

منوعات الغذاء

ص 22

مؤسسات محمد بن
خالد آل نهيان تختتم
فعاليات الموسم الصيفي

ص 27

بن أفليك وجينيفر لوبيز
يودعان العزوبية بعد قصة
حب طويلة



أفضل وجبات خفيفة
«لتحسين التمثيل الغذائي»



الاثنين 15 أغسطس 2022 م - العدد 13620
Monday 15 August 2022 - Issue No 13620

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

مدينة غريبة تقسمها حدود بين بلدين

بالنسبة لمعظم الناس، يعد الاستيقاظ والاستحمام والخروج لشراء البقالة روتيناً منتظماً في الصباح، ولكن بالنسبة لسكان هذه المدينة، فهو أمر يتضمن عبور الحدود من الحدود الجوسياسية.

بارلي هيرتوغ هي جيب بلجيكي يقع على الحدود مع هولندا، والذي يضم في حد ذاته جيوب هولندية أصغر تسمى بارلي ناساو.

وعندما تتجول حول المدينة الصغيرة ستشعر وكأنها كأي مدينة أخرى، لكن إذا نظرت إلى الأسفل ستجد الأرض مليئة بخطوط مرئية تشير إلى 24 ملحقاً صغيراً من الأرض لكل بلد.

وفي بعض الحالات، تعبر الحدود مباشرة وسط المنازل، مما يعني أنه يمكن للسكان طهي وجبات الطعام في بلد ما وتناولها في بلد آخر. المدينة لديها سياسة "الجاب الأمامي"، مما يعني أن بلدك هو الذي يقع فيه الجاب الأمامي لذلك، لكن في عدد قليل جداً من الحالات، تعبر الحدود مباشرة عبر تلك الأنواب.

ويوجد في بارلي - هيرتوغ وبارلي - ناساو حكومتان ومجلسان وعمدتان ومدرستان، ويتم أيضاً التحدث بلغتين الفلمنكية والهولندية اعتماداً على مكان وجود قدميك - على الرغم من أن معظم السكان تعلموا التحدث بكلا اللغتين. وفي عام 2020، وخلال ذروة أزمة كورونا، فرضت الحكومة البلجيكية قواعد تتطلب من جميع الأشخاص ارتداء أغطية الوجه في الأماكن العامة مثل المتاجر، بينما طلبت هولندا الأقنعة فقط في وسائل النقل العام. ومع وجود بعض المتاجر التي تبيعها الحدود مباشرة، فقد ترك العديد من السكان في حيرة من أمرهم.



فوائد مذهلة لتناول البابونج الساخن بانتظام.. تعرف عليها

المساهمة في تثبيط الأورام السرطانية أحد فوائد شرب البابونج يومياً المثبتة علمياً، حيث وجد في دراسة أجريت على مرضى سرطان الجلد، وسرطان البروستاتا، والسرطان الثدي أن للبابونج تأثير جيد في موت الخلايا السرطانية المسبب لتلك الأمراض.

يجدر الذكر أن شرب البابونج يومياً لتثبيط نمو الخلايا السرطانية لا يُنصح به مع أخذ علاجات سرطان الثدي، وقد ذكر ذلك أيضاً.

4. تعزيز صحة الجهاز التنفسي إن امتلاك البابونج خصائص مضادة للالتهابات جعلت من شربه يومياً قدرة على المساهمة في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي، وأبرزها الأمراض الناتجة عن التهاب الجهاز التنفسي العلوي.

5. تقليل حدة اضطرابات الجهاز الهضمي تقليل حدة اضطرابات الجهاز الهضمي هي من أبرز فوائد شرب البابونج يومياً أو شربه في وقت الإصابة بالاضطراب الهضمي، حيث قد يعمل البابونج على تخليص الجهاز الهضمي من الآتي:

كما وجد أن شرب البابونج يُمكن أن يُثبط تكون قرحة المعدة، وذلك بسبب احتوائه على مركب ألفا - بيسابولول (Alpha-bisabolol).

6. تقليل التوتر والقلق

يحتوي البابونج على العديد من المركبات التي لها تأثير جيد في تخفيف حدة التوتر والقلق، ومن أبرز هذه المركبات الأبيجينين (Apigenin)

الحوامل والمرضعات، وذلك بسبب عدم وجود دراسات كافية حول مدى أمان شرب البابونج يومياً من قبل هاتين الفئتين.

النساء اللاتي يتناولن علاج لسرطان الثدي، أو سرطان المبيض.

النساء اللاتي يُعانين من الانتباذ البطاني الرحمي (endometriosis).

فوائد شرب البابونج يومياً

تمثلت فوائد شرب البابونج يومياً في ما يأتي:

1. المساهمة في خفض مستويات السكر في الدم وُجد أن شرب البابونج يومياً بكميات محدودة من قبل مرضى السكري يُمكن أن يخفض لديهم مستويات السكر في الدم، لكن لا يعني ذلك أن يعالج فئة النحور والقلق، وإنما هو مساعد فقط.

2. تعزيز صحة العظام صحة العظام تسوء غالباً مع التقدم في العمر لكلا الجنسين، لكن تبقى النساء أكثر عرضة لتلك المساوئ، وخاصة بما يخص بهشاشة العظام.

هشاشة العظام تزداد احتمالية الإصابة بها عند النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بسبب هرمون الإستروجين (Estrogen) الذي يزداد إفرازه بتلك الفترة، فيأتي دور شرب الشاي يومياً هنا، حيث أنه يحتوي على تأثيرات مُضادة لهرمون الإستروجين، مما قد يساعد في زيادة كثافة العظام، وحمايتها من الكسور والهشاشة.

3. المساهمة في تثبيط الأورام السرطانية

وأضافت أن "المراجعة البحثية الجديدة وجدت أن البابونج يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين التي تعد من أخطر الأمراض، ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة"، موضحة أن "هذا الشراب يمكن أن يقلل بشكل كبير من الكوليسترول، ويساعد على تحسين مستويات الجلوكوز والأنسولين والدهون في الدم". وأردت أن ذلك مهم جداً لأن ارتفاع مستويات الكوليسترول والجلوكوز هما نذير لأمراض القلب، مبيحة أن المراجعة شملت تقييم ثلاثة أنواع من شاي الأعشاب، وهي البابونج وشراب الورد الساخن والنعناع، وأفاد الدكتور جيل جينكينز المشارك في الدراسة بأن "النتائج الإجمالية من مراجعة التجارب وجدت أن البابونج يمكن أن يعالج فئة النحور والقلق، ويمكن أن يحسن بشكل غير مباشر وظائف المخ على الرغم من أن التأثير الفوري للبابونج هو التهذنة دون أي تأثير على النذاكرة".

هل شرب البابونج يومياً يُعد أمناً؟

نعم، إن شرب البابونج يومياً يُعد أمناً للأغلبية، لكن تبقى فئات محددة يُمكن أن لا يكون شرب البابونج مناسباً لها يومياً، وهذه الفئات تمثلت في ما يأتي:

الرضع، وذلك لعدم وجود دراسة تؤكد مدى أمان البابونج لهذه الفئة.

الأطفال، حيث لا يُفضل أن يشرب الأطفال البابونج، وخاصة يومياً.

الطعام الصحي والاكثاب.. دراسة تكشف السر

أشارت دراسة جديدة إلى أن اتباع نظام غذائي صحي قد يساعد الباحثين بالاكثاب في تحسين حالتهم النفسية. وفي تجربة عشوائية بأستراليا، تراجمت أعراض الاكتئاب لدى رجال ونساء تراوحت أعمارهم بين 17 و35 عاماً، بعد 3 أسابيع من تحولهم إلى نظام غذائي صحي. وأفاد باحثون في دورية (بلوس وان) بأن أولئك الذين واصلوا تناول الأغذية الصحية لمدة 3 أشهر، استمروا في الشعور بالتحسن، وقالت هينز فرانسيس، التي قادت فريق البحث وهي من جامعة ماكوراي سيديني: "هذه الطريقة أكثر فاعلية من حيث التكلفة مقارنة بطرق علاجية أخرى، وهي طريقة يمكن للأفراد أنفسهم التحكم فيها". وأضاف: "هذا يشير احتمالية أن التغيير في النظام الغذائي قد يكون بمثابة علاج لتخفيف أعراض الاكتئاب". وشملت دراسة فرانسيس وزملائها 76 شخصاً سجلوا درجات مرتفعة على اثنين من مقاييس الاكتئاب والقلق، مما يشير إلى معاناتهم من أعراض متوسطة أو شديدة للاكتئاب، كما سجلوا درجات مرتفعة في استبيان عن استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكر. وتم توزيع المشاركين على مجموعتين لمدة 3 أسابيع، غيرت الأولى أنظمتها الغذائية، في حين استمرت المجموعة الثانية في تناول ما اعتادت عليه من طعام.

خوارزمية تساعد في علاج الصرع

طور العلماء برنامج ذكاء اصطناعي يكتشف العلاجات المبكرة للصرع التي قد يفوتها حتى الأطباء المتخصصون. وكان البرنامج قادراً على اكتشاف ستة من كل 10 مرضى يعانون من شكل نادر من الحالة، مقارنة بالتصوير بالرنين المغناطيسي الذي لم يكتشف أيًا منها. ويتسبب الصرع، الذي يصيب واحداً من كل 100 بريطاني وأمريكي، في اندفاعات غير منضبطة من النشاط الكهربائي في المخ تؤدي إلى حدوث نوبات متكررة. وأحد أسباب الصرع هو خلل التنسج القشري البؤري المقاوم للأدوية، وهو شذوذ دقيق في الدماغ يتسبب في اختلال الإشارات، ولا يمكن علاج هذه الحالة إلا بالجراحة. لكن التغييرات التي تحدث في الدماغ دقيقة للغاية حتى أن أخصائي الأشعة ذوي الخبرة يمكن أن يفوتهم عند فحص فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي. لكن فريقاً من جامعة كوليدج لندن طور خوارزمية رصدت 63 في المائة من حالات خلل التنسج القشري البؤري المقاوم للأدوية التي لم يتمكن السمسون من إيجادها سابقاً. وقال الباحثون إن نموذجهم يمكن أن يفتح جراحة الدماغ لمزيد من الأشخاص الصابين بالصرع ويوفر لهم فرصة للشفاء.

وفي أحدث دراسة، جمع الباحثون أكثر من 1000 صورة بالرنين المغناطيسي من 22 دراسة حول الصرع، ووصف فريق من خبراء الأشعة نتائج عمليات المسح بأنها صحية أو مصابة بحالات خلل التنسج القشري البؤري المقاوم للأدوية، ثم قاموا بتدريب الخوارزمية على اكتشاف عمليات المسح التي تحتوي على تشوهات، وتضمن ذلك إدخال معلومات عن 300000 موقع في الدماغ.

معركة قانونية.. هل يسبب دواء زانتاك السرطان؟

تدور حالياً ربح معركة ثانية في الحرب القانونية المتصاعدة حول ما إذا كان دواء زانتاك لعلاج الحموضة يسبب السرطان، حسبما أفادت وكالة بلومبرغ للأخبار.

وقالت بلومبرج إنه حتى مع إصرار شركات الأدوية على أن المنتج ونسخه العامة آمنة، فإنها تتطلع في الوقت نفسه إلى توجيه أكبر قدر ممكن من المخاطر القانونية إلى المنافسين.

