وجهاً لوجه

وعلى الرغم من جمال الفيلم وواقعية قصته، لكن قد يكون المشهد الأخير فيه نوع من المبالغة، عندما يقوم الدكتور نيت بمواجهة الأسد وجهاً لوجه في محاولة منه لإبعاده عن ابنتيه بالدرجة الأولى، وثانياً قتله بعد أن تسبب بمجازر عديدة، منها القضاء على سكان إحدى القرى، إلى جانب تسببه بمقتل صديقه مارتن.وعلى الرغم من شراسة الأسد وقوته، إلا أن نيت بقي على قيد الحياة مع تعرضه لبعض الإصابات التي لحقت به جراء هذا الاشتباك الذي انتهى بتدخل فصيل آخر من الأسود والقضاء على من دخل منطقتها.

13 عاماً

تم تصنيف الفيلم من قبل وزارة الإعلام على أنه صالح للمشاهدة من قبل الفئة العمرية التي تبدأ من 13 عاماً وما فوق.

طاقم العمل

تأليف راين إنجل، إخراج بالتاسار كورماكور، ومن بطولة إدريس إلبا إلى جانب شارلتو كوبلي، إيانا هالي، ليا سافا جيفريز وريلي كيو.

منوعات الفجر

كيف يمكن تجنب انتقال الأمراض الوراثية إلى الأطفال؟

أعلن الأكاديمي الروسي سيرغي كوتسيف، أن الطب المعاصر يسمح بمنع ظهور الأمراض الوراثية لدى الطفل، حتى إذا كان كلا الوالدين يحملان الجينات "السيئة".

ويقول، "الخيار الأول، هو الإخصاب في المختبر، الذي يتضمن إجراء اختبار جيني قبل عملية الزرع. وعندما يتكون الجنين من عدة خلايا، يصبح بالإمكان أخذ عدد منها بواسطة جهاز دقيق دون أي عواقب على الجنين، ليتم التأكد من عدم وجود طفرات في جينات معينة".

ويضيف، وإذا سبق أن أنجبت العائلة طفلا يعاني من مرض وراثي ويعرف االسبب الجزيئي لهذا المرض فتصبح الوقاية منه أسهل في الطفل الثاني، حيث يتم في مراكز التلقيح الاصطناعي أخذ عدد من الأجنة، يؤخذ من كل منها عدة خلايا لإجراء الاختبارات الجينية الجزيئية قبل الزرع واختيار الخالي من الطفرات للزرع.

و الخيار الثاني للوقاية هو التشخيص قبل الولادة في مرحلة مبكرة من تطور الجنين بعد 12-13 أسبوعًا. حيث تؤخذ من الجنين زغابات مشيمية مما يحيط به. وتفحص بحثا عن الطفرات. فإذا كانت موجودة، يبقى القرار النهائي بشأن استمرار الحمل أو إنهائه للوالدين فقط.

قرأت لك

فوائد غير متوقعة للسبانخ

قالت دراسة علمية نشرت في مجلة Gut Microbes، إن السبانخ تتمتع بفائدة كبيرة لم تكن متوقعة سابقا.

وذكرت الدراسة، أن مجموعة علماء من مركز تكساس للعلوم الطبية، اكتشفت أن السبانخ يمكن أن تحمي الإنسان من تطور واستفحال سرطان القولون.

ونوهت المقالة، بأن العلماء نفذوا تجارب على الجرذان ذات الاستعداد الوراثي للإصابة بالورم الغدي القولوني (بالإنجليزية: Colorectal adenoma). ولكن عندما أكلت هذه القوارض، السبانخ أظهرت أمعاؤها فعالية كبيرة مضادة للأورام، وعادت الأحماض الدهنية التي تنظم الالتهاب إلى مستوياتها الطبيعية.

وترى مجموعة الباحثين، أن ذلك يرجع إلى زيادة تنوع الميكروبيوم (إجمالي جميع الميكروبات في الجسم) والتغيرات في التعبير الجيني.

وأشار المشرف الرئيسي على هذا العمل العلمي رودريك داشوود، إلى أن السبانخ يمكن أن تساعد في منع تطور السرطان، بما في ذلك لدى الأشخاص الذين ليس لديهم الاستعداد لذلك.