وتتعرض شركات الأدوية العملاقة "جي إس كيه بي إل سي" و"سانوفي" و"فايزر إنك" و"بوهرينجر إنجلهيلم جي إم بي إنش" وشركة الرعاية الصحية الخاصة بالمستهلك "هاتون بي إل سي" جميعها لخطر قيام هيئة المحلفين الأمريكية بمنح تعويضات بمليارات الدولارات إذا حملتهم المسؤولية عن إصابات السرطان التي تردد أنها ناجمة عن اللوات في مضاة الحموضة الذي كان استخدامه دافع الصبب فيما مضى.

وتشير التقديرات إلى أن تكلفة هذا التقاضي يمكن أن تصل بسهولة إلى أكثر من 10 مليارات دولار في السنوات المقبلة.

دراسة: البطيخ القديم كان مرّاً وقاتلاً

كشفت دراسة جديدة أن أول بطيخ أحمر مزروع منذ حوالي 6000 عام كان له طعم مر، مشيرة إلى أنه كان يمكن أن يقتل الإنسان إذا أكله. وحسب ما نقلت صحيفة "إندبندنت" البريطانية، فإن العلماء اكتشفوا أن أسلافنا في شمال إفريقيا كانوا يتخلصون من اللب الأحمر ويتناولون البذور فقط.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة "Molecular Biology and Evolution" واعتمدت على إجراء تحليل جيني للبذور القديمة، أن البطيخ الأحمر قبل آلاف السنوات كان "مرّاً وقاتلاً". وفي هذا الصدد، قال أوسكار بيريز إسكوبار، الباحث في "مركز كيو" البريطانية: "لم يكن تناول البطيخ أمراً غير سار فحسب، بل كان بإمكانه أن يؤدي إلى وفاتك".

وأبرز الباحثون أن الدراسة توصلت إلى أن تغير المناخ، الذي يزيد من موجات الحر وفرص حدوث الحرائق والجفاف، يمكن أن تكون له تأثيرات سلبية على المحاصيل الغذائية.

وذكر إسكوبار: "إذا تمكن الباحثون من إعادة إدخال سمة في البطيخ، مثل مقاومة الجفاف، فقد يساعد ذلك في تحسين قدرة المزارعين على زراعتها وبيعها بنجاح".

وأضاف: "قد يكون هذا الأمر مصدراً لتحسين محاصيلنا.. فالبطيخ محصول بملايين الدولارات ومهم للاقتصادات في جميع أنحاء العالم".

كل زيادة في اللحوم الحمراء لكبار السن تهدد القلب

قالت دراسة رصدية استمرت المتابعة فيها 12 عاماً إنه بمرور الوقت يؤدي تناول اللحوم الحمراء باستمرار إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدى من تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

وأجريت الدراسة في جامعة تافتس بولاية ماساتشوستس، ووجدت أن تناول أكثر من

حصّة يومياً من اللحوم الحمراء، ولو بنسبة 1.1 حصّة، يرتبط بزيادة خطر تصلب الشرايين القلبي الوعائي بنسبة 22%. ولم يتم رصد نفس التأثير بالنسبة للحوم البيضاء.

ويطلق على العملية المرضية التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وأمراض الشرايين الطرفية، مرض تصلب الشرايين القلبي الوعائي.

وعلى الرغم من عدم معرفة الآلية التي تحفز بها اللحوم الحمراء هذه المشاكل في القلب، إلا أن الدراسة تمتاز بحجمها الكبير، وطول فترة المتابعة.

وتفسيراً للعلاقة بين اللحوم الحمراء وأمراض تصلب الشرايين، وجد الباحثون أن تناول اللحوم الحمراء يؤدي إلى إنتاج مستقلبات في ميكروبيوم الجسم، والتي ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

ويوجد تفسير آخر رصدته الدراسة، وهو أن تناول اللحوم الحمراء يزيد من المخاطر بسبب مستويات السكر في الدم والأنسولين، وليس بسبب ارتفاع ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول في الدم.



مستوى الكورتيزول في الشعر يقيس الإجهاد

قال باحثون إن قياس مستويات الكورتيزول في الشعر سيكون في القريب العاجل أداة فحص لمستوى الإجهاد الذي يعاني منه الشخص. وتنتج الغدة الكظرية هذا الهرمون، ويزداد إنتاجه عندما يعاني الإنسان من التوتر والإجهاد.

وشارك في أبحاث هذه الدراسة باحثون من جامعة أوسلندا والمعهد الوطني للصحة العامة في ميكسيكو سيتي، ويبحث من جامعة دريسدن، ونشرت النتائج على موقع مجلة "بلوس جلوبال بايوليك".

وقام فريق البحث بجمع عينات من 881 شخص في المكسيك و398 في أوسلندا، وتم قص الشعر حتى 3 سم فقط في كل عينة، ولاحظ الباحثون أن الشعر ينمو بمعدل سم واحد كل شهر، مما يعني أن كل عينة حصلوا عليها تمثل حالة الأشهر الـ 3 السابقة لتاريخ القص.

وأجاب المتطوعون المشاركون في الدراسة على استبيان عن مدى التوتر الذي شعروا به خلال الأشهر الـ 3 السابقة.

تحت رعاية رئيس الجمهورية الإسلامية الموريتانية وبدعم منصور بن زايد

نواكشوط تستعد لاستقبال المشاركين بالمهرجان الدولي للتمور الموريتانية

التمور، حيث يوفر هذا المشروع، للمناطق الواحاتية، البنى التحتية القاعدية الضرورية لتنميتها ودمجها في الدورة الاقتصادية الوطنية. هذا بالإضافة إلى دعم الإستراتيجية الوطنية لتنمية القطاع الخاص وخاصة جوانب معالجة وتسويق التمور الوطنية.

كما نوه الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أن هذا المهرجان جاء ليعبر عن الاهتمام الكبير الذي توليه القيادة الرشيدة في البلدين الشقيقين لتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور الموريتانية، حيث سعت الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع وزارة الزراعة الموريتانية وكافة الشركاء من المنظمات الإقليمية والدولية، لإقامة المهرجان الدولي الأول للتمور الموريتانية بهدف عرض أجود أصناف التمور الموريتانية والعربية وتوثيق الروابط بين المزارعين ومنتجي ومصنعي التمور وتبادل الخبرات.

تحت الرعاية السامية لفخامة الرئيس محمد ولد الشيخ الغزواني
رئيس الجمهورية الإسلامية الموريتانية

وبدعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان
نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة - دولة الإمارات العربية المتحدة

المهرجان الدولي الأول للتمور الموريتانية 2022
نواكشوط 26 - 28 أغسطس 2022

بالتعاون مع

الموريتانية، في قصر المؤتمرات القديم بنواكشوط خلال الفترة 26 - 28 أغسطس 2022. وقد أكد معالي السيد أدما بوكار سوكو وزير الزراعة في الجمهورية الإسلامية الموريتانية أن المهرجان سوف يشكل نقلة نوعية تساهم في تعزيز حضور التمور الموريتانية على الساحة الإقليمية والدولية. كما ينسجم هذا المهرجان مع أهداف مشروع تطوير وتنمية الواحات الذي يجسد تدخلات وزارة الزراعة في مجال تنمية زراعة النخيل وإنتاج التمور الموريتانية والعربية وتوثيق الروابط بين المزارعين ومنتجي ومصنعي التمور وتبادل الخبرات.

•• نواكشوط - الفجر

تحت الرعاية السامية لفخامة الرئيس محمد ولد الشيخ الغزواني، رئيس الجمهورية الإسلامية الموريتانية وبدعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة بدولة الإمارات العربية المتحدة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، تستعد العاصمة الموريتانية نواكشوط لاستقبال أكثر من 56 مزارعاً ومنتجاً للتمور من عدة دول عربية هي جمهورية مصر العربية، جمهورية السودان، المملكة الأردنية الهاشمية، المملكة المغربية، دولة الإمارات العربية المتحدة، والجمهورية الإسلامية الموريتانية، للمشاركة في المهرجان الدولي الأول للتمور الموريتانية الذي تنظمه الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع وزارة الزراعة

منوعات

الفجر

22



ضابط في شرطة دبي ينال درجة الأستاذية في مجال العلوم الجنائية

•• دبي - الفجر:

لمنحت جامعة مورودوخ الأسترالية درجة الأستاذية في مجال علوم الجنائية للمقدم خبير الدكتور راشد حمدان الغافري مدير المركز الدولي للعلوم الجنائية في شرطة دبي، رئيس مجلس علماء شرطة دبي، نتيجة حرصه منذ حصوله على درجة الدكتوراه في المساهمة الفعالة في المجال الأكاديمي مع عمله كخبير في مجال الأدلة الجنائية، إذ يعتبر أول ضابط ينال درجة الأستاذية في مجال العلوم الجنائية على مستوى المؤسسات الشرطية. وعيّن المقدم خبير الدكتور راشد حمدان الغافري، عن خالص الشكر والعرفان إلى معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، واهتمام القيادة العامة لشرطة دبي بتأهيل أفرادها وإتاحة الفرصة أمامهم للتميز على الصعيد الأكاديمي والعلمي، مما يصب في مصلحة الوطن وخدمته على أكمل وجه. وقد بدأ هذا الترابط منذ أكثر من 7 أعوام، وذلك بدءاً بمنحه درجة أستاذ مساعد في جامعة دولة الإمارات العربية المتحدة حيث يقوم بتدريس طلبة درجة الماجستير في مجال التفتيش الحيوية في الجامعة منذ عام 2015 وحتى الآن، ثم منح درجة أستاذ مشارك من جامعة بوند الأسترالية، وذلك نظير جهوده في مجال نشر البحوث والدراسات والإشراف على طلبة الدراسات العليا في الجامعة، وأخيراً توجت هذه الجهود بدرجة الأستاذية من جامعة مورودوخ الأسترالية والتي قدمها له رئيس الجامعة في مقر عمله في القيادة العامة لشرطة دبي. ويبلغ حصاد المقدم الغافري 45 بحثاً محكماً ومُنشوراً في مجلات علمية عالمية حتى الآن منذ خوضه مجال البحث والتطوير. وأشرف على 4 طلبة دكتوراه من مختلف الجامعات داخل وخارج الدولة، وأنهى منهم اثنين متطلبات الدراسة وحصل على شهادة الدكتوراه، ولازال مستمراً في الإشراف على طالبين حتى الآن. وكان له دور في الإشراف على رسائل التخرج لدرجة الماجستير ل7 طلبة من جامعة دولة الإمارات العربية المتحدة، ولا يزال يواصل مسيرته في الترابط مع المجال الأكاديمي عبر أكثر الجامعات فعالية في هذا المجال. ونظراً لكفاءته وفعاليته في مجال العلوم الجنائية، تمت دعوته واستضافته كمحدث رئيسي في العديد من المؤتمرات والملتقيات الجنائية المحلية والإقليمية والعالمية، والتي انعقدت في عدة دول منها الولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، وأستراليا، وحرصت بعض الدول على الاستفادة من خبراته في إعداد السياسات الخاصة بتطبيقات المحضر النووي، وتفعيل فحوصات متخصصة في المجال الجنائي منها جمهورية صربيا وكازاخستان. وحقق المقدم الغافري العديد من الإنجازات الأخرى، إذ بلغت حصيلة الجوائز التي نالها على السنوات المحلية والإقليمية والخارجية 15 جائزة، وشارك في العديد من البرامج التخصصية والقيادية في الدولة، من أهمها برنامج القيادات المؤثرة ضمن الدفعة الأولى من مركز محمد بن راشد لإعداد القادة، وضمن الدفعة الثانية في برنامج خبراء الإمارات كخبير في مجال البحث والتطوير على مستوى الدولة، ولا يقتصر ترابطه مع المجال الأكاديمي على ذلك فقط، بل يمتد إلى حرصه على تفعيل الترابط الثلاثي بين 3 قطاعات، وهي القطاع الخدمي والقطاع الأكاديمي والقطاع الخاص. وسجل الغافري براعتين لاخترع البصمة الوراثية الذكورية الأولى في عام 2014، والثانية في عام 2022، وتعتبر هذه البصمة الأقوى من نوعها، وتصنع حالياً ومتوفرة لجميع المختبرات الجنائية حول العالم. ويعتبر الغافري الخبير الأكثر نشرًا للبحوث العلمية على مستوى المنطقة، وكان قد أسس جمعية خبراء البصمة الوراثية العرب تحت مظلة الجمعية الأم (International Society of Forensic Genetics) ويعتبر الأول في الحصول على درجة الأستاذية في المجال على مستوى المنطقة. من جهته، نوه جيمس تروتر الرئيس الأكاديمي لجامعة مورودوخ في الدولة بجهود المقدم الغافري في مجال العلوم الجنائية، مؤكداً أن شرطة دبي جهودها واضحة في دعم المواهب والكفاءات في مختلف الجوانب، سواء الأكاديمية أو العملية لاسيما في عملية البحث والتطوير، بهدف تحقيق الريادة والتميز، مشيراً إلى حرص الجامعة على التعاون المستمر مع القيادة العامة لشرطة دبي.



برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مؤسسات محمد بن خالد آل نهيان تختتم فعاليات الموسم الصيفي

•• العين - الفجر



داخل إمارات الدولة هذا وقد انطلقت الفعاليات على مدار (4 أسابيع) بمقر المؤسسات بمدينة العين، وفق الإجراءات الاحترازية لتكوفيد 19 في بيئة سليمة آمنة، تخللها باقة من المحاضرات التوعوية، قدمها مختصين من مؤسسات الدولة والشركاء الفاعلين، كما قام الأعضاء برحلات ثقافية وترفيهية واستكشافية داخل مدينة العين وخارجها، استهدفت المتاحف والمكتبات والمزارع والمراكز التجارية والمؤسسات البارزة في كل من العين وأبو ظبي، والشارقة، ودبي، وغيرها. وتميز الموسم الصيفي في المؤسسات بالعديد من البرامج التفاعلية والتي تم إطلاقها لأول مرة بمجموعة من الأنشطة الحية التي يتفاعل الطفل فيها مع البيئة مباشرة والجدير بالذكر أن مكتبة أجيال المستقبل قد قدمت برامج منها: الفلاحة والتشجير ورعاية الحيوانات الأليفة في قالب تخصصي فريد لاقى تفاعلاً وأقبالاً كبيراً، حيث استطاع منتسبي البرنامج التعرف عن قرب و في تدريب عملي على يد مختصين، كيفية العناية والاهتمام بالحيوانات الأليفة، والطرق الصحية لتغذيتها والعناية بها، كما حصل أعضاء البرنامج على تدريب عملي متقن في الزراعة داخل البيوت الخضراء، ومعرفة أنواع النباتات المزروعة في الصوبات الزراعية، وطرق التخلص من الآفات الضارة ومواسم زراعة النباتات وطرق العناية بها

شرطة أبوظبي تناقش دور «كلنا شرطة» في تعزيز الوعي المروري

•• أبوظبي - الفجر:

وتطرق إلى أكثر المخالفات المرورية التي تسبب في عرقلة حركة السير وطرق التعامل معها، وأهمية التوعية حول الإشارات المرورية ومعانيها وأنواع التصاريح لأصحاب الهمم ومساعدة مستخدمي الطرق. وتضمنت شرحاً حول دور أعضاء كلنا شرطة في التعاون مع شرطة أبوظبي للإبلاغ عن المخالفين لقوانين المرورية ونشر التوعية المرورية وكسابهم مهارات عملية تساعد في أداء رسالتهم بطريقة عملية وأمنية صحيحة. وحضر الورشة العقيد مطر عبد الله المهيري مدير إدارة مرور العين وعدد من ضباط الشرطة المجتمعية، ومتطوعي أعضاء كلنا شرطة.

نفذت مديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي ورشة توعية لأعضاء كلنا شرطة بنادي ضباط شرطة العين حول دوره في تعزيز الوعي المروري على الطرقات وتأهيلهم للتعامل مع مختلف المشكلات المرورية التي تواجه الجمهور. وقدم الورشة العقيد محسن سعيد المنصوري مدير إدارة المرور مؤكداً أهمية دور أعضاء كلنا شرطة في تعزيز السلامة على الطرقات، وتعريف السائقين ومستخدمي الطريق بقانون السير والمرور.



منوعات الفكر 23



تجد النساء في سن اليأس، على وجه الخصوص، صعوبة في تغيير الوزن لأن أجسامهن تعاني من تغيرات هرمونية - أحيانا لسنوات عديدة.

وناقشت أخصائية التغذية ومؤلفة كتاب أسرار النظام الغذائي، فيونا كيرك، التغييرات في النظام الغذائي التي يمكن أن تجربها النساء اللاتي يواجهن انقطاع الطمث لإنقاص الوزن، وكيف يمكن لليود أن يحسن عملية التمثيل الغذائي.

تعزز فقدان الوزن عند انقطاع الطمث

أفضل وجبات خفيفة «لتحسين التمثيل الغذائي»



كاملة تُنقع في الماء حتى تبدأ في الإنبات (أو تنمو برعم صغير).
وأضافت فيونا: "قم بتضمينها في وجبة الإفطار و/ أو الغداء ولكن قللها أو استبعدها في المساء."
بالنسبة لأي امرأة تتبع نظاما غذائيا خاليا من الخبز، قالت فيونا إنه يمكن اعتماد الخبز المصنوع من الحبوب المبتكرة (عبارة عن حبوب

الوزن".
وشاركت فيونا ثلاثة تغييرات في النظام الغذائي لمعرفة نتائج فقدان الوزن أثناء انقطاع الطمث.

أطعم الغدة الدرقية

تحتاج الغدة الدرقية إلى مساعدة للبقاء بصحة جيدة قبل وأثناء وبعد انقطاع الطمث.
وأشارت فيونا: "اليود هو أفضل صديق للغدة الدرقية عندما يتعلق الأمر بتشجيع عمل هرمونات الغدة الدرقية التي تلعب دورا رئيسيا في معدل الأيض الصحي. وهذا بدوره يشجع على إنقاص الوزن".
ويعد السوشي والساشيمي (أطباق مأكولات يابانية) مصادر جيدة لليود. كما أن السوشي الحاربي وخيار غداء صحي.
وتعد منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي والبيض، مصادر لليود أيضا.

تناول المزيد من الدهون

قالت فيونا "للحفاظ على الهرمونات سعيدة، فأنت بحاجة للدهون في نظامك الغذائي".
وتوصي فيونا بجعل "الأسماك الزيتية عادة غذائية منتظمة".
كما تقترح تناول وجبة خفيفة من البذور أو إضافة زيوت البذور والزبدة إلى الوجبات.
ويعد الأفوكادو أيضا مصدرا جيدا للدهون الصحية، وكذلك الزيتون وحليب الصويا والتوفو.

لا تفرط في تناول الحبوب

بينما توفر الحبوب غير المكررة الألياف والفيتامينات والمعادن، فهي أيضا مصدر غني للسكر عند تكسيرها بعد الهضم.
وتقول الخبيرة إن معظم النساء لا يحتجن إلى الكثير من الحبوب في اليوم "إلا إذا كن

وقالت فيونا: "في غضون أسبوعين فقط، يمكن إجراء بعض التغييرات الإيجابية على عاداتك في تناول الطعام وممارسة الرياضة والمكملات الغذائية ورؤية بعض النتائج السارة للغاية لفقدان الوزن عند اتباع نظام غذائي مخصص لك".
وفي ما يتعلق بسن اليأس، أوضحت الخبيرة: "هرموناتها تغير سلوكها، لذا علينا تغيير سلوكنا، ونظامنا الغذائي، وعلينا أن نقتنع الجسم بأن كل شيء على ما يرام، وبينما يفضل تخزين الدهون لمواجهة الخراب الهرموني وجها لوجه، هناك الكثير الذي يمكننا القيام به من الناحية التغذوية لإدارة التوتر وإحباط تقلبات المزاج الغازية ومنع زيادة



الطريقة التي تمسك بها القلم يمكن أن تتنبأ بخطر الإصابة بمرض ألزهايمر

وجدت دراسة أن الطريقة التي تمسك بها القلم يمكن أن تشير إلى خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ويتسبب في فقدان الشخص لذاكرته ببطء وقدرته على تنفيذ المهام اليومية.

وهو ليس جزءا طبيعيا من الشيخوخة، ويؤدي إلى نسيان الشخص أشياء بسيطة مثل كيفية عقد رباط الحذاء أو معرفة الوقت، وفي أسوأ الأحوال، سينسى المرضى شريكهم لعقود أو أطفالهم، وهو أمر مدمر لمن حولهم.
ورغم البحوث والدراسات حول هذا المرض العضال منذ عقود، ما يزال العلماء غير قادرين على تطوير علاج لألزهايمر، إلا أنه توجد أدوية لتخفيف الأعراض عندما يكون التشخيص مبكرا قدر الإمكان.

غير دقيقة نسبيا، تساءلنا عما يمكن أن يحدث إذا قمنا بتحليل هذه السمات أثناء قيام الأشخاص بمجموعة من مهام الرسم المختلفة. وكانت دقة التصنيف المكون من ثلاث مجموعات لجميع الاختبارات الخمسة 75.2%، وهو ما يقارب 10% أفضل من أي اختبار من الاختبارات نفسها".
ويصيب مرض ألزهايمر شخصا واحدا من بين كل 14 شخصا فوق سن 65 وواحد من كل ستة أشخاص فوق سن 80.

والبعض الآخر يتمتعون بصحة جيدة.
وخضع كل مشارك لخمس اختبارات رسم مختلفة قاس فيها الباحثون 22 سمة من سمات الرسم.
وتضمنت السمات، ضغط القلم ووضع القلم والسرعة وعدد مرات توقف الشخص مؤقتا عن الرسم.
ثم قارن الباحثون هذه الميزات واستخدموا برنامج كمبيوتر لمعرفة مدى جودة استخدام سمات الرسم لتحديد الأشخاص الذين لديهم إدراك طبيعي أو دونه.
وكان بعض المرضى يعانون من ضعف إدراكي خفيف (MCI)، وهو عندما يعاني شخص ما من فقدان الذاكرة بشكل أسوأ قليلا من الشيخوخة، ولكن ليس بنفس خطورة الخرف، لا يزالون قادرين على أداء الأنشطة اليومية.

وتمكن الباحثون من تحديد الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف أو ألزهايمر بناء على أسلوب الرسم، حيث كان لدى مرض ألزهايمر تباين أكبر في ضغط القلم، ما يعني أن بعض الخطوط كانت ناعمة وقوية، في حين أن البعض الآخر كان ضعيفا ومتذبذبا. كما توقفوا لفترة أطول وكانت سرعتهم أبطأ.
ويشار إلى أن دقة الاختبارات الخمسة مجتمعة للكشف عن المصابين بمرض ألزهايمر، بلغت 75.2%.
وقال البروفيسور تيتسواكي آراي، كبير مؤلفي الدراسة: "على الرغم من أنه من الواضح أن سمات الرسم المرتبطة بالحركة والتوقف المؤقت يمكن استخدامها للكشف عن الإعاقات المعرفية، إلا أن معظم اختبارات الفحص تظل



والورق لتشخيص مرض ألزهايمر، ويتطلب من الشخص رسم شكل مثل نجمة أو وجه ساعة من الذاكرة. وكلما كانت قدرة الفرد على القيام بذلك أقل، زادت احتمالية إصابته بالخرف.
واكتشف باحثون من جامعة تسوكوبا باليابان أن علامات أخرى في اختبارات القلم والورقة يمكن أن تظهر في وقت مبكر.
وقاموا بتجنيد 144 شخصا بمستويات متفاوتة من القدرات المعرفية، بما في ذلك بعض المصابين بالخرف

ومن المعروف أن مرض ألزهايمر، يتطور على مدار سنوات عدة قبل ظهور أعراضه، وبالتالي قد يكون من الصعب اكتشافه.
ومع ذلك، توجد بعض الإشارات المبكرة في سلوك الشخص، والتي يمكن أن تشير إلى التشخيص المحتمل بألزهايمر، الذي يلوح في الأفق.
وقد يكون العارض المنذر للحالة، والذي وقع تحديده حديثا، هو إذا كان خط اليد متذبذبا بعض الشيء.
وغالبا ما يستخدم المتخصصون الطبيون اختبارات القلم



إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ريد فيلفيت للتجارة العامة
رخصة رقم: CN 3003228 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سيلفر كوين لتصليح السيارات
رخصة رقم: CN 3006469 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صالون فوا ليديز لونج
رخصة رقم: CN 3909114 قد تقدموا اليها 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)

إعلان تصفية شركة
نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: فؤاد كريشان وشركاه للاستشارات والتدقيق ذ.م.م
عنوان الشركة: معسكر ال نهيان - وحدة المالك شركة لينك ان B.GF مكتب G
حوض شرق 2-19 - ط 61 - to - معسكر آل نهيان - ق 2
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1990003
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ام ايه بارتنرز محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/7/12 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرغم: 2250016798
تاريخ التعديل: 2022/8/12
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

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: مؤسسة واجب منزلي لاعمال الديكور والصيانة العامة
رخصة رقم: CN 3732720 قد تقدموا اليها بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة قحطان احمد علي احمد النعيمي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف عدنان احمد علي احمد النعيمي
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)

إعلان تصفية شركة
نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: رويثلي لخدمات التأجير وإدارت العقارات ذ.م.م
عنوان الشركة: جزيرة الريم - الريم الطموح 0.1 مبنى شركة الطموح للاستثمارات ذ.م.م
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4320517
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الهامل وشركاه - محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/8/10 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرغم: 2250018988
تاريخ التعديل: 2022/8/13
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

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/وورد سيرفيس للعلاقات العامة
رخصة رقم: CN 3879938 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تالينو لادارة العمليات التسويقية
رخصة رقم: CN 4101826 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الكسرة الفاخرة للعود
رخصة رقم: CN 3942368 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الساظمة للمقاولات العامه رخصة رقم: CN 1178147 قد تقدموا ليها بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة محمد عبدالله حمد الكنيبي المزروعى ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف محمد جمعه سالم صياح المزروعى
فعلى كل من له حق او 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/إيليغنت تاتشيز لتغليف الهدايا
رخصة رقم: CN 3648808 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/منى الغساني للاعمال اليدويه
رخصة رقم: CN 4205369 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بلو اوشيان لتجارة معدات النفط والغاز الطبيعي ذ.م.م رخصة رقم: CN 1487017 قد تقدموا ليها بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة فضل سياس اراياهورام تايل مليار موساكوفني ١٢٪
تعديل نسب الشركاء / محمد شهاب الدين فالويل بيديكابل عبدالرحمن توفهاكاشي من ١٤٪ إلى ١٢٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة منى عبدالله علي عبدالله الكنيبي ٥١٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة منير فالويل ابراهيم ١٢٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة نظام ميدلاخ ١٣٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف دلال سعيد مهدي سعيد القبيسي
تعديل اسم تجاري من / بلو اوشيان لتجارة معدات النفط والغاز الطبيعي ذ.م.م
BLUE OCEAN OIL AND NATURAL GAS EQUIPMENT TRADING L.L.C
إلى/ بلو اوشيان لتجارة معدات النفط والغاز الطبيعي ذ.م.م
BLUE OCEAN OIL AND NATURAL GAS EQUIPMENT TRADING L.L.C
تعديل نشاط / إضافة تجارة معدات وأجهزة القياس والتحكم - بالجملة ٤١٥٢٢١١
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بويولا لخدمات الطباعة رخصة رقم: CN 1075290-1 قد تقدموا ليها بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة احمد يعقوب عامر يوسف الحمادي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف يونس زينل يوسف زينل الخورى
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اونلي درهم للتجارة الالكترونية
رخصة رقم: CN 2859753 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الحفاوة للولائم والافراح
رخصة رقم: CN 3822451 قد تقدموا اليها 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)

فقدان شهادات أسهم
فقدت شهادات أسهم صادرة من الشركة العالمية القابضة لزراعة الأسماك (أسماك) (ASMAK) بالاسماء التالية:
1 - محمد مبارك سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK17711348 عدد الأسهم 1200 سهم
2 - احمد محمد مبارك سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK17711352 عدد الأسهم 1200 سهم
3 - ميا سعيد سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK1711349 عدد الأسهم 1200 سهم
4 - موزة محمد مبارك سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK1711351 عدد الأسهم 1200 سهم
5 - مريم محمد مبارك سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK1711350 عدد الأسهم 1200 سهم
6 - امته محمد مبارك سيف الريامي
شهادة رقم ASMAK1711353 عدد الأسهم 1200 سهم
الرجاء ممن يجدهم تسليمها للشركة المذكورة اعلاه أو الاتصال على مويابل رقم 0503343033 مشكورا.

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/عتيم لبيع الاقمشة رخصة رقم: CN 3935198 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/علي رمضان للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 1739535 قد تقدموا اليها 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)

إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صب ون لتصليح السيارات
رخصة رقم: CN 2630796 قد تقدموا اليها 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)

منوعات الفكر

25



علماء: بكتيريا زرقاء يمكن أن تعيش في حبيبات الغبار على سطح المريخ

اكتشف علماء الأحياء الأوروبيون أن البكتيريا الزرقاء من أسرة "أنايبنا" التي يمكن أن تعيش في الغلاف الجوي للمريخ، سبق أيضا على قيد الحياة داخل حبيبات الغبار في تربة الكوكب الأحمر وفقا لما نقلته RT. وأعلن ذلك الخميس الماضي المكتب الصحفي لمرکز تكنولوجيا الفضاء التطبيقية والجاذبية الصغرى (ZARM).

ويشير العلماء في الآونة الأخيرة، بالتفكير في كيفية استيطان البشرية للمريخ والكواكب الأخرى التي يحتمل أن تكون صالحة للحياة، وإنهم يفترضون الآن أنه يجب عليهم حل مشكلتين وهما: تعلم كيفية إنتاج الطاقة، وكذلك الأكسجين والماء والغذاء، باستخدام الموارد المحلية.

واكتشف علماء الأحياء الفلكية من ألمانيا منذ عام واحد أن البكتيريا الضوئية الزرقاء من أسرة "أنايبنا" مناسبة لأداء دور الأساس البيولوجي في أنظمة دعم الحياة على سطح المريخ، كما اكتشفوا أن إحدى سلالات هذه الميكروبات PCC 7938، قادرة على النمو في الغلاف الجوي للمريخ بشرط وجود كميات قليلة من الماء السائل.

ثم درس الباحثون كيف ستصرف تلك البكتيريا الزرقاء داخل حبيبات الغبار التي تحضر في تربة المريخ التي تحتوي على العناصر متناهية الصغر، وغالبا ما توجد بداخلها جزيئات الماء، وفي الوقت نفسه، غالبا ما يتعايش غبار المريخ مع المركبات السامة والخطيرة للبكتيريا، بما في ذلك مركبات الكلور.

وقام العلماء بمحاكاة ظروف تربة المريخ، وذلك لتتبع كيفية تأثيرها على سرعة تكاثر البكتيريا المتعلقة بسلالة PCC 7938 وغيرها من الميكروبات التابعة لأسرة Anabaena. كما قاموا بفك شيفرة جينات تساعد الميكروبات في البقاء على قيد الحياة في ظروف البيئة الحرجة.

وأكدت الدراسات اللاحقة أن البكتيريا التي تنتمي إلى سلالة PCC 7938 قادرة على البقاء والتكاثر مع شرط وجود حبيبات الغبار في الطبقات القريبة من سطح المريخ. أما ميكروبات أخرى من أسرة "أنايبنا"، PCC 7122، فلهيما خصائص مماثلة، لكن هذه الميكروبات كانت أقل قدرة على استخراج الموارد من تربة المريخ، وإنها تشكل أغشية حيوية تعزل استخدام تلك البكتيريا لإنتاج الكتلة الحيوية.

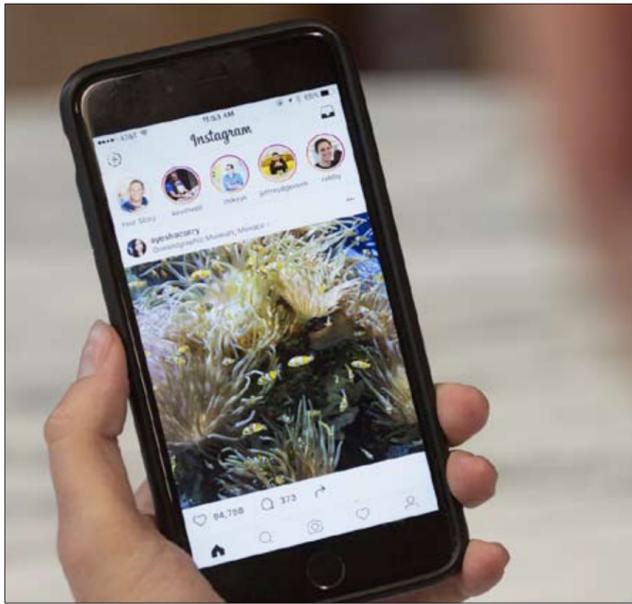
وبحسب الباحثين، فإن هذه النتائج تجعل PCC 7938 مرشحة واعدة لتلعب الدور الأساسي في أنظمة دعم الحياة بمستعمرات المريخ المستقبلية، ويخطط العلماء في المستقبل القريب لاختبار مدى فعالية هذه الميكروبات في تزويد المستعمرين بالمغذيات والأكسجين.

إذا قمت بزيارة موقع ويب تراه على فيسبوك وإنستجرام، فمن المحتمل أنك لاحظت أنه لم تتم إعادة توجيهك إلى المتصفح الذي تختاره بل متصفح مخصص داخل التطبيق.

اكتشف الباحث فيليكس كراوس أن هذه المتصفحات تضخ شفرة جافا سكريبت في كل موقع ويب تمت زيارته، مما يسمح للميتا الأم بتتبعك عبر مواقع الويب.



هل يمكن لتطبيقات فيسبوك وإنستجرام تتبع المستخدمين عبر المتصفحات داخل التطبيق؟



المستهدفة". نحن لا نضيف أي وحدات بكسل. يتم إدخال رمز حتى تتمكن من تجميع أحداث التحويل من وحدات البكسل. بالنسبة لعمليات الشراء التي تتم من خلال المتصفح داخل التطبيق، فإننا نسعى للحصول على موافقة المستخدم لحفظ معلومات الدفع لأغراض الماء التلقائي."

لاحظ كراوس أن فيسبوك لا يستخدم بالضروة حقن جافا سكريبت لجمع البيانات الحساسة. ومع ذلك إذا فتحت التطبيقات متصفحاً مفضلاً للمستخدمين مثل Safari أو Firefox، فإن تكون هناك طريقة للقيام بحقن جافا سكريبت مماثل على أي موقع آمن. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأسلوب الذي تستخدمه متصفحات التطبيقات على إنستجرام و فيسبوك "يعمل مع أي موقع، بغض النظر عما إذا كان مشفراً أم لا"، على حد قوله.

وفقاً لبحث كراوس، لا يعدل واتساب مواقع الطرف الثالث بطريقة مماثلة. على هذا النحو، يقترح أن تقوم Meta بفعل الشيء نفسه مع فيسبوك وإنستجرام، أو مجرد استخدام سفاري أو متصفح آخر لفتح الروابط. "هذا هو الأفضل للمستخدم والشيء الصحيح الذي ينبغي عمله."

قال كراوس في منشور بالمدونة: "يقوم تطبيق إنستجرام بحقن رمز التتبع الخاص به في كل موقع ويب معروض، بما في ذلك عند النقر فوق الإعلانات، وتمكينهم من مراقبة جميع تفاعلات المستخدم، مثل كل زر و رابط يتم النقر عليه، وتحديد النص، ولقطات الشاشة، بالإضافة إلى أي مدخلات نموذج، مثل كلمات المرور، والعناوين وأرقام بطاقات الائتمان."

ركز بحثه على إصدارات iOS من فيسبوك وإنستجرام، هذا أمر أساسي لأن آبل تسمح للمستخدمين بالاشتراك أو إلغاء تتبع التطبيق عند فتح التطبيق لأول مرة، عبر شفافية تتبع التطبيقات (ATT) المقدمة في iOS 14.5. وفقاً لنقله موقع Engadget.

وقالت ميتا في وقت سابق إن الميزة كانت "رياحاً معاكسة لأعمالنا 2022... في حدود 10 مليارات دولار."

وأضافت ميتا أن شفرة التتبع المحقونة تتمثل لتفضيلات المستخدمين في ATT، حيث قال المتحدث الرسمي لصحيفة The Guardian تسمح لنا الشفرة بتجميع بيانات المستخدم قبل استخدامها لأغراض الدعاية أو القياس



كيف يؤدي ذوبان الأنهار الجليدية لانهار كنوز علمية ثمينة؟

قفز العالم أندريا فيشر من صحرة إلى صحرة فوق جدول متكون من نهر جامتال الجليدي في النمسا، وهو يمتلكه الخوف من ضياع ما يسميه "البيانات العلمية الثمينة" دون رجعة مع ذوبان الجليد والثلج بشكل أسرع من أي وقت مضى.

ويقول عالم الجليد: "لم أكن أتخيل أنه سيدوب بشكل كبير مثل هذا الصيف... أرشيفنا من الأنهار الجليدية والصخور يذوب"، بحسب موقع سكاى نيوز.

الجليد، ووجد العلماء أنه في غضون 3 سنوات، تنتشر حوالي 20 نوعاً من النباتات، معظمها من الطحالب.

حزن بسبب التغير المناخ

ويشعر السكان المحليون الآخرون، بالحنن الشديد بسبب آثار التغير المناخي، أحد هؤلاء جوتليب لورينز، الذي كان جده الأكبر أول مدير لكابينة جامتال التي يبلغ ارتفاعها 2165 متراً والتي تم إنشاؤها كملاد لتسليق الجبال.

ويقول الرجل البالغ من العمر 60 عاماً بأسى وحزن: "يتذرف قلبي عندما أفكر في مدى روعة وقوة النهر الجليدي وما هو عليه اليوم من كومة صغيرة بانسة".

في المستقبل.

وقام فيشر وفريقه بالتنقيب في كل من نهر جامتال والأنهار الجليدية الأخرى الجاورة لاستخراج البيانات، وأخذ عينات من الجليد يصل عمقها إلى 14 متراً، ومع ارتفاع درجات الحرارة وازدياد عدم استقرار الأنهار الجليدية، يضطرون إلى اتخاذ احتياطات أمان إضافية.

في جالتور، وهي أقرب قرية إلى جامتال ويبلغ عدد سكانها 870 شخصاً يعتمدون في الغالب على السياحة، يرفع نادي جبال الألب لوحة "وداعاً، النهر الجليدي".

جولة واحدة في الوادي الذي كان مليئاً بالجليد في يوم من الأيام كقبيلة بزيادة الوعي بأثار تغير المناخ، حيث انحسر

الجليدي يقعد حوالي متر واحد (3 أقدام) من سطحه سنوياً، لكنه فقد بالفعل أكثر من متر هذا العام، محذراً من أن ما لا يقل عن شهرين باقيين من الصيف، سيتعرض النهر الجليدي خلا لهما بالكامل للشمس.

ويرأى فيشر فإن "هذا العام فظيح الحرارة مقارنة بمتوسط الستة آلاف عام الماضية، وإذا استمر هذا الحال، ففي غضون 5 سنوات، لن يكون نهر جامتال الجليدي بعد الآن".

ويحلول نهاية الصيف، يخشى فيشر من ذوبان حوالي 7 أمتار من العمق عن سطح الأرض، أو حوالي 300 عام من أرشيفات المناخ. ويقول: نحتاج إلى البيانات التي تحتفظ بها الأنهار الجليدية لفهم مناخ الماضي ولإنشاء نماذج لا ينتظرنها

الظروف الأكثر دفئاً في ذوبانه. لكن واقع الحال اليوم يكشف عن ظاهرة ذوبان سريع للأنهار الجليدية، بما في ذلك النهر الموجود في وادي جامتال الثاني والضيق في جبال الألب. وخلال السنوات الـ 120 الماضية ارتفعت درجات الحرارة في أعلى جبال أوروبا بنحو درجتين مئويتين، وهو ما يقرب من ضعف المتوسط العالمي، وفقاً للجنة الدولية لحماية جبال الألب (CIPRA).

ومنذ ذلك الحين، أصبح تأثر ما يقرب من 4000 نهر جليدي في جبال الألب واحدة من أقوى علامات الاحتباس الحراري.

يقول فيشر في حديث لجلة الفيزياء الأميركية إن نهر جامتال

إذ أمضى أندريا فيشر، الذي يشغل موقع نائب مدير معهد أبحاث الجبال متعدد التخصصات في الأكاديمية النمساوية للعلوم، أكثر من 20 عاماً في مسح 5 أنهار جليدية في جبال الألب، عبر أعلى قمم النمسا بحثاً عن أقدم مناطق الجليد.

وبالنسبة للعلماء الذين يتطلعون إلى إعادة بناء تصورات حول مناخ الأرض في الماضي البعيد، فإن مثل هذه التكوينات الجليدية هي كسولة زمنية فريدة تمتد إلى آلاف السنين.

وتحتوي الأنهار الجليدية على كنز لا يُقدر بثمن من البيانات العلمية الثمينة، ومع نموها، كما يوضح فيشر، واستناداً إلى عمر هذه المواد والعمق الذي وجدت فيه، يمكن للعلماء استنتاج تاريخ نمو الجليد في الفترات الباردة، أو عندما تسببت





منوعات الفكر

بعد ترميمات هابو.. أشعار تروي نضال مصر لحماية حضارات العالم القديم من الدمار

ولكن مصر وجيشها كانت لهم المرصاد، وتم إنقاذ حضارة الشرق الأدنى والإنسانية جمعاء من الدمار المخيف، مضيافاً بأنه قام الفرعون المحارب العظيم رمسيس الثالث بقيادة الجيش المصري إلى النصر في مواجهة الغزاة في معركتين كبيرتين إحداهما برية والأخرى بحرية، وقد أطلق على المعركة البرية اسم معركة جاهي وهي المنطقة الواقعة على ساحل لبنان الجنوبي عند أقصى نقاط حدود الإمبراطورية المصرية الشرقية، أما المعركة البحرية والتي أطلق عليها معركة الدلتا فقد كانت أولى المعارك البحرية في التاريخ القديم، وقد وقعت عند سواحل الدلتا المصرية عند مصبات نهر النيل وتمكنت القوات البحرية المصرية فيها من الانتصار على سفن شعوب البحر وسقط مئات الأسرى من الأعداء في أيدي جند مصر البواسل.

سجلت تفاصيل هذه المعارك التاريخية الحاسمة على جدران معبد مدينة هابو بالبحر الغربي بطبقة بتفاصيل كاملة ويقول رمسيس الثالث الذي احتضن بنصره "هزمتم أولئك الذين غزوا حدودي في بلادهم. لقد نبحت الدانونا الذين يعيشون" في الجزر، واستحال التجيكر والفلسطينيون رسماً، وصار الشاردانا والويشيشي، سكان البحر، وكان لا وجود لهم؛ إذ أخذوا أسرى دفعة واحدة، وجلبوا أسرى إلى مصر، مثل رمل الشاطئ، ووضعهم في حصون مكئين بأمري، وكانت طوافهم عديدة تبلغ مئات الآلاف، ففرضت عليهم كلهم ضرائب، في الملبس والحبوب من الخازن وشون الحبوب سنويًا. الجديري أن المجلس الأعلى للأثار انتهى منذ عدة أيام، من ترميم مقصورة الذهب بمعبده هابو بالبحر الغربي بمحافظة الأقصر، وأكد د. مصطفى وزيري الأمين العام للمجلس الأعلى للأثار أن أعمال الترميم تمت بأيدٍ مصرية خاصة من مرمي المجلس الأعلى للأثار، حيث شملت إزالة الاتساخات والسناج ومظاهر التلف التي أحدثتها عوامل التعرية الناتجة عن مرور الزمن، وظهور الألوان الأصلية للمقصورة.



المؤرخ وعالم الآثار الأمريكي إريك كلين بين هذا التاريخ وبين سقوط غالبية حضارات منطقة الشرق الأدنى القديم بسبب غزوات شعوب البحر للمنطقة، ويقول الدكتور محمد رأفت عباس، إن هذا العام كان العام الثامن من عهد ملك مصر الثالث، والذي استطاع التوصل إلى مصير شعوب البحر في معركتين كبيرتين أحدهما برية في شمال سيناء أو في بلاد كنعان، والأخرى بحرية عند سواحل مصر الشمالية على مصبات نهر النيل، وكانت أول معركة بحرية في التاريخ ومن ثم فإن هذا العام يستحق أن يكون عام إنقاذ الحضارة من تلك الغزوات البربرية المدمرة المخيفة ويستحق جيش مصر القديمة أن يكون الدرع الوافي والحامي لحضارات الشرق الأدنى القديم بأسرها وليس للحضارة المصرية فحسب ويضيف محمد رأفت عباس، بأنه استطلعت جحافل شعوب البحر في طريق غزوها العديد من الممالك والدول والإمبراطوريات الكبرى، وكان منها الإمبراطورية الحيثية في الأناضول ومملكة أوجاريت في شمال سوريا، وكان هذا الزحف المدمر يستهدف وادي النيل الخصيب وبلاد كنعان (أرض فلسطين التاريخية) ليخرب التلخف والبربرية وشرعية الغاب على المنطقة،

من حضارات العالم القديم، واحدة تلو الأخرى.. وفر بعض الناجين من المذابح، وتجمع آخرون في خرابن التي كانت آمنة، بل إن آخرين انضموا إلى الغزاة، فكثروا أعدادهم، وتظهر النقوش الأثرية في هابو بأنهم أقاموا معسكرهم في مكان واحد في عمورو، والتي قتلوا شعبها، وكان حال أرضها كحال أرض خربة لم يكن ثمة وجود لبشر عليها من قبل. كانوا أخذين في التقتد صوب مصر، بينما كانت النار معدة لهم، وقد ظهرت نقوش رمسيس الثالث بمعبده هابو، أنه لم يكن يوسع أي بلد مجابهة هذه الجماعات البشرية، وكانت المقاومة غير مجدية.

يختلفون في المكان الذي جاءت منه شعوب البحر، ربما كان صقلية، وسردينيا، وإيطاليا، حسب إحدى الفرضيات، أو ربما منطقة إيجيه أو غرب الأناضول، أو من المحتمل حتى أن يكونوا قد جاءوا من قبرص أو شرق المتوسط، وهم مجموعة من ثقافات مختلفة أجدوا فيما بينهم، وحين ظهرها قاموا بهجوم مركز قادم من ثقافات مختلفة أجدوا فيما بينهم، وأتمهم لن يكون لها وجود إلا من خلال توافر القوة العسكرية اللازمة لحماية أمنهم ومنجزاتهم الحضارية فقد كان لهزيمة المصريين الحربية أمام الهكسوس أثر نفسي عميق في الشخصية المصرية، فجاء التحول الكبير والحاسم في شخصية المصري القديم، الذي تحول من شخص مسالم متشغل بالاستقرار والزراعة والتشييد على ضفاف النيل إلى جندي محارب شديد البأس والقوة، استطاع فرض قوته وسلطته العسكرية والقتالية على سائر شعوب وأمم العالم القديم. في عهد رمسيس الثالث، بالتحديد في العام الثامن من حكم رمسيس الثالث 1177 قبل الميلاد، ظهرت شعوب البحر، ويختلف المؤرخون عن جنسيتهم، فالأروخون

تسرد نقوش المعبد الجنائزي بمدينة هابو بالأقصر حكاية رمسيس الثالث، مع شعوب البحر الغزاة، تلك الشعوب التي قامت بتدمير الحضارات القديمة، وكان من قدر مصر أن تقف ضدها، بعد اجتياحهم كافة الحضارات، وقد أغارت شعوب البحر الغزاة على المدن والبلدات الساحلية المطلة على البحر الأبيض المتوسط بين عامي 1276-1178 قبل الميلاد، وكانوا من الأسباب الرئيسية للقضاء على العصر البرونزي.

يقول نقش هابو "تأمرت البلدان الأجنبية في جزرها، وفي ملح البصر، اختفت أراض في ظل الاشتباكات، لم يقو أي بلد على مقاومة أسلحتهم، فقد استأصلوا أجزاء من حاتي وكودي وكركيميش وأرزوا والعاشية دفعة واحدة، وأقاموا معسكرًا في أموروقضوا على سكانها وجعلوها كما لو أنها لم توجد من قبل. كانوا متوجهين صوب مصر في حين تنتظرهم النار واللهيب. وكان اتحادهم نتاج أقاليم بيليست وتيكير وشيكليش وذن وشيش، وكلما ظهروا على منطقة أو حازوا شبرًا من الأرض، ازدادوا ثقة ولسان حالهم يقول: سننبح خططنا. ويقولون والخبير الأثري محمد رأفت عباس لـ"بوابة الأهرام" إن الغزو البربري القادم من آسيا كان درسًا قاسيًا ليدرك المصريين أن حضارتهم ودولتهم وأمتهم لن يكون لها وجود إلا من خلال توافر القوة العسكرية اللازمة لحماية أمنهم ومنجزاتهم الحضارية فقد كان لهزيمة المصريين الحربية أمام الهكسوس أثر نفسي عميق في الشخصية المصرية، فجاء التحول الكبير والحاسم في شخصية المصري القديم، الذي تحول من شخص مسالم متشغل بالاستقرار والزراعة والتشييد على ضفاف النيل إلى جندي محارب شديد البأس والقوة، استطاع فرض قوته وسلطته العسكرية والقتالية على سائر شعوب وأمم العالم القديم. في عهد رمسيس الثالث، بالتحديد في العام الثامن من حكم رمسيس الثالث 1177 قبل الميلاد، ظهرت شعوب البحر، ويختلف المؤرخون عن جنسيتهم، فالأروخون

لوحة تشكيلية

في بداية تخرجي من الجامعة، كنت من محبي قراءة اللوحة التشكيلية ومحاولة معرفة كيفية فك شفرتها، خلف كل لوحة لغز وحل وفلسفة، قد يُفسرها المترجم بتفسير الرسم الصحيح وقد يُفسرها بتفسير مختلف عن مقصد الفنان، وقد لا يستطيع فك شفرتها سوى الرسام نفسه، فطبيعة الفنون اختلاف الأذواق.

إذ كيف نقرأ لوحة تشكيلية لرسم ما، انظر إلى اللوحة بتعمق وشاهد تفاصيل اللوحة من تعابير وجه إلى جسد منهك إلى غيوم متراكمة، والتركيز في التفاصيل، إلى أن تأخذ نظره فاحصة وعمية عن اللوحة المراد قراءتها، ثم إن كان الرسام معروفًا مثل بيكاسو فليك القراءة في المدرسة التعبيرية، وإن كان رسامًا يعرض لوحاته في معرض ما في الزمن الحالي فسأله عن المدرسة الفنية التي لجأ للرسم بها، ولا تتأثر بشرح اللوحة لتولد تفسيرك الخاص لقراءة اللوحة، ثم شاهد اللوحة هل هي من الأعمال المتحركة أم الثابتة، المتحركة أي اللوحة تحكي قصة مثل (غرق سفينة ميدوزا) للفنان الفرنسي تيودور جيريكو، وإن كانت ثابتة أي لوحة أشبه بالصورة الفوتوغرافية مثل الموناليزا للفنان ليواردو دافنشي، ثم لا يحدد الشكل والبحث عن المضمون الفكري للوحة، فلا يوجد تأويل صحيح وتأيول خاطئ، فقد تُفاجئ الرسام بتأويل لم يخطر على باله، وعلى الفنان التشكيلي أن يرسم بفكر وفلسفة ودراية بالمدراس التشكيلية، ولا يعتمد على جمالية اللوحة فقط، وإنما الفكر القابل للتأويل مما شد انتباهي أنك عندما تشاهد بعض اللوحات التشكيلية تشعر بأنك تشاهد صورة في عرض مسرحي، وكأنك جالس في صالة العرض وليس في معرض فنون تشكيلية مثل لوحة (غرق سفينة ميدوزا)، فما علاقة المسرح بالفن التشكيلي: قراءة اللوحات التشكيلية والتمتع بها يولد لدى المخرج إيقاع للمنظر المسرحي وتوازن للديكور على خشبة المسرح بالإضافة إلى أن أنواع اللوحة تولد لدى المخرج جمالية وإبداع الإضاءة على خشبة المسرح، والسيطرة على الكتل البشرية (المجاميع) والعلاقة بينهم وبين الديكور دون الإخلال بتوازن خشبة المسرح. فالمسرح أبو الفنون فعلى الفنان المسرحي أن يقطف من كل بستان زهرة، فلهية أن يقطف زهرة الموسيقى وزهرة الفنون الشعبية وزهرة الفنون التشكيلية وزهرة الرواية والسينما وغيرها من بساتين الثقافة والفنون ليستطيع توظيف هذه العناصر على خشبة المسرح.



سعيد الزعابي

صدور «الأنثروبولوجيا في مصر 1900-1967» لنيكولاس س هوبكنز

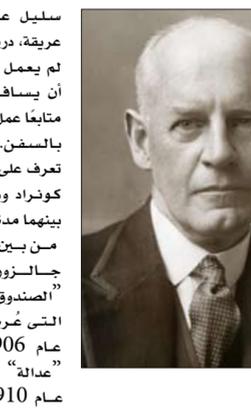
في الجامعة الأمريكية بالقاهرة وله العديد من الكتب والدراسات في أنثروبولوجيا العالم العربي وغرب أفريقيا وشبه القارة الهندية بالانجليزية والفرنسية، كما ترجم وحرر عددًا كبيرًا من الكتب. مترجم الكتاب فريال غزول، درست الأدب الإنجليزي والمقارن بجامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الأمريكية، تعمل أستاذة في قسم الأدب الإنجليزي و المقارن في الجامعة الأمريكية.

لها العديد من الكتب والدراسات بالعربية والانجليزية والفرنسية عن ألف ليلة وليلة و أدب المرأة العراقية والنقد ما بعد الكولونيالي والأدب الوسيط المقارن، وقامت بترجمة أعمال شعرية عديدة حازت على عدد من الجوائز، تذكر منها: ديوان «رباعية الفرح» لمحمد عفيفي مطر ورواية «رامة» والتنين، لاوارد الخراط.

صدرت حديثًا عن المركز القومي للترجمة (في مصر) برئاسة الدكتورة كريمة سامي، الطبعة العربية من كتاب «الأنثروبولوجيا في مصر 1900-1967» الثقافة، الوظيفية، الإصلاح» من تأليف نيكولاس س هوبكنز ومن ترجمة فريال غزول. يقدم هذا الكتاب رواد الأنثروبولوجيا في مصر في القرن العشرين وتحديداً خلال الأعوام (1900-1967) والذين أسهموا بدراساتهم الميدانية وأعمالهم الأكاديمية في كتابة فصل مميز في تاريخ العلوم الاجتماعية مركزين على مصر ووادي النيل؛ موظفين المنظور الثقالي والوظيفي والإصلاحي في تلك الدراسات، وعلى اختلاف جنسياتهم ومراجعهم ومناهجهم شاركوا في إضاءة الثقافة المصرية كما يعيشها الناس في القرى والمدن في الصحراء وفي الواحات بعلاقاتها المركبة؛ حيث تتشابك القيم التقليدية بالتعليم الحديث وتداخل علاقات القرابة بالبنية الاقتصادية وتتقاطع الأبعاد الأخلاقية بالمكانة الاجتماعية. تتناول هذه الدراسة بدايات الأنثروبولوجيا في مصر وتطورها على يد أنثروبولوجيين مثل وينفرد بلاكمان و هانس فينكلر و إدوارد إيفانز -بريتشارد وأرثر هوكارت وعلي عيسى ومحمد جلال وهنري عريوط وعباس عمار ثم استكمال المسيرة على يد حامد عمار وأحمد أبو زيد وجاك بيرك وليلي الحماصي وسيد عويس وغيرهم. ويختتم الكتاب باستشراف المستقبل الفكري للأنثروبولوجيا في مصر وتجربة الأقطار العربية الأخرى في مجال الأنثروبولوجيا الاجتماعية. نيكولاس هوبكنز.. درس الأنثروبولوجيا في جامعة هارفارد وجامعة شيكاغو وعمل أستاذًا في جامعة نيويورك وجامعة برنستون في الولايات المتحدة الأمريكية، كما عمل أستاذًا ورئيس قسم الأنثروبولوجيا والاجتماع وعيداً لكلية الإنسانيات والعلوم الاجتماعية

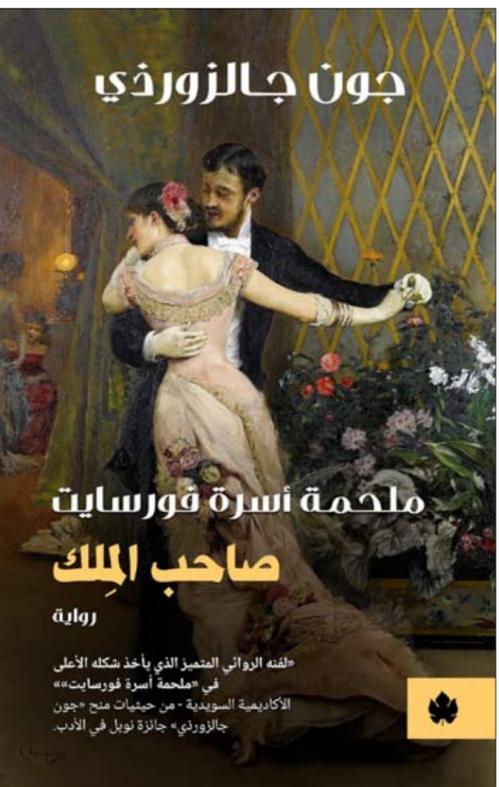
سليل عائلة إنجليزية عريقة، درس القانون لكنه لم يعمل محامياً، وقرر أن يسافر حول العالم متابعاً عمل عائلته المرتبط بالسفن. أثناء رحلاته تعرف على الكاتب جوزيف كونراد ودامت الصداقة بينهما مدة طويلة. من بين أعمال جون جالزوردي مسرحية «الصدوق الفضي» التي عُرضت في لندن عام 1906، ومسرحية «عدالة» التي عُرضت عام 1910، في إطار حملة لتحسين ظروف العيشة داخل السجون البريطانية. أشهر أعماله «ملحمة أسرة فورسايت»، وهو عمل ضخم مكون من ست عشرة رواية. وتم تحويل رواية «صاحب الملك» إلى مسلسل تلفزيوني شهير عام 1967، أعاد الاهتمام مرة أخرى إلى جون جالزوردي وأعماله. وترجم هذه الرواية التي صدرت عن دار الكرمة للنشر المترجم محمد مفيد الشوباشي (1899-1972) وهو أديب وناقد ومترجم مصري، تخرج في كلية الحقوق عام 1926، من مؤلفاته: «أبع ساعات الحرج في تاريخ الإنسانية»، و«أدب الثوري عبر التاريخ»، ورواية «الخيوط الأبيض». كما ترجم أعمالاً لتوماس هاردي وتورجينيف وراسين وسارتر.

جون جالزوردي.. «صاحب الملك» الرواية الأولى في ملحمة «أسرة فورسايت»



جون جالزوردي.. روائي وكاتب مسرحي إنجليزي، حصل على جائزة نوبل في الأدب عام 1932، تَمَر اليوم ذكرى ميلاده 155، حيث ولد في 14 من شهر يوليو، عام 1867، وقد حصل على جائزة نوبل للأدب لفنونه الروائي المتميز الذي يأخذ شكله الأعلى في «ملحمة أسرة فورسايت». وتعد رواية «صاحب الملك» هي الرواية الأولى في «ملحمة أسرة فورسايت»، أشهر ما كتب جون جالزوردي، وتحوّلت الملحمة إلى عدة أفلام ومسلسلات إذاعية وتلفزيونية ناجحة، وتُعد من روائع الأدب الإنجليزي ومن كلاسيكياته الأكثر شعبية. عائلة «فورسايت» هي إحدى عائلات الطبقة المتوسطة العليا التي كانت تمتلك كثيراً من العقارات في بريطانيا في أواخر القرن التاسع عشر. تضطرب حياة «سومز فورسايت» وزوجته «إيرين» حينما يعهد «سومز» إلى المهندس الشاب «بوزيني» ببناء بيت له خارج المدينة، إذ يتعلق «بوزيني» بالجميلة «إيرين». تطلب «إيرين» الانفصال ويرفض زوجها، فتطوّر الأحداث، وتخرج عن سيطرة أبطالها بطريقة لم يكن أحد يتصورها. جون جالزوردي (1867-1933) روائي وكاتب مسرح وشاعر إنجليزي،

جون جالزوردي.. روائي وكاتب مسرحي إنجليزي، حصل على جائزة نوبل في الأدب عام 1932، تَمَر اليوم ذكرى ميلاده 155، حيث ولد في 14 من شهر يوليو، عام 1867، وقد حصل على جائزة نوبل للأدب لفنونه الروائي المتميز الذي يأخذ شكله الأعلى في «ملحمة أسرة فورسايت». وتعد رواية «صاحب الملك» هي الرواية الأولى في «ملحمة أسرة فورسايت»، أشهر ما كتب جون جالزوردي، وتحوّلت الملحمة إلى عدة أفلام ومسلسلات إذاعية وتلفزيونية ناجحة، وتُعد من روائع الأدب الإنجليزي ومن كلاسيكياته الأكثر شعبية. عائلة «فورسايت» هي إحدى عائلات الطبقة المتوسطة العليا التي كانت تمتلك كثيراً من العقارات في بريطانيا في أواخر القرن التاسع عشر. تضطرب حياة «سومز فورسايت» وزوجته «إيرين» حينما يعهد «سومز» إلى المهندس الشاب «بوزيني» ببناء بيت له خارج المدينة، إذ يتعلق «بوزيني» بالجميلة «إيرين». تطلب «إيرين» الانفصال ويرفض زوجها، فتطوّر الأحداث، وتخرج عن سيطرة أبطالها بطريقة لم يكن أحد يتصورها. جون جالزوردي (1867-1933) روائي وكاتب مسرح وشاعر إنجليزي،



لفنه الروائي المتميز الذي يأخذ شكله الأعلى في «ملحمة أسرة فورسايت» الأكاديمية السويدية - من جنيات منح «جون جالزوردي» جائزة نوبل في الأدب.

منوعات

العقل

27

عقد بن أفليك وجينيفر لوبيز قرانهما هذا العام وانطلق الزوجان لقضاء شهر عسل رومانسي في باريس، وبينما كان المعجبون سعداء بإلقاء نظرة على العروسين اللذين يقضيان وقتاً رومانسياً في باريس، وفقاً لموقع "الصفحة السادسة"، لم يكن بن أفليك سعيداً جداً بالاهتمام الإعلامي الذي تلقاه.

تعرضاً لمتاعب من ملاحقة المصورين لهما في شهر العسل

بن أفليك وجينيفر لوبيز يودعان العزوبية بعد قصة حب طويلة

يعتزمان على إقامة حفل زفاف ضخم، بحسب ما نشره موقع TMZ، كما كشفت مصادر صحفية أن جينيفر لوبيز بدأت التحضيرات الخاصة بحفل الزفاف، إذ قصدت منزل أفليك برفقة مدير أعمالها بهدف وضع مخطط خاص لهذا الحفل الضخم الذي من المتوقع أن يستغرق يومين أو ثلاثة أيام، وسيكون هناك أيضاً حفل في جزيرة سانت سيمون التي تقع على بعد حوالي 50 دقيقة عن مكان الحفل وتضم شواطئ ومنتجعات صحية ومنازة خلابة، حسب التقرير.

أطفالك والشخص الذي ستعيش معه".
بن أفليك يبيع قصره مقابل 30 مليون دولار
يبدو أن النجم العالمي بن أفليك، يريد أن يبدأ حياة جديدة تماماً مع زوجته النجمة العالمية جينيفر لوبيز، لذلك قرر عرض قصره الفاخر في "باسيفيك باليسايد" للبيع بقيمة 30 مليون دولار، حسبما نشر موقع hola.
تأتي تلك الخطوة بعدما تراجع الثنائي عن فكرة شراء منزل زوجية جديد، والانتقال للعيش بمنزل "جي لو"، الذي استأجرته منذ العام 2016، ولكن نتيجة خضوعه حالياً لبعض التعديلات والإصلاحات، قررا استئجار قصر الملياردير الشهير جيمس باركر، خطيب ماريا كاري السابق، والذي تبلغ تكلفته 60 مليون دولار.

ويُقال إن عملية الإصلاحات وإعادة هيكلة العقار ستستغرق عاماً كاملاً، ما يعني بقاءهما في عقار جيمس باركر لحين انتهاء العملية، وكان بن أفليك، اشترى القصر عام 2018 بقيمة 19 مليون و200 ألف دولار، عقب انفصاله عن زوجته السابقة الممثلة العالمية جينيفر جارتز، ليعيش بالقرب من أبنائه، ويقع العقار بالقرب من نادي "ريفييرا" الفاخر، ويتميز بإطلالته المبهرة على الجبال المحيطة. ويبدو أن أفليك في حاجة كبيرة إلى المال في الوقت الحالي، فهو وجينيفر

كما ذكر مصدر للصفحة السادسة، "كان بن خانقاً قليلاً في باريس. كان هذا مستوى جديداً تماماً، مستوى الأميرة ديانا تقريباً." تم الالتحاق بالزوجين في كل مكان من نزوات المدينة إلى نزوات العشاء أثناء وجودهما في باريس والتقاط الصور لهما. وبالنظر إلى كيف كان بن وجينيفر دائماً محاطين باهتمام إعلامي مفرط، يبدو أن اهتمام المصورين في باريس كان زائداً عن الحد، مما أزعج أفليك.
قام بن وجينيفر، اللذان ارتبطا في البداية في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وكانا مخطوبين أيضاً، بإلغاء حفل زفافهما بعد الضغط الناتج عن الاهتمام الإعلامي غير المسبوق بهما.
في بيان صدر في اليوم السابق للزواج الأصلي، قال: "بسبب الاهتمام الإعلامي المفرط بزفافنا، قررنا تأجيل الموعد". لم يحدث التأجيل مطلقاً، وفي النهاية انفصل الزوجان.

بعد إحياء علاقتهما الرومانسية العام الماضي بعد فراق دام 18 عاماً، اجتمع الزوجان مرة أخرى في أوائل عام 2022 وأعلنوا عن حفل زفافهما العائلي من لاس فيجاس الشهر الماضي.
عقد الزوجان قرانهما في كنيسة صغيرة في فيجاس، وأعلنت لوبيز عن خبر زواجها السري في رسالتها الإخبارية تاركة المعجبين متفاجئين بالخبر.

شهادة زواج

تم إصدار شهادة زواج بن أفليك وجينيفر لوبيز، بعد حفل زفاف الزوجين في 17 يوليو الماضي، بكنيسة "ليتل وايت"، في لاس فيجاس، وكشفت الوثيقة أن لوبيز البالغة من العمر 53 عاماً، وبن أفليك البالغ من العمر 49 عاماً، زوجهما القس رايان وولف، شاهد يدعى كينوشا بوت، وتسرد الوثيقة أيضاً الأسماء الكاملة للنجمين، وهما جينيفر لين لوبيز، وبنجامين جيزا أفليك، كما تشير إلى أن لوبيز تسعى للحصول على الاسم الأخير لزوجها، ليصبح اسمها القانوني جينيفر أفليك، وذلك حسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.
وكشفت لوبيز الخبر في رسالتها للمعجبين، حيث قالت: "لقد فعلنا ذلك.. الحب جميل.. الحب لطيف.. واتضح أن الحب صبور.. عشرون عاماً من الصبر"، وقالت الغنية والممثلة العالمية، إنها سافرت مع زوجها إلى لاس فيجاس، ووفقاً في طاوور للحصول على رخصة زفاف مع أربعة أزواج آخرين، وأضافت: "أبقي لفترة طويلة بما فيه الكفاية، وربما ستجد أفضل لحظة في حياتك في جولة في لاس فيجاس في الساعة 12:30 صباحاً في نفق الحب الذي تمر عبره مع



ليدي جاغا تشارك في Joker 2 مقابل 10 ملايين دولار.. وخواكين فينيكس يضاعف أجره خمس مرات



ومن المثير للاهتمام، أن أجر خواكين فينيكس قد زاد بشكل كبير عن راتبه في الجزء الأول البالغ 4.5 مليون دولار أمريكي، الذي أصبح الفيلم الأعلى ربحاً على الإطلاق من فئة R مع إجمالي شباك التذاكر العالمي المذهل 1.07 مليار دولار أمريكي. والعمل الذي صدر في عام 2019 هو أيضاً أول فيلم حائز على تصنيف R ينضم إلى نادي شباك التذاكر الذي تبلغ تكلفته مليار دولار! Joker: Folie à Deux سيكون فيلماً موسيقياً، مع حصول الممثلين والمخرجين على شبكات كبيرة إلى جانب تكلفة إنتاج تسلسلات موسيقية معقدة، يُمتد أن ميزانية الإنتاج لـ Joker: Folie à Deux تبلغ تقريباً 150 مليون دولار أمريكي، مقابل ميزانية Joker البالغة 70 مليون دولار أمريكي. ومن المقرر إطلاق فيلم Joker: Folie à Deux في الولايات المتحدة في 4 أكتوبر 2024.

كان الجزء الثاني من فيلم Joker واحدة من أكثر الأفلام التي طال انتظارها والذي تلقى الضوء الأخضر مؤخراً، لينطلق تصويره تحت عنوان Joker: Folie à Deux. لم يعد خواكين فينيكس للفيلم فقط في دور آرثر فليك "الجوكر" بعد أدائه الرائع الحائز على جائزة الأوسكار، ولكن انضم إليه أيضاً، الفنانة ليدي جاغا، التي ستلعب دور هارلي كوين علاوة على ذلك، يقال إن زازي بيترز تجري مفاوضات لإعادة تمثيل دورها في دور صويغ دوموند والعمل من إخراج تود فيليبس. وفقاً لـ Variety، ستحصل ليدي جاغا على أجر ضخم قدره 10 ملايين دولار أمريكي، للمشاركة في الجزء الثاني من الجوكر، كما عرف من قبل أن خواكين والمخرج تود فيليبس سيحصلان على 20 مليون دولار أمريكي عن مشاركتهم بالعمل.



الفيلك

بكتيريا خطيرة تتكاثر في مكيفات الهواء



أعلنت الطبيبة الروسية أولغا بيريفالوفا، أنه إذا لم ينظف مكيف الهواء بصورة دورية، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بمرض خطير.

وتشير الطبيبة، في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن هناك بكتيريا خطيرة تتكاثر في مرشحات أجهزة تكييف الهواء. أي أن مكيفات الهواء القديمة يمكن أن تصبح مكانا مثاليا لتكاثر البكتيريا المرضية. واستخدام هذه المكيفات يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بداء الفيالقة (حمى الفيلق) العدوي، الذي يشبه مرض التهاب الأجزاء العليا من الجهاز التنفسي، وأحيانا يسبب التهابا رئويا حادا. وتقول، "يعتقد الأشخاص الذين طوال فترة الصيف

يتواجدون في مكاتب مكيفة، أنهم يعطسون ويسعلون، بسبب إصابتهم بفيروسات دوائية أو حتى متحور "أوميكرون". ولكن في الواقع إن البيئة داخل مرشحات مكيف الهواء هي رطبة ودافئة، ملائمة جدا لتكاثر بكتيريا Legionella. أي أن المكيفات التي لا تنظف بين فترة وأخرى تطلق هواء مشبعًا بهذه البكتيريا. وبما أن مستوى منظومة المناعة يختلف من شخص إلى آخر، لذلك يلاحظ انتشار داء الفيالقة صيفا".

وتضيف، أفضل طريقة للوقاية من هذا الداء، هي تنظيف مرشحات مكيف الهواء بصورة منتظمة دائما. وهذا يشمل حتى المكيفات في السيارات.

قرأت لك

الفلفل الأسود



يحتوي الفلفل الأسود على 8 فوائد صحية تجعل تناوله يوميا ضرورة حيوية للجسم، حيث إنه يفي من بعض الأمراض الفتاكة.

وقالت دراسة نشرت في صحيفة

"الإنديبننت" البريطانية، إن تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى فقدان الوزن، حيث يرفع معدلات حرق السعرات الحرارية، فضلا عن دوره في الحفاظ على صحة القلب، بتخفيف نسبة الكوليسترول الضار في الشرايين، بالإضافة إلى مكافحته الخلايا السرطانية. ويحمل الفلفل الأسود أيضا فوائد كثيرة مرضى ضغط الدم، بغناه بفيتامينات A و C، كما يساعد على تعزيز قوة الدماغ، لتمييزه بمادة "بيبيرين" المعروفة بأنها ناقل عصبي مهدئ، يعمل على تقليل نسبة الإصابة بالزهايمر. وبالنسبة لفوائده للبشرة، يحتوي الفلفل الأسود على أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل التجاعيد التي تظهر على الجلد، ومكافحة ظهور الخطوط الدقيقة والبقع المظلمة على البشرة، بما يجعل مظهر المداومين على تناوله يبدو أكثر شبابا. ونفسيا يدعم الفلفل الأسود علاج الاكتئاب، حيث كشفت الأبحاث الطبية، أن غناه بـ "البيبيرين" يؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ، مما يجعل الإنسان أكثر نشاطا وتحسن لديه الوظائف المعرفية. كما يساعد تناول الفلفل الأسود على تحسين عمليات الهضم وتخفيف الإمساك؛ لغناه بالمعادن واحتواء مخاطر الآثار الجانبية لتناول الدواء ومحاربة نزلات البرد.

سؤال وجواب

هل علم حساب المثلثات علم حديث؟

لا.. أثبت العلماء أن علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الأهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا أسسه الحديثة لجعله علما مستقلا بذاته ومن أوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات أبو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

من صاحب أول صفر في الحساب؟

صاحب أول صفر هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو أول من أدخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغيير جذريا لفهوم الرقم.

متى كان أول حاسوب إلكتروني؟

أول حاسوب إلكتروني يعمل بالكهرباء كان في أمريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغة ويستهلك قدرا كبيرا من الطاقة كما أنه يشغل حيزا كبيرا



عادة غذائية شائعة ترتبط بالموت المبكر

وفقا لعلماء أمريكيين، الأشخاص الذين يضيفون الملح إلى طعامهم أثناء الأكل، هم أكثر عرضة للموت المبكر أكثر من الآخرين.

وتشير مجلة European Heart Journal، إلى أن العلماء أجروا دراسة شارك فيها 500 ألف شخص، واتضح لهم أن ملح الطعام يزيد من خطر الإصابة بالسرطان وارتفاع مستوى ضغط الدم والجلطة الدماغية. ويمكن تقييم تأثير كمية ملح الطعام التي يستهلكها الشخص عن طريق تحليل البول، مع أنه لا يعكس أحيانا العادات الغذائية للشخص، لأن الكثير من المواد الغذائية تحتوي في الأساس على نسبة عالية من الملح.

ومن أجل ذلك قرر فريق علمي برئاسة البروفيسور لو تشي من كلية الصحة العامة وطب المناطق الحارة في جامعة تولين في نيو أورلينز بولاية لويزيانا، تحديد تأثير إضافة الملح إلى الطعام أثناء الأكل، في الصحة. ويقول تشي، "يشكل الملح المضاف إلى الطعام في النظام الغذائي الغربي 20-6 بالمئة من إجمالي كمية الملح المستهلكة. وهذا يعطينا فرصة فريدة لتقييم العلاقة بين تناول الصوديوم وخطر الوفاة".

ودرس الباحثون وحللو بيانات تشمل 501379 شاركوا في دراسة البنك الحيوي البريطاني خلال أعوام 2006-2010، ستلوا جميعا عن عدد المرات التي يضيفون فيها الملح إلى الطعام أثناء الأكل. أهمل الباحثون جميع المشاركين الذين لم يجيبوا عن هذا السؤال، وأخذوا بالاعتبار نتائج تحليل البول العام، الذي يعتمد على العوامل التي يمكن أن تؤثر على النتائج، مثل العمر والجنس والعرق ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وتعاطي الكحول والنشاط البدني والنظام الغذائي والحالة الصحية. وتابع الباحثون المشاركين في الدراسة لمدة تسع سنوات في المتوسط. وحددوا الوفاة المبكرة التي تحدث قبل سن 75 عاما.

وأظهرت النتائج، أن الذين لديهم عادة إضافة الملح إلى الطعام أثناء الأكل هم أكثر عرضة للموت المبكر بنسبة 28 بالمئة مقارنة بالذين ليس لديهم هذه العادة أو نادرا ما يفعلون ذلك. كما اتضح للباحثين أن الذين يضيفون الملح في عمر 50 عاما ينخفض متوسط عمرهم المتوقع بمقدار 1.5 عام للنساء و2.28 عام للرجال.

ويقول البروفيسور تشي، "أعتقد أن دراستنا هي الأولى في تقييم العلاقة بين إضافة الملح إلى الطعام أثناء الأكل والموت المبكر. وهذا يثبت لنا من جديد ضرورة تغيير السلوك الغذائي".



الأيرلندي رايان هندرسون يستعد لنهائي بارك الرجال للدراجات الهوائية الحرة في بطولة أوروبا للدراجات في ميونخ. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفا و شتاء مع الجهد والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يوميا أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكلما كان الشعر رقيقا كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموما أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن الملح يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن الملح لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.

قصة الشيخ الشجاع

أراد بعض الغزاة أن يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فأسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبيء الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سأله عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق فتنتك. فقال له الرجل: سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط.

فقال القائد: ماهو، قال الرجل: اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء. فاستعجب القائد من ذلك الطلب وقال له: اقتل ابنك؟ فقال: نعم، فلتقتل ابني اولا حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي. فغضب القائد وقال: ايها الجبان كيف تكون ايا، كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل؟ فضحك الشيخ وقال: وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء؟.. طلبت قتل ابني حتى لا يتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد: هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا؟ فقال الرجل: لو قطعت من جسدي قطعةا وانما حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف نغلب بلدا هكذا ناسها.. ان وطنيته احرققتي واذلتني... هيا سيطول حصارنا وربما وقعنا نحن في ايديهم.. وترك القائد الرجل وانطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة أخرى.