وقال هذا العالم الأمريكي: "كلما كان ذلك أبكر، كان ذلك أفضل. لا يجوز انتظار ظهور الزوائد اللحمية، للبدء في عملية الوقاية".

سؤال وجواب

- **ما هو البشاروش ؟**

نوع من أنواع الطيور

- **ما لمقصود برياضة البلاتيس ؟**

اليوغا والتمدد

- **من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟**

موت سارت

- **ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟**

الكلوروفيل

- **ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟**

هولندا

- **ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟**

96 %

كيف نخفف آلام حروق الشمس وكيف نحتمي؟

أعلن الطبيب الروسي بيتر ميرينكوف، أخصائي الأمراض الجلدية، أنه من الخطأ وضع الزبادي والزيت على المنطقة المصابة بالحروق من الجلد.

ويشير الأخصائي، في حديث لموقع doctorpiter.ru، إلى أن الأشخاص الذين يصابون بحروق شمسية، غالبا ما يهملون هذه الإصابة، مع أنه من الضروري البدء فورا بعلاج المنطقة المصابة، لمنع حدوث مضاعفات.

ويضيف، وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، العلامات التي تشير إلى الإصابة بحروق شمسية هي:

- أصبح الجلد ساخنا؛
- احمرار الجلد، وعند الضغط على المنطقة تبقى بقعة بيضاء على الجلد؛
- لمس المكان مؤلم وغير مريح؛
- الشعور بأن مكان الإصابة "يحترق"؛
- ظهور البثور.

لذلك عند ظهور أي علامة من هذه العلامات، يجب فورا الذهاب إلى مكان مظلل ووضع غطاء بارد على المنطقة المصابة أو غسلها بالماء البارد، ويفضل تناول أدوية مسكنة لمنع حدوث التهابات.

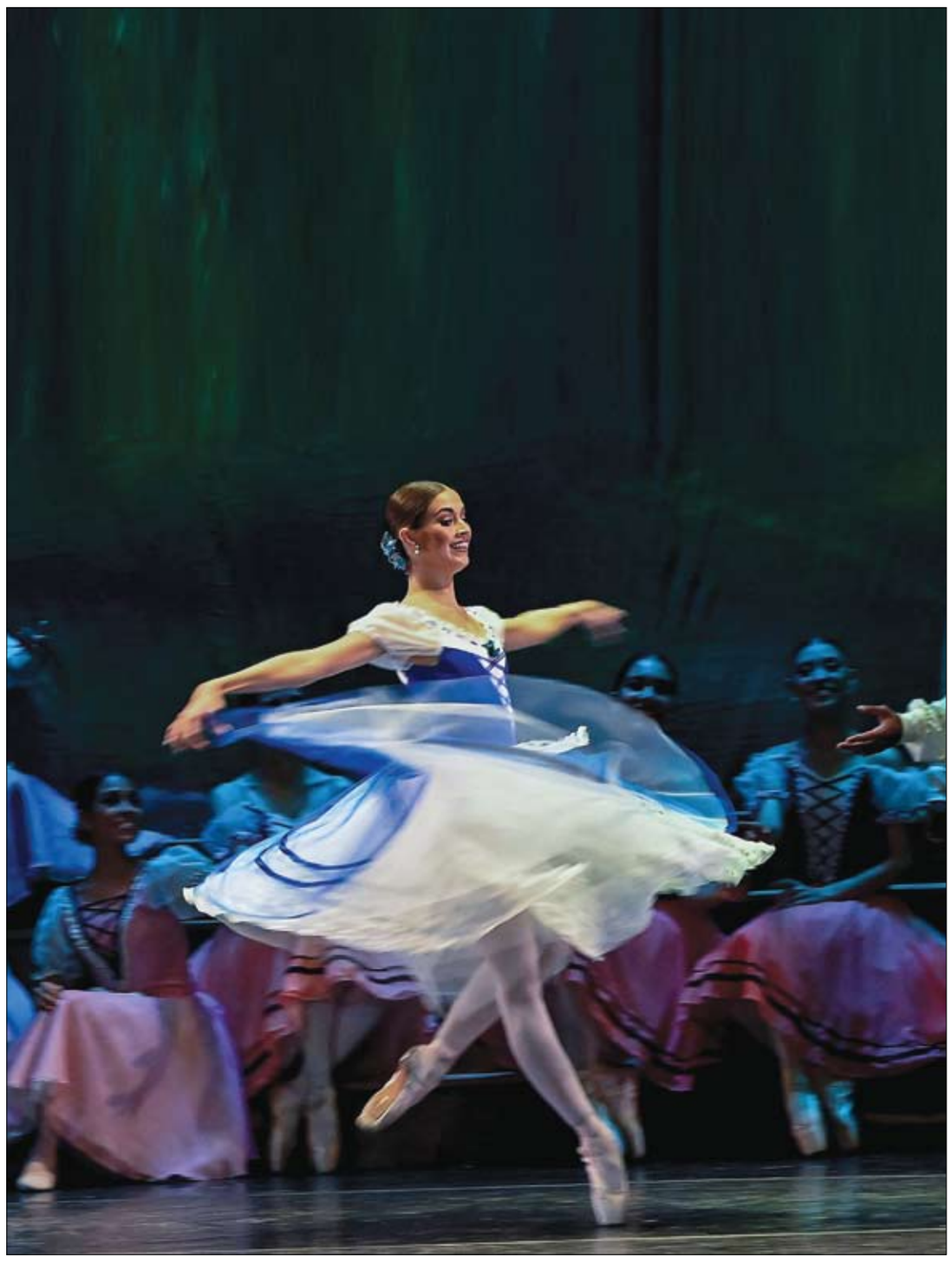
ويضيف، يمنع منعا باتا وضع منتجات الألبان أو زيت نباتي والفازلين والغلسيرين أو أي شيء يحتوي على دهون على المنطقة المصابة، لأنها تمنع انبعاث الحرارة منها، ما قد يؤدي إلى الإصابة بعدوى.

ويقول، "تؤثر حموضة منتجات الألبان في الجلد المصاب، خاصة إذا اخذنا بالاعتبار، أن هذه المواد تضاف لها مكملات غذائية عادة. والمصيبة الأكبر هي أن بعض المصابين يأخذون حماما ساخنا، معتقدين أن هذا "يزيل" السمرة ، ولكنهم في الواقع يفاقمون حالتهم الصحية، حيث يبدأ تورم الأنسجة الناعمة".

ويضيف، كما يمنع استخدام محاليل محتوية على الكحول في علاج هذه الحروق، لأنها تسبب جفاف الجلد وتفاقم حالته. ولا ينصح أيضا بغسل هذه المنطقة بالصابون ووضع كريمات دهنية عليها، ولا يحبذ فقع البثور وإزالة الجلد.

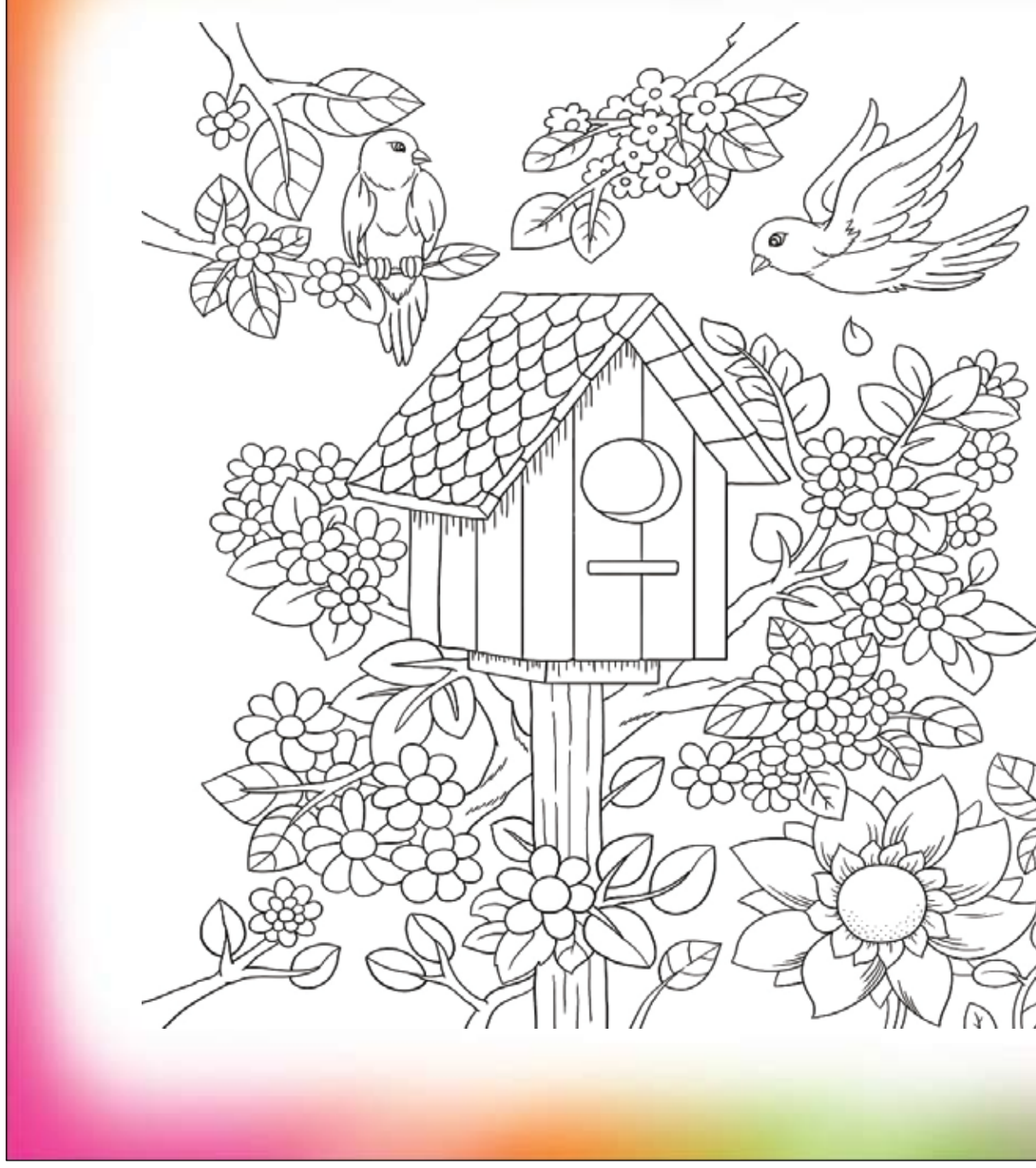
وينوّه الطبيب بحماية المنطقة المصابة بوضع شاش وارتداء ملابس خفيفة فضفاضة مصنوعة من أنسجة طبيعية، ويمكن لاحقا دهنها بمرهم طبي للإسراع بشفائها.

ويضيف، للوقاية من حروق الشمس، لا ينصح بالبقاء تحت أشعة الشمس خلال الفترة من الساعة 12 وإلى الساعة 16، بسبب ارتفاع مستوى الأشعة فوق البنفسجية تحت الشمس خلالها.



راقصون من فرقة الباليه الوطنية يؤدون مشهدًا من جيزيل في المسرح الوطني في بنما. ا ف ب

مساحة للتلوين



هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والأمو والنندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالمدرع وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتُلُ التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد الثلج، حيث تسود ظلمة تامة وبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة بنائية في الثلج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقتات بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوءه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفئت واخذت تمعن النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجاة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء تلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف بياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبي ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمئنت اطلب أموالا كثيرة كثيرة ..فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام رديئا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت ،بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكت لهم ماحدث في المساء .. خبأ الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبددها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهي فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شئا غير ان يصرفوا ويبددوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لنعود مرة اخرى إلى الحقل.. نعمل بيدنا فاليد تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختنقت من العطش، تعبا كثيرا حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيرا وهما يرعيانها حتى منحتهما محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة اخرى عن من يمنحك ذهبا بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .