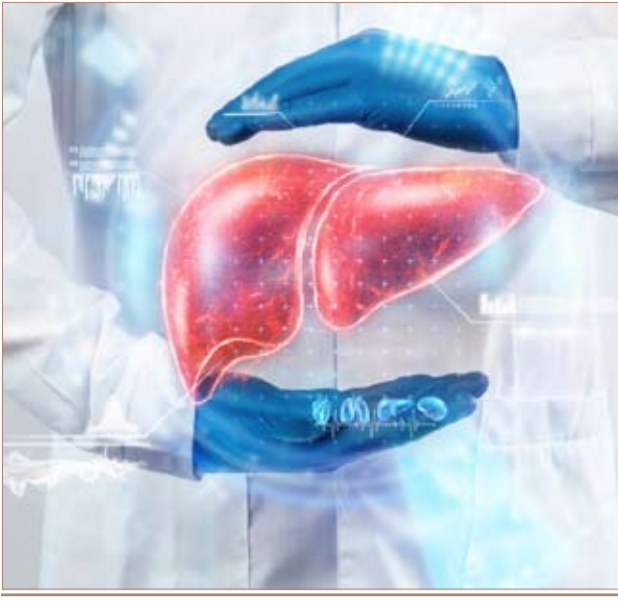


الإمارات للخدمات الصحية تتبنى
تقنية متطورة للكشف المبكر عن مشاكل
الرؤية لدى الأطفال من عمر 6 أشهر

ترشيح فيلم
«رحلة 404» لتمثيل
مصر في سباق الأوسكار



علاجات عشبية شائعة
تهدد صحة الكبد

سقوط خط كهرباء يودي بحياة شخصين

ذكرت وسائل إعلام رسمية، أن شخصين في شرق الصين تعرضا للصق بالكهرباء ولقيا حتفهما، جراء سقوط خط كهرباء عالي الجهد عليهما خلال إعصار بيبيكا، الذي ضرب المنطقة. وسقط كابل الكهرباء أول من أمس الأول الاثنين لدى مرور الضحيتين عبر تقاطع طرق في بلدة تشوشي في شمال غرب شنغهاي. وذكر التلفزيون الحكومي الصيني أن المسئفين قاموا بنقل الضحيتين إلى المستشفى، حيث لفظا أنفاسهما في وقت لاحق. واقتلع إعصار بيبيكا الأشجار وأطاح بواجهات المباني وتسبب في فيضانات في المناطق المحيطة بها. يشار إلى أن إعصار بيبيكا هو الأقوى الذي يضرب مدينة شنغهاي، التي يقطنها نحو 25 مليون نسمة، منذ عام 1949، وتسبب في توقف مظاهر الحياة العامة وحركة السكك الحديدية والجوية لساعات.

فيلم سينمائي مستوحى من لعبة «ذي سيمز»

أعلنت شركة «إلكترونيك آرتس» أن فيلمًا مستوحى من لعبة الفيديو «ذي سيمز» قيد التحضير راسمًا، أملة أن يحقق هذا العمل نجاحًا على غرار الفيلم الذي يستند إلى لعبة «ماريو». وأعلنت الشركة عن هذا المشروع خلال مؤتمر للمستثمرين، بعد أشهر عدة من الشائعات بشأنه. وستعمل مع «أمازون إم جي إم ستوديو» لإنجاز الفيلم السينمائي المستوحى من عالم «ذي سيمز» منذ إصدارها الأول عام 2000، تحققت «ذي سيمز» التي نتجت للاعب اختيار التفاصيل المناسبة لتخصيصه في اللعبة، بدءًا من الأثاث المنزلي وصولًا إلى العلاقات بين الشخصيات، شهرة كبيرة في مختلف أنحاء العالم. ويبيع من الأجزاء الأربعة التي تم إصدارها على مدار 25 عامًا، أكثر من 200 مليون نسخة، وتعد «إلكترونيك آرتس» حاليًا نسخة متعددة اللاعبين. وستتولى إخراج الفيلم والمشاركة في كتابته كيت هيرون، مخرجة أفلام «لوي» من «مارفل» ومسلسل «سكس إيدوكيشن» المروض عبر نتفليكس.

كيف أحسب نسبة الدهون في جسمي؟ اختصاصية تجيبك

تعتبر الدهون من العناصر الغذائية الضرورية للعديد من الوظائف التي يقوم بها الجسم، فهي أحد مصادر الطاقة والمسؤولة عن حماية الهيكل العظمي والأعصاب، ويقوم الجسم في أغلب الأحيان بتخزين الدهون من أجل أهميتها في إنتاج الطاقة والدفع. وتنقسم الدهون إلى عدة أنواع منها الدهون المشبعة، الدهون المتحولة الموجودة في كل من اللحوم ومنتجات الألبان، والدهون غير المشبعة الموجودة في المكسرات وغيرها، كما توضح اختصاصية التغذية ميرنا الفتى في حديثها لـ «سيدتي»، وتُجيبك على سؤال «كيف أحسب نسبة الدهون في جسمي» من خلال الموضوع الآتي:

يلبها الجمع ما بين فحص مؤشر كتلة الجسم مع قياس محيط الخصر. قد يهيم التعرف إلى أعراض نقص الماء في الجسم وتجربتي مع علاج الجفاف بسرعة.

نسبة الدهون في الجسم
بعد أن تعرّفت إلى طرق حساب نسبة الدهون في الجسم، تعرّضت إلى الجدول الذي يوضح هذه النسبة في حالات مختلفة لكل من النساء والرجال:

تتواجد الدهون بشكل طبيعي في الجسم، ولكل نوع منها وظيفة معينة، ولكن تواجدها بنسب أعلى من النسب الطبيعية، يزيد من احتمال الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. كما تعتمد نسبة الدهون في الجسم على عمرك، وجنسك ونسبة النشاط البدني الذي تقومين به. نتجّه عادة لإطلاق تسمية دهون على جميع دهون الجسم، على الرغم من وجود عدة أنواع منها، ولكل منها وظيفة معينة في الجسم.

طرق حساب نسبة الدهون في الجسم تستهل الاختصاصية ميرنا حديثها قائلة: «إن نسبة الدهون في الجسم هي نسبة كتلة الدهون في الجسم بالنسبة إلى إجمالي كتلة الجسم. وتعتبر نسبة الدهون في الجسم مفيدة لتقييم تكوين الجسم، إذ يعتمد مؤشر كتلة الجسم فقط على الطول والوزن ولا يمكن أن يأخذ في الاعتبار تكوين الجسم، ونتيجة لذلك، يمكن أن يقع الأشخاص الذين لديهم كميات كبيرة من كتلة العضلات أو أقصر طولًا ضمن فئة زيادة الوزن أو السمنة، على الرغم من كونهم يتمتعون بنسب دهون صحية في الجسم». وتتابع معددة بعض النقاط حول طرق حساب نسبة الدهون في الجسم:

تقاس نسبة الدهون في الجسم بعدة طرق، منها طرق بسيطة وعملية، وأخرى تتطلب زيارة العيادة لاستخدام تقنيات متقدمة. تتعدّد الطرق المستخدمة في حساب نسبة الدهون في الجسم، وبعض هذه الطرق قد تحتاج إلى معدات خاصة أو استشارة الخبراء للحصول على الدقة. من الممكن حساب نسبة الدهون تقديريًا في المنزل في بعض الأحيان من خلال قياس محيط الخصر، أو عن طريق استخدام حاسبة الدهون Fat Calculator لدى عيادات اختصاصيي التغذية.

قياس نسبة الدهون في الجسم
قياس كتلة الجسم الكلية (وزن الجسم) أمر بسيط، لكن قياس كتلة الدهون في الجسم أكثر تعقيدًا، ويتطلب معدات خاصة، وتعتبر المعايرة الكهربائية الحيوية (BIA) وقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة (DEXA) قياسين عمليين وغير جراحين ودقيقين (وهو الأكثر دقة). يمكن استخدام الساعات الذكية لقياس طبقات الجلد في المواقع الرئيسية، والتي يمكن بعد ذلك استقراؤها لتقدير نسبة الدهون في الجسم. ومع ذلك، فإن هذه الطريقة تفتقر إلى دقة واتساق القياس، وعدم القدرة على تقييم دهون الجسم الداخلية. يُمكن حساب كتلة الدهون بالجسم بعد معرفة وزن الدهون في الجسم على أحد المقاييس السابقة، ثم اتباع الخطوات التالية:

الخطوة 1: ضرب الطول في نفسه، على سبيل المثال: $1.72 \times 1.72 = 2.96$

الخطوة الثانية: تقسيم وزن الدهون في الجسم على 2.96.

ننصحك بمتابعة هذه الأنشطة مفيدة جدًا للصحة النفسية وتمنحك السعادة وفق علم النفس.

كما أن لبعض الدهون تأثيراً سلبياً على الصحة، بينما البعض الآخر مهم وضروري لتأدية الأعضاء ووظائفها. أبرز أنواع الدهون في الجسم هي الدهون البيضاء، الدهون البنية والدهون ذات اللون البيج، وكل نوع منها يخزّن في الجسم على شكل دهون أساسية، أو دهون تحت الجلد، أو دهون حشوية:

الدهون البيضاء: هي الجزء الأكبر من الدهون التي تخزّن تحت الجلد، أو على شكل دهون حشوية أي تلك التي تحوط بالأعضاء في البطن، الذراعين، الأذراف والفخذين.

الدهون البنية: هو النوع الذي يتواجد بشكل أساسي عند الأطفال.

الدهون البيج: وهو النوع الذي يعمل على حرق الدهون بدلاً من تخزينها.

إن زيادة نسبة الدهون في الجسم عن الحد المسموح به، خصوصاً الدهون الحشوية، يسبب الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة والشديدة، الناتجة عن ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية، مثل تصلب الشرايين، الجلطات الدماغية والسكتات القلبية.

لاستخدام طريقة حساب نسبة الدهون في الجسم رياضياً، أو من خلال حاسبة الدهون الإلكترونية يجب عليك القيام بقياس وزنك في الصباح الباكر قبل تناول الطعام من أجل تجنب التذبذب في الأرقام التي تحدث نتيجة تناول الطعام خلال اليوم، ومن ثم استخدم شريطاً ناعماً ومرناً لجمع قياسات الجسم مثل محيط الخصر، محيط الورك، محيط الفخذ وغيرها من القياسات وفق ما هو مطلوب ما عند استخدام حاسبة الدهون الإلكترونية. تأكدي من أن يكون الشريط متماسكاً بشكل جيد على الجلد بحيث لا يتحرك من مكانه، وليس ضيقاً لضمان عدم انحرافه. علماً أن القياسات تختلف بشكل كامل بين النساء والرجال.

بعد فحص الديكسا هو الفحص الأكثر دقة والفحص الأكثر انتشاراً لقياس نسبة دهون الجسم، مقارنة بالطرق الأخرى التي قد تكون باطنية الثمن أو ليست دقيقة،

روبوت يمشي وراء صاحبه ليعمل أغراضه

حظي روبوت صغير على شكل طاولة بإعجاب واسع عبر الإنترنت، وتداولت حسابات عدة، مقاطع ومعلومات عنه، بعد أن ظهرت يتبع صاحبه ويحمل له القهوة والكتب ويعود مكانه. وأبكر غيوم دي كارينتر، مبرمج هذه الطاولة بـ 12 قائم، والتي تشبه السلطعون في حركتها، من خلال الخوارزميات بدل التصميم اليدوي، وفق إنترستينغ إنجينييرينغ.

ووفقاً لصانعاها، يشغل محركان قوائم الطاولة، ويتحكمان فيها عبر أعمدة مرفقية، تسمح للطاولة بالتحرك والدوران بسلاسة، مثل الدبابة. وساعد برنامج Autodesk Fusion 360 في تحسين التصميم، والذي يتضمن "بطنًا" مركزياً لإيواء الإلكترونيات والمحركات والبطارية.

وحول التصميم تصميمه ثلاثي الأبعاد إلى طاولة مادية بجهاز توجيه CNC ثلاثي المحاور لتحقيق الدقة، وسمحت له الآلات ذات التحكم الرقمي بالحاسوب بإنتاج اثني عشر قطعة خشبية متطابقة بسهولة، وهو أمر بالغ الأهمية للهيكل ذي الاثني عشر قائمًا.

ونظراً لقيود التحكم الرقمي بالحاسوب ثلاثي المحاور، صمم دي كارينتر القوائم لتكون مصنوعة من ثلاث صفائح من الخيزران المصغ، تعالج رقمياً بشكل منفصل ولصقها معاً، وعالج أكثر من 100 قطعة خيزران بالتحكم الرقمي بالحاسوب، ثم صنفها واطلاها وجمعها بمحامل كروية وأعمدة فولاذية.

مربية أطفال تدفن مولوداً وتسافر في إجازة

أصيب سكان قرية إيطالية بالدهول بعد اكتشاف تورط جليسة أطفال شابة، في جريمة قتل رضيعين، دفنت أحدهما في الحديقة قبل أن تسافر في إجازة، إلى نيويورك. ووفق "دائلي ميل"، عثر على جثتي رضيعين مدفونين في حديقة منزل عائلة، كيارا بيتروليني، 22 عاماً، التي كانت تعمل جليسة أطفال، وقالت الشرطة أن اختبارات الحمض النووي أثبتت أنها والدة أحدهما. وصفت بيتروليني بـ "طالبة جامعية نموذجية"، وكانت تعيش في المنزل مع والديها وكانت في إجازة في نيويورك معهم عند اكتشاف الأمر المروع.

وكانت الشرطة تفحص فيلا وحديقتهما العائلية في بلدة فيجنالي دي تريفيسيتولو الهادئة بالقرب من بارما منذ الشهر الماضي، بعدما نيش كلب جده الشابة الجثة، وذكر تشريح الجثة المسرب أن الرضيعة دفنت حية حيث "عثر على تراب في الرثتين" وفي الأسبوع الماضي اكتشفت جثة ثانية، ولم يكشف بعد سبب الوفاة. والشابة المتحجرة الآن تشبهت قتل رضيعها، زعم أنها تصرفت بمفردها دون علم أحد. ويُعتقد أن طالبة القانون أخذت حملها قبل تعجيل الولادة في الأسبوع الأربعين ووضعتها بمفردها في حمامها في 7 أغسطس-أب، ثم يُزعم أنها قتلت المولود وأخفته في الحديقة، وبعد يومين، ذهبت في إجازة مع والديها إلى الولايات المتحدة، وفي اليوم الذي غادرت فيه، نيش كلب جديتها جثة الرضيعة، التي كانت ملفوفة في ملاءة.

وصفها بـ «الذكر».. ملكة جمال تركيا تعرض للتمتر

ردت ملكة جمال تركيا المتوجة أخيراً على التعليقات السلبية التي انهمرت عليها بسبب مظهرها، بعد أن تحدثت متترومن عن «ذكورة» الملامح والتنانق.

وفازت إيديل بيلجين، 24 عاماً، بمسابقة ملكة جمال 2024 يوم الأربعاء لتمثل بلدها في مسابقة ملكة جمال العالم الدولية، وتجمع عديديون على الإنترنت للاحتفال بالملكة بيلجين، وهي خريجة طب ناجحة، وتحدثت ثلاث لغات، حيث أبدى أحد المغنيين المشهورين إعجاباً بنجاحها وخصتها وتميزها، وفق «دائلي ميل».

وقالت: «في الوقت الذي تشهد فيه بلادنا مأس مثل العنف ضد النساء والأطفال، أعزو التعليقات السلبية عني إلى حقيقة مفادها أن الناس ليس لديهم ما هو أفضل لعمله، إنهم يعبرون عن آرائهم دون أن يعرفوا أي شيء حقا لا أهتم بتعليقاتهم».

وأشاد بعض النقاد من بيلجين بها بمساعدتها في كسر معايير الجمال القديمة وغير الواقعية، وقال أحدهم: «كرهت الأجيال القليلة الماضية نفسها وانتقلت من خبير تجميل إلى آخر، نحن ضد تصورات الجمال التي تحدد في كل مرة معايير معينة».

يسبب الشلل... مخاوف من فيروس خطير بالولايات المتحدة

أظهر تحليل عينات من مياه الصرف الصحي بالولايات المتحدة ارتفاعاً حاداً في نسبة وجود فيروس معوي يسبب مرض الشلل. الفيروس المعوي يسبب حالات نادرة من مرض التهاب النخاع الشوكي الحاد الذي يشبه شلل الأطفال. وأكدت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها وجود 13 حالة من مرض التهاب النخاع الشوكي الحاد، بحسب ما أفادت شبكة إن بي سي نيوز. واكتشفت عينات مياه الصرف الصحي التي تم تحليلها زيادة كبيرة في وجود الفيروس المعوي المعروف باسم (دي 68) والذي يرتبط بحالات نادرة من التهاب النخاع الشوكي الرخو الحاد، فضلاً عن تأثيره على الجهاز العصبي وتسببه في ضعف شديد في الذراعين والساقين لا سيما لدى الأطفال الصغار. وقالت ألكسندريا بوم أستاذة الهندسة المدنية والبيئية في جامعة ستانفورد ومديرة برنامج «ست وتر سكان» وهي شبكة مراقبة غير ربحية: نحن نكتشف الأحماض النووية لفيروس من نوع «إي» في دي 68 في مياه الصرف الصحي في جميع أنحاء البلاد والمستويات أخذة في الارتفاع. من جانبها، اعتبرت عائلة الأوبئة في مركز جونز هوبكنز للأمن الصحي، كايبتين ريفرز، أن «هذا أول دليل يشير إلى أن الأمة قد تشهد زيادة في التهاب النخاع الرخو الحاد، والدليل الثاني أن الوقت من العام مناسب فشهري سبتمبر هو أكثر الشهور الذي تظهر فيه حالات هذا المرض». وبحسب الشبكة فإن أي شخص أصيب بالزكام من المحتمل أن يكون مصاباً بفيروس معوي، حيث تسبب الفيروسات أعراضاً خفيفة، مثل سيلان الأنف والسعال والصداع والشعور العام بالضعف. وبدأت سلالة الفيروس المعوي (دي 68) التسبب في مشاكل خطيرة من عام 2014 حيث شهدت الولايات المتحدة زيادة في حالات شلل الأطفال الرعاش وجرى تشخيص 120 طفلاً مصاباً. ولا يوجد علاج محدد للشلل، حتى مع سنوات من العلاج الطبيعي المكثف، يُترك الكثيرون مع إعاقات تغير حياتهم.



احذري تناول التونة أثناء الحمل والرضاعة!

حذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر بألمانيا المرأة من تناول سمك التونة خلال مرحلتها الحمل والرضاعة لاحتوائه على مادة ضارة بالطفل.

وأوضح المعهد أن سمك التونة يحتوي على نسبة عالية من ميثيل الزئبق (MeHg)، والذي يمكن أن يُضعف النمو العصبي للطفل، وفقاً لنتائج الدراسات العلمية.

وإلى جانب التونة يوجد ميثيل الزئبق في الماكربل والهلبوت وسمك أبو سيف والأقليس وبلح البحر والحبار والسلطعون.

طائرة عسكرية تتحول إلى كرة نارية

تحول تدريب عسكري إلى كارثة جوية بعد انفجار طائرة حربية تابعة لسلاح الجو البلغاري نتيجة ارتطامها بالأرض، ما أسفر عن مصرع اثنين من كبار الطيارين.

وأظهرت لقطات مروعة لحظة تحول الطائرة إلى كرة نارية عند سقوطها على الأرض، وذلك قبل وقت قصير من بدء العرض العسكري الجوي في بلغاريا.

وبحسب صحيفة «ذا صن» البريطانية، كان الطيار يحاول سحب الطائرة للأعلى ويطلق النار عالياً في الهواء، محاولاً على ما يبدو إجراء حلقة متكررة.

ومع ذلك يبدو أنه فقد قوته وقام بقلب الطائرة في محاولة يائسة لتفادي الاصطدام بالأرض، لكنه لم يتمكن من تدارك الموقف واصطدمت الطائرة بالأرض بقوة، وانفجرت على الفور مخلفة كرة نارية انبثقت منها الدخان الأسود الكثيف.



بالتعاون مع مجموعة غراسيا

بحضور وزيرة الدولة لريادة الأعمال.. جامعة أبوظبي تطلق «أكاديمية التميز الريادي» لتعزيز القدرات الوطنية في ريادة الأعمال

•• أبو ظبي - الفجر

أطلقت جامعة أبوظبي، «أكاديمية التميز الريادي» في إمارة أبوظبي لتعزيز القدرات الوطنية في مجال ريادة الأعمال، وذلك بالتعاون مع مجموعة غراسيا، المتخصصة في تقديم نماذج مبتكرة للزراعة المستقبلية، والتي أسسها رائد الأعمال الإماراتي حامد أحمد الحامد. جرت مراسم افتتاح الأكاديمية في الحرم الجامعي الرئيسي لجامعة أبوظبي في 17 سبتمبر 2024، بحضور معالي علياء بنت عبدالله المزروعى، وزيرة دولة لريادة الأعمال، والدكتور علي سعيد بن حرملة الظاهري رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي، والمستشار حامد الحامد رئيس مجلس إدارة جمعية رواد الزراعة الإماراتية ومؤسس مجموعة غراسيا ورئيسها التنفيذي، وسعادة موزة عبيد الناصري الرئيس التنفيذي لصندوق خليفة لتطوير المشاريع، والبروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، والدكتور منتصر قاسمية، نائب مدير جامعة أبوظبي للبحث والابتكار والتطوير الأكاديمي، وفرح شخاشيرو، نائب

رئيس مجموعة غراسيا، إلى جانب كوكبة من من المسؤولين الآخرين، بمن فيهم الأستاذ مارك أودي، نائب رئيس كلية أبوظبي للإدارة الإنابة، والدكتورة زوان المصري، أستاذ مساعد ورئيس التعليم العام ورئيس البرنامج، وكلاهما من كلية أبوظبي للإدارة. وتتطلع جامعة أبوظبي ومجموعة غراسيا، من خلال إطلاق هذه الأكاديمية، إلى إثراء البرامج الأكاديمية والإبداعية المتقدمة للطلبة والمجتمع عموماً، وتعزيز فرص ريادة الأعمال في العديد من المجالات. وتهدف المبادرة إلى تمكين المواطنين ومساعدة المتقاعدين منهم على الحفاظ على أدوار إنتاجية في مجتمع دولة الإمارات، عبر إطلاق مشاريع تجارية ناشئة، تتماشى مع الاستراتيجية الصناعية للبلاد الرامية إلى زيادة الناتج المحلي الإجمالي من 133 مليار درهم إماراتي إلى 300 مليار درهم بحلول العام 2031. ومن المقرر أن تطلق الأكاديمية، في هذا السياق، العديد من البرامج في مجال ريادة الأعمال وذلك بإشراف أعضاء هيئة التدريس البارزين في جامعة أبوظبي، حيث ستساعد هذه البرامج المشاركين في تطوير

شخصياتهم وطريقة تفكيرهم، بالإضافة إلى تعليمهم المهارات اللازمة للنجاح في مجال ريادة الأعمال. كما سيجري المشاركون تجارب عملية من خلال المشاركة في مشروع تجريبي ليتمكنوا من تعلم وتطبيق مهارات ريادة الأعمال على أرض الواقع. واستعرض عدد من طلبة جامعة أبوظبي، خلال افتتاح الأكاديمية، مشاريعهم المبتكرة في مجالات مثل الذكاء الاصطناعي والاستدامة والرعاية الصحية، حيث أشادت معالي علياء بنت عبدالله المزروعى، وزيرة دولة لريادة الأعمال، بهذه العروض وتحدثت مع الطلبة حول أعمالهم. ويهذه المناسبة، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "ندرك في جامعة أبوظبي أهمية الدور المنوط بجيل الشباب في بناء مستقبل اقتصادنا، وكذلك الإمكانيات الاقتصادية لأعضاء المجتمع من المتقاعدين الذين تحفل سجلاتهم بسنوات من المعارف الفنية والخبرات الواسعة في القطاع، ونسعى، كمؤسسة أكاديمية رائدة، لإثراء مواهب ومعارف هذه الشرائح المجتمعية بهدف إحداث تغيير بناءً في مجتمعنا.

للحد من الانبعاثات

تقرير الاستدامة للعام 2023 من مبادلة للطاقة يظهر تقدماً كبيراً

• تحقيق انخفاض بنسبة 66% في انبعاثات الغازات الدفيئة ضمن النطاقين 1 و 2

• التعمد بزراعة 700 ألف شجرة قرم في أبوظبي بحلول العام 2030

تهدف للمساهمة بشكل فعال في دعم تحول الطاقة وذلك من خلال تعزيز مكامتنا في قطاع الغاز الطبيعي الذي يعد جسراً أساسياً لتمكين هذا التحول، حيث أعلننا في العام الماضي عن أول اكتشافاتنا الضخمة للغاز الطبيعي في إندونيسيا، التي من شأنها أن تغير قواعد اللعبة. كما سنستمر من خلال هذه المنصة الجديدة للنمو على وضع الاستدامة في قلب خططنا المستقبلية بينما نعمل على المساهمة في تسريع وتيرة تحول الطاقة. وشهد العام الماضي أيضاً إجاز مبادلة للطاقة تقدماً كبيراً على صعيد قطاعات الطاقة الجديدة، وصرحت نائبة الرئيس لشؤون النمو وقطاعات الجديدة للطاقة، سميرة محمد: "سهم التعاون وبناء الشراكات في تعزيز تقدمنا في مجالات الطاقة الجديدة مثل التقاط الكربون وتخزينه والطاقة الحرارية الأرضية. ونحن مستمرون في العمل الوثيق مع شركائنا والجهات المعنية في القطاع لضمان وجودنا دائماً في طليعة هذه الحلول وغيرها من الحلول منخفضة الكربون في المناطق التي نمارس فيها أعمالنا."



التنفيذي لشركة مبادلة للطاقة: "يسلط تقرير الاستدامة السنوي الخامس لشركة مبادلة للطاقة الضوء على تقدمنا المحوظ في تحقيق الاستدامة وجعلها في صميم أعمالنا. نحن فخورون بتحقيق خفض كبير في حجم الانبعاثات واستهلاك الطاقة، إلى جانب



فيها التقاط الكربون واستخدامه وتخزينه والطاقة الحرارية الأرضية، يسلم تقرير الاستدامة الضوء على التحول الملموس الذي تتبناه مبادلة للطاقة. كما سجلت الشركة تحسناً كبيراً من حيث خفض انبعاثات الغازات الدفيئة، حيث تراجعت

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت مبادلة للطاقة، شركة الطاقة الدولية التي تتخذ من أبوظبي مقراً لها، عن إجازتها تقدماً كبيراً في المجالات المتعلقة بالمعايير البيئية والاجتماعية والحوكمة، بما في ذلك خفض ثلثي انبعاثات الغازات الدفيئة ضمن النطاقين 1 و 2 بالمقارنة مع العام 2022. ولدى إصدارها تقرير الاستدامة للعام 2023، أشارت الشركة كذلك إلى خفض استهلاك الطاقة إلى النصف تقريباً في مختلف العمليات التابعة لمحففظتها التشغيلية، ما يشير إلى تسارع كبير في الجهود المبذولة لخفض الكربون من عملياتها. وتماشياً مع استراتيجيتها الرامية لدعم التحول في قطاع الطاقة، فقد ازادت حصة الغاز الطبيعي لدى مبادلة للطاقة من 66% في العام 2022 إلى 69% في العام الماضي. وباعتباره وقوداً أقل كثافة في انبعاثات الكربون، يلعب الغاز الطبيعي دوراً رئيسياً في تحقيق تحول الطاقة بشكل مستدام. وبالتضافر مع تقدم الجهود في قطاعات الطاقة الجديدة، بما

يستهدف الجهاز الأطفال من عمر ستة أشهر وحتى عمر الخامسة

مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية تبني تقنية متطورة للكشف المبكر عن مشاكل الرؤية لدى الأطفال من عمر 6 أشهر

• التقنية متوفرة في 20 مركزاً صحياً تابعاً للمؤسسة

• يوصى بإعادة الفحص كل 6 أشهر حتى يصل إلى عمر 5 سنوات



وأكدت د. كريمة الرئيسي، مدير إدارة الرعاية الصحية الأولية أن تبني تقنية فحص الرؤية الفوري يأتي في إطار التزام المؤسسة بتقديم رعاية صحية مستدامة وشاملة لجميع أفراد المجتمع الإماراتي وخاصة الأطفال بما يضمن مستقبل صحي وشرق لهم، كما يأتي انسجاماً مع استراتيجية الابتكار 2023 - 2026 التي أطلقتها مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية العام الماضي بهدف دعم تحقيق أهداف الرعاية الصحية التي تطبق أفضل الممارسات العالمية، كهدف أساسي يقود إلى مواكبة توجهات دولة الإمارات نحو تعزيز الجاهزية والاستعدادات الصحية، وبناء مجتمع صحي معافى يتمتع بجودة الحياة الصحية، مشيراً إلى أن المؤسسة ماضية في مسيرتها التطويرية ومساعدتها تعزيز تنافسية القطاع الصحي على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية. وأوضحت د. كريمة الرئيسي

سنوات لضمان الكشف المبكر عن أي مشاكل قد تؤثر على البصر أو صحة العين. وتتميز التقنية المستخدمة في الكشف عن مجموعة متنوعة من أمراض العين التي قد تصيب الأطفال في هذه السن المبكرة، مثل ضعف النظر وقصر وطول النظر والحوول واللابؤرية (الاستجماتيزم)، ليتم تحويل الحالات الإيجابية إلى مراكز الرعاية الصحية المتخصصة مناسباً للأطفال.

أن جهاز فحص الرؤية الفوري يتميز بالدقة والموثوقية العالية، حيث يضمن توفير نتائج دقيقة لتحديد الحاجة إلى إجراء المزيد من الفحوصات وتلقي العلاج، مما يساعد على تجنب التأثيرات السلبية على تطور الأطفال الأكاديمي والاجتماعي، وزيادة معدل اكتشاف المشاكل البصرية في مراحلها المبكرة، مضيفاً: "يوصى بإعادة هذا الفحص كل ستة أشهر حتى يصل الطفل إلى عمر خمس

•• دبي - الفجر

كشفت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية عن تبنيها تقنية جديدة ومتطورة للكشف المبكر عن مشاكل الرؤية عند الأطفال باستخدام جهاز فحص العيون المحمول Spot Vision Screener، وذلك في إطار الجهود المستمرة لتعزيز صحة الأطفال وضمان حصولهم على أفضل رعاية صحية ممكنة. ويعدّ جهاز فحص الرؤية الفوري أداة مبتكرة تستخدم في الكشف عن مشاكل الرؤية لدى الأطفال بشكل سريع ودقة عالية، حيث يستهدف الجهاز الأطفال من عمر ستة أشهر وحتى عمر الخامسة خلال الكشف الدوري في عيادات صحة الطفل والتطعيمات، ويعمل على الكشف على مجموعة من أمراض العيون بشكل استباقي، وتوفر المؤسسة هذه التقنية المتطورة في 20 مركزاً رعاية صحية أولية تابع لها.



خلال الفترة من 7-8 أكتوبر المقبل:

جامعة الشارقة تستضيف الملتقى الثاني للجمعية العامة

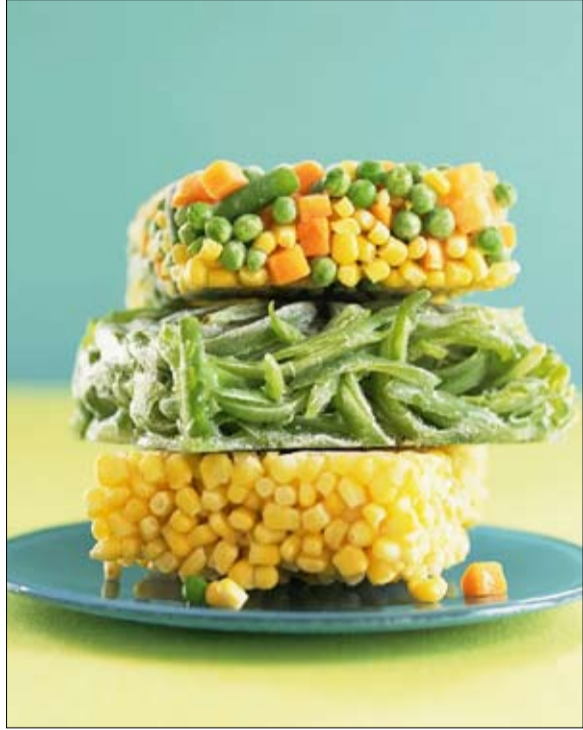
لمؤتمر رؤساء الجامعات في الشرق الأوسط (C2R)

المشتركة بين الجامعات الأعضاء والتعاون البحثي وغير ذلك من الأمور الهامة. وسيركز الملتقى على ثلاث محاور رئيسية وهي: الفاعلية المؤسسية والاعتماد الأكاديمي، والتصنيف الإقليمي والدولي للجامعات، وتطوير النماذج الدراسية في ظل التحول الرقمي، هذا بالإضافة إلى جلسات عمل جانبية مفتوحة بين الجامعات، واجتماعات يتم خلالها توقيع الاتفاقيات الثنائية بين الجامعات والأعضاء. كما سيتم تنظيم أنشطة ثقافية وعروض فلكية في أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك.

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، تستضيف جامعة الشارقة الملتقى الثاني للجمعية العامة لمؤتمر رؤساء الجامعات في الشرق الأوسط (R2C)، وذلك خلال الفترة من 7-8 أكتوبر 2024، الشهر القادم، بمشاركة قادة عدد كبير من جامعات منطقة الشرق الأوسط. ويهدف الملتقى هذا العام إلى تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والمعرفة وأحدث التطورات العلمية لدى الجامعات الفرنكوفونية، الأعضاء في الجمعية، ومناقشة أطر التعاون وتعزيز المبادرات والبرامج

منوعات الفكر

23



فوائد تجميد الأطعمة

أعلنت الدكتورة تاتيانا ميشريكوفا خبيرة التغذية الروسية أن تجميد الأطعمة يعتبر أحد أسهل الطرق وأكثرها موقوية وبتكلفة منخفضة للحفاظ عليها.

ووفقا لها، مقارنة بطريقة تجفيف الأطعمة التي تؤدي إلى فقدان الأطعمة لحوالي 45 بالمئة من خصائصها، تحتفظ الأطعمة المجمدة بحوالي 100 بالمئة من مكوناتها المفيدة. فمثلا تحتفظ بـ 100 بالمئة بفيتامين C.

وتقول: "يسمح التجميد بالحفاظ على الطعم الأصلي للمنتج، ولكن قد يفقد بعض خصائصه كما يحصل عند تجميد الأفوكادو والكوسا. كما أن التجميد لا يحتاج إلى الخل وحمض الليمون والملح والتوابل والبهارات". ووفقا لها، من أجل تقليل التلوثات المسببة للأمراض التي قد تكون على سطح الفاكهة، يجب تبخيرها أو سلقها في الماء المالح لمدة 2-3 دقائق. ومن أجل الحفاظ على جودتها ومذاقها لا ينصح بإعادة تجميدها.

وتضيف: "تناسب الفواكه والخضروات المجمدة حتى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية مختلفة، بعكس الأطعمة المخمرة والمخللة التي لا ينصح من يعاني من أمراض المعدة والأمعاء والبنكرياس بتناولها، كما المربي لا تناسب الصابين ببدء السكري".

وللحفاظ على خصائص الأطعمة المجمدة يجب الانتباه إلى أنها تكون صالحة لمدة 6-12 شهرا، لأنه بعدها تفقد تدريجيا خصائصها المفيدة. مشيرة إلى أن المنتجات الصالحة للتجميد هي: القربيط، البروكلي، الفول الأخضر (العريض)، والثمار الصيفية. هذه المواد تستخدم على نطاق واسع في التغذية. كما أن البروكلي والقربيط تحتفظ بـ 100 بالمئة بفيتامين C ومجموعة فيتامينات B وفيتامين K. أما الفاصوليا والخضراء والفول الأخضر والبازلاء المجمدة فإنها تحتفظ بجميع فوائدها إلى فصل الربيع.

ولا تنصح الخبيرة بتجميد البطاطس والفجل والبنجر لأنه يمكن تخزينها في التلاجة أو في قبو حيث تبقى طازجة فترة طويلة. كما لا ينصح بتجميد الخيار والطماطم لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الماء، وعند تجميدها تتكون بلورات ثلجية تفقد مذاقها.

تقدر دراسة استقصائية جديدة من جامعة ميشيغان أن ما يصل إلى 18,6 مليون شخص في الولايات المتحدة يستخدمون واحدا على الأقل من العلاجات العشبية التي قد تلحق الضرر بالكبد.

وعند استخدامها باعتدال، يمكن للعلاجات العشبية، مثل الشاي الأخضر، والمكملات الغذائية الأخرى القائمة على النباتات أن توفر لنا فوائد صحية، ولكن في الأشكال المركزة، مثل الكبسولات من السهل تناول جرعة زائدة منها.

علاجات عشبية شائعة تهدد صحة الكبد



وتزايد استخدام المكملات الغذائية والعلاجات العشبية بشكل كبير في جميع أنحاء العالم بسبب فوائدنا الصحية للموسم، كما أنه يمكن شراؤها من دون وصفة طبية.

ووفقا للتقارير فإن حالات دخول المستشفى بسبب مشاكل الكبد الناجمة عن العلاجات العشبية تتزايد في الولايات المتحدة، وعلى مستوى العالم.

وحذرت أخصائية أمراض الكبد أليسا ليخيتسوب وزملاؤها في ورقتهم البحثية من أن "سلامة وفعالية المكملات العشبية والغذائية ليست راسخة جيدا بسبب الافتقار إلى المتطلبات التنظيمية من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للتجارب الدوائية البشرية أو السريرية المستقبلية قبل التسويق".

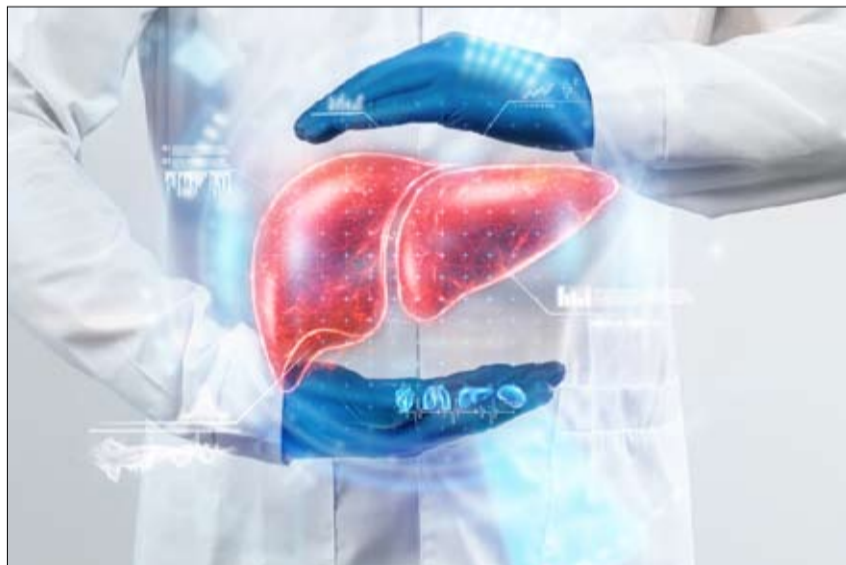
وباستخدام بيانات 9685 شخصا مسجلين في المسح الوطني للصحة والتغذية في الولايات المتحدة (NHANES)، وجد الباحثون أن ستة منتجات عشبية الأكثر استهلاكاً والتي تُستخدم عادة لعلاج حالات مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول والكتئاب والألم، غالبا ما تكون متورطة في إصابة الكبد.

وتضاعفت معدلات إصابة الكبد الناجمة عن الأدوية من هذه المكملات الغذائية ثلاث مرات تقريبا منذ نحو 20 عاما، من 7% في عام 2004 إلى 20% بحلول عام 2014. وتشرح ليخيتسوب وفريقها: "تشمل المنتجات النباتية الأكثر تورطاً في إصابة الكبد الشديدة والمميئة المحتملة، الكركم والكاتوم ومستخلص الشاي الأخضر والفرسنية الصمغية".

وقد يكون تشخيص إصابة الكبد صعبا حتى يصبح المرض حادا. وتشمل الأعراض الشعور بالتعب وانخفاض الشهية وفقدان الوزن.

ويمنع الضرر الكبد من معالجة البيليروبين بشكل صحيح، ما يؤدي إلى تراكم يظهر في الجلد على شكل لون أصفر. ووجد الباحثون أن استخدام المكملات العشبية أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين يعانون

من حالات طبية مزمنة، بما في ذلك التهاب المفاصل والسكري. ويميل هؤلاء الأشخاص أيضا إلى أن يكونوا أكبر سنا ولديهم مستويات أعلى من التعليم والدخل من أولئك الذين لا يستخدمون هذه المكملات. وكتبت ليخيتسوب: "كانت المنتجات التي تحتوي على الكركم تُستخدم بشكل شائع لصحة المفاصل أو التهاب المفاصل بسبب الاعتقاد السائد بأن الكركم قد يحتوي على خصائص مضادة للاكسدة ومضادة للالتهابات.



كيف يمكن لمشاهدة الأحداث الرياضية أن تساعدك على خسارة الوزن؟

وجدت دراسة جديدة من جامعة لوفبورو أن مجرد مشاهدة الأحداث الرياضية على شاشة التلفزيون يمكن أن يساعدك على حرق الدهون وإنقاص الوزن.



وفقا للدراسة، يمكن للمشاهدين حرق ما يصل إلى 540 سعرة حرارية على مدار فترة 90 دقيقة. ولتوضيح ذلك في المنظور الصحيح، فإن هذا يعادل الجري لمدة 45 دقيقة.

وبالتعاون مع الدكتور ديل إيسلينجر، عالم الرياضة في جامعة لوفبورو، ابتكر الفريق صيغة أطلق عليها "قوة الاحتفال".

وتسمح هذه الصيغة بحساب إنفاقك للطاقة أثناء مشاهدة الأحداث الرياضية على التلفاز، وتأخذ في الاعتبار خمسة عوامل رئيسية. وهي: وزن الجسم، وكيفية مشاهدة الأحداث الرياضية، والوقت الأساسي، وكثافة الاحتفال.

ويتمتع هذا البحث بعد فترة وجيزة من دراسة وجدت أن لعب ألعاب الفيديو يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن.

وكشفت الأبحاث التي أجرتها شركة Stakester أن اللاعبين الذكور يمكنهم حرق 420 سعرة حرارية هائلة خلال جلسة لعب مدتها ساعتان، بينما يمكن للاعبات الإناث حرق ما يصل إلى 472 سعرة حرارية، وهو ما يعادل القيام بـ 1000 تمرين معدة.

سعة حرارية، وهو ما يمكن أن يعادل السباحة لمدة 60 دقيقة.

وفي الوقت نفسه، فإن مشجع ألعاب القوى بنفس الوزن الذي يشاهد المباراة لمدة 60 دقيقة أثناء الجلوس ويتفاعل بشكل معتدل بالقفز على قدميه والمشي في ربيع الوقت، يمكنه حرق ما يصل إلى 162 سعرة حرارية، وهو ما قد يعادل المشي لمدة 30 دقيقة. وأخيرا، فإن مشجع الرماية بنفس الوزن الذي يشاهد مباراة لمدة 60 دقيقة أثناء الجلوس ويتفاعل جسديا بالتصفيق وقضم الأظافر ربيع الوقت، يمكنه حرق ما يصل إلى 106 سعرات حرارية، وهو ما قد يعادل دورة مدتها 15 دقيقة. وقال الدكتور إيسلينجر: "إن مشاهدة الرياضة مرتبطة بشكل إيجابي بالرفاهية والحيوية. من خلال الجمع بين كيفية مشاهدتنا للرياضة وكثافة احتفالنا، وننظر في عوامل بما في ذلك وزن الجسم والمدة الإجمالية، تسمح صيغة قوة الاحتفال المبتكرة لشعبي الرياضة بقياس إنفاقهم للطاقة أثناء الاستمتاع بلحظة الألعاب".

ويتمتع هذا البحث بعد فترة وجيزة من دراسة وجدت أن لعب ألعاب الفيديو يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن.

وكشفت الأبحاث التي أجرتها شركة Stakester أن اللاعبين الذكور يمكنهم حرق 420 سعرة حرارية هائلة خلال جلسة لعب مدتها ساعتان، بينما يمكن للاعبات الإناث حرق ما يصل إلى 472 سعرة حرارية، وهو ما يعادل القيام بـ 1000 تمرين معدة.



العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: هاريس كلوب للتجارة العامة - ش ذ م م

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي: السعودي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: نو ميدل للإدارة التسويقية ش ذ م م

مذكرة إعلان بالنشتر بالبحضور أمام الخبرة الحاسوبية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم 1971/2024/40 مدني

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان منقذ فاضد بالنشر محكمة عجمان الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر بحضور اجتماعات الخبرة

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ مذكرة إعلان بالنشر بحضور اجتماع الخبرة بالاتصال المرئي

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر لاذنار عدلي رقم (876293/1/2024)

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر وزارة العدل والتصديقات

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٤٠٠/٢٠٢٤/٢٨٤

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٣٧٠/٢٠٢٤/٢٠٧

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة الاستئناف

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٩٧٧٢/٢٠٢٤/٢٥٢

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٣١٤٦/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٣٦٨٨/٢٠٢٤/٢٥٢

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٣٧٩/٢٠٢٤/٣٢٤

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٣١٤٦/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

العقد ١٤٢٥٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٩ محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

منوعات

الفيلم

27



محطة جديدة يصل إليها فيلم رحلة 404 بعد إعلان نقابة المهن السينمائية اختياره ليكون المرشح الرسمي لمصر في مسابقة أفضل فيلم أجنبي في سباق الأوسكار، وذلك بعد فوزه بأغلبية أصوات أعضاء اللجنة التي شكلتها النقابة من السينمائيين والنقاد المستقلين، برئاسة النقيب مسعد فودة والذي أكد حصول الفيلم على النسبة الأكثر تصويتاً.

شارك في العديد من المهرجانات وحصل على العديد من الجوائز

صناع فيلم «رحلة 404» يتحدثون على ترشحه لتمثيل مصر في سباق الأوسكار



وأعرب المخرج هاني خليفة عن سعادته بتمثيل الفيلم في جائزة الأوسكار، وقال: "مبروك لكل فريق العمل أن الرحلة وصلت، مبروك لكل من ساهم في وصول تلك الرحلة، فهناك الكثير من الأشخاص الذين ساعدوا في تنفيذ هذا المشروع وخروجه للنور ووصوله إلى تلك المرحلة على مدار 14 عاماً، سواء فنانين أو ضيوف شرف أو صناع من موسيقى تصويرية وصوت وتصوير وغيره". وأكد السيناريست محمد رجاء، أنه لم يفقد الأمل في تنفيذه مشروعه الذي استمرت رحلته لأكثر من 13 عاماً ما بين الكتابة والتحضير وصولاً إلى لحظة التصوير ثم العرض السينمائي، حيث واجه الفيلم كثير من المشاكل الكثيرة. وأضاف: "النجاح والاحتفاء الجماهيري الذي حققه "رحلة 404" بخلاف التقدير الفني من العديد من الأقسام النقدية إشارة، لنا ولغيرنا، أن الأفلام الصنوعة جيداً فنياً، من الممكن أن تكون مهمة جماهيرياً وناجحة محلياً وتصل إلى الناس في الخارج، وأتمنى أن يحقق الفيلم خطوة أخرى في سباق الأوسكار".

وأعرب المخرج هاني خليفة عن سعادته بتمثيل الفيلم في جائزة الأوسكار، وقال: "مبروك لكل فريق العمل أن الرحلة وصلت، مبروك لكل من ساهم في وصول تلك الرحلة، فهناك الكثير من الأشخاص الذين ساعدوا في تنفيذ هذا المشروع وخروجه للنور ووصوله إلى تلك المرحلة على مدار 14 عاماً، سواء فنانين أو ضيوف شرف أو صناع من موسيقى تصويرية وصوت وتصوير وغيره". وأكد السيناريست محمد رجاء، أنه لم يفقد الأمل في تنفيذه مشروعه الذي استمرت رحلته لأكثر من 13 عاماً ما بين الكتابة والتحضير وصولاً إلى لحظة التصوير ثم العرض السينمائي، حيث واجه الفيلم كثير من المشاكل الكثيرة. وأضاف: "النجاح والاحتفاء الجماهيري الذي حققه "رحلة 404" بخلاف التقدير الفني من العديد من الأقسام النقدية إشارة، لنا ولغيرنا، أن الأفلام الصنوعة جيداً فنياً، من الممكن أن تكون مهمة جماهيرياً وناجحة محلياً وتصل إلى الناس في الخارج، وأتمنى أن يحقق الفيلم خطوة أخرى في سباق الأوسكار".

مع مجموعة كبيرة من النجوم وضيوف الشرف محمد فراج، محمد ممدوح، شيرين رضا، خالد الصاوي، محمد علاء، حسن العدل، سما إبراهيم، شادي أفونسو، رنا رئيس، جيهان الشماشرجي، وعارفة عبدالرسول ونورا شعيشع، مدير التصوير فوزي درويش، وإشراف فني وديكور عاصم على ومونتاج محمد عيد وموسيقى تصويرية سعاد بوشناق وتصميم الأزياء مروة عبدالسميع وميكساج كوستاس فاريمبوبيوتيس ومهندس الصوت علمي عبدالستار، ومن تأليف محمد رجاء وإخراج هاني خليفة.

على تقييم 7.9 من 10 على موقع IMDb أحد أهم المواقع التي تهتم بشؤون السينما والأفلام في العالم، من خلال آراء الجمهور من مصر والسعودية والكويت وأمريكا وبريطانيا، بينما حصل على تقييم 3.6 من 5 في موقع LetterBoxd وهو موقع يشرف عليه عشاق السينما في نيوزيلندا، والذي نشر عليه عدد كبير من الجمهور آراء إيجابية عن الفيلم، بالإضافة إلى الإشادة النقدية التي يحصل عليها الفيلم من النقاد في كل الدول التي عرض بها حتى الآن. فيلم رحلة 404 بطولة مني زكي بالاشتراك

في حين روت المنتجة شاهيناز العقاد بداية علاقتها بالفيلم، وقالت: "منذ أن شاركت في تلك الرحلة من 5 سنوات، كان لدي إحساس قوي بأنها ستكون دائماً في الصدارة، وذلك أشعر بالفخر وسعيدة بهذا الاختيار، فكل من عمل عليه يستحق هذا التقدير لأنهم اجتهدوا وانتظروا وصبروا لوقت طويل، بداية من المؤلف والمخرج وكل فريق العمل من ممثلين وصناع لأنهم آمنوا بهذه الرحلة". وكان فيلم رحلة 404 قد شارك في العديد من المهرجانات وحصل على العديد من الجوائز، منها جائزة لجنة التحكيم الخاصة للمخرج هاني خليفة بالدورة الـ 13 لمهرجان الأقصر للسينما الأفريقية، وجائزة أفضل ممثلة لمني زكي عن دورها، بينما حصل على جائزة أفضل فيلم مصري في الدورة الثامنة لمهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة، وكان فيلم افتتاح فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي، كما عرض خارج المسابقة في الدورة الـ 24 لمهرجان روتردام للفيلم العربي. كما حقق العديد من الأرقام القياسية حصوله



في حين روت المنتجة شاهيناز العقاد بداية علاقتها بالفيلم، وقالت: "منذ أن شاركت في تلك الرحلة من 5 سنوات، كان لدي إحساس قوي بأنها ستكون دائماً في الصدارة، وذلك أشعر بالفخر وسعيدة بهذا الاختيار، فكل من عمل عليه يستحق هذا التقدير لأنهم اجتهدوا وانتظروا وصبروا لوقت طويل، بداية من المؤلف والمخرج وكل فريق العمل من ممثلين وصناع لأنهم آمنوا بهذه الرحلة". وكان فيلم رحلة 404 قد شارك في العديد من المهرجانات وحصل على العديد من الجوائز، منها جائزة لجنة التحكيم الخاصة للمخرج هاني خليفة بالدورة الـ 13 لمهرجان الأقصر للسينما الأفريقية، وجائزة أفضل ممثلة لمني زكي عن دورها، بينما حصل على جائزة أفضل فيلم مصري في الدورة الثامنة لمهرجان أسوان الدولي لأفلام المرأة، وكان فيلم افتتاح فعاليات مهرجان هوليوود للفيلم العربي، كما عرض خارج المسابقة في الدورة الـ 24 لمهرجان روتردام للفيلم العربي. كما حقق العديد من الأرقام القياسية حصوله



نيلى كريم تتعاقد على فيلم جديد بتوقيع مريم ناعوم

شيرى عادل: السوشيال ميديا مهمة للفنان



تعاقدت النجمة نيللى كريم على بطولة فيلم جديد بعنوان مبدئي "انا ناس" من تأليف مريم ناعوم، ومن إنتاج سكاى لميت أحمد الدسوقي، حيث من المقرر أن يبدأ تصويره الفترة المقبلة عقب الانتهاء من كافة تفاصيله، حيث لم يتم الاستقرار على اسم المخرج حتى الآن. وبدأت نيللى كريم التحضيرات والاستعدادات لمسلسلها الجديد المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إنتاج أحمد الدسوقي وتأليف أمين جمال، وإخراج عبد العزيز النجار، وهو أول تعاون بين النجار ونيللى كريم في الدراما التلفزيونية، حيث جاء ترشيح النجار بعد تألقه في مسلسل حالة خاصة بطولة طه دسوقي، والذي حقق نجاحاً كبيراً، كما أخرج مسلسل لحظة غضب بطولة صبا مبارك ومحمد شاهين في رمضان الماضى. وكانت قد صرحت نيللى كريم من قبل، إنها تحب العمل مع مخرجين جدد لأن عندهم حماس، مردفة: "كلنا كنا جداد وكنا أول مرة". وذكرت خلال لقائها ببرنامج "العالم علمين"، عبر القناة الأولى المصرية، مع الإعلامي إبراهيم عبد الجواد، أنها تحب خوض التجارب، مضيفة أنها انتهت من تصوير فيلم "هابي بيرت داي" ولقنت نيللى كريم، إلى أن قصة الفيلم عبارة عن أم محطلة لها ابنة وخادمة في سن ابنتها، وكلاهما صديقتان، وتبدأ من هنا أحداث الفيلم ذو الفكرة المختلفة. يشار إلى أن نيللى كريم قدمت العام الماضى مسلسل فراولة وشارك في بطولته كل من شيماء سيف، أحمد فهيم صدقى صخر، علا رشدى، حجاج عبد العظيم، دنيا سامى، تونى ماهر وعدد كبير من ضيوف الشرف منهم الفنانة سمر مرسى، وإنتاج شركة "sky limit" للمنتج أحمد دسوقي.



أكدت الفنانة شيرى عادل أثناء حلولها ضيفة على مقر اليوم السابع أنها تحترم السوشيال ميديا والآراء عليها بصورة كبيرة، قائلة: "الضربيين منك مش هيقولوا رأيهم بصراحة في أدائك على مستوى التمثيل وعلى الأغلب لازم كلامهم يبقى في مجاله، حتى ولو مش عاجبهم الدور، وعكس ناس كثير يشوف إن السوشيال ميديا والتعليقات عليها مهمة جداً". وأضافت: "بقراً التعليقات ويحس إن اللى بينتقد فيها حتى لو كان بشكل لاذع بيكون كلامه حقيقي لأنه مش هيجامل، وبالتالي بهتم بيها جداً". كانت تطرقت الفنانة شيرى عادل خلال ندوتها بقرار اليوم السابع إلى رأيها في الوصفة السحرية للزواج الناجح قائلة: "مفيش أي وصفة سحرية للزواج الناجح، اللى عايز يكمل بيكمل وده اللى اكتشفته سواء بعد المسلسل أو عقب التجارب اللى تعلمتها من الحياة". وأضافت شيرى عادل: بدأت أقتنع إن حتى الصحاب نصيحتهم لبعض مش شرط تكون مناسبة لأن كل واحد غير التانى وكل شخص شريك حياته غير الشريك التانى وبالتالي الطريق اللى تمشي مع حد ما تمشي مع غيره". أيضاً كشفت الفنانة شيرى عادل عن كواليس مسلسل الحشاشين التي ظهرت خلاله ضيف شرف بديراما رمضان الماضى، وقالت أثناء حلولها ندوة على تلفزيون اليوم السابع: "صحيح ظهرت ضيفة شرف بس حضرت للدور أكثر من مسلسل كامل، وده من كتر الضغط اللى كنت حاسه بيه نظراً لأسباب عدة منها إن الظهور في الحلقة الأخيرة". وأضافت: "المسلسل حقق حالة كبيرة من النجاح، وبالتالي حملني ضغط كبير، تانياً أنا طالعة فيه بشخصية بنت كريم عبد العزيز ومشهد مؤثر جداً معاه بعد وصوله لمرحلة مغايرة تماماً عن اللى سبق ووصل لها".

الفكر

فائدة مذهلة إضافية للنظام الغذائي المتوسطي

المتوسطي باستخدام الاستبيانات، مع اختلاف نظام التسجيل بين دراسة وأخرى. وكشف الفريق أن إحدى الدراسات وجدت أن الأطعمة النباتية الصحية كانت مرتبطة بانخفاض احتمالات وشدة "كوفيد". كما ساعد النظام الغذائي المتوسطي المرضى الذين يعانون من نزلات البرد المتكررة والمضاعفات الالتهابية. ويعمل أيضا على خفض مستويات المؤشرات الحيوية الالتهابية لدى البالغين الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن. وبالمثل، أفاد تحليل آخر أن الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي يقلل بشكل فعال من عدوى "كوفيد" بنسبة 78%.

والخرف والسكري. والآن، يقول العلماء إن هذا النظام الغذائي يمكن أن يحميك أيضا من الإصابة بمرض "كوفيد" الشديد. وحلل فريق البحث في إحدى الجامعات يانديونسيا، نتائج 6 دراسات سابقة تبحث في تأثير النظام الغذائي المتوسطي على أعراض "كوفيد"، بما في ذلك ارتفاع درجة الحرارة والحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف، لدى أكثر من 55 ألف شخص. ووجدت 4 دراسات أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا متوسطيا كانوا أقل عرضة للإصابة بأعراض "كوفيد" الشديدة. وقاسمت جميع الدراسات الالتزام بالنظام الغذائي

وجدت دراسة جديدة أن تناول نظام غذائي "أساسه الخضروات والفواكه والمكسرات والأسماك الدهنية" يمكن أن يحد من خطر الإصابة بعدوى شائعة الانتشار. ثبت أن النظام الغذائي المتوسطي يقلل الالتهاب ويحسن تنظيم الجسم للأندوسلين ويحكم في الوزن، ما قد يساعد بدوره في الحماية من أمراض القلب



جفاف القدمين وتشققها قد يكون علامة إنذار عن مرض خطير

أفادت طبيبة أن حالة الجلد في أسفل القدمين يمكن أن تخبرنا بالكثير عن صحتنا، وقد تكون علامة منذرة على الإصابة بأمراض الكبد. وعلى الرغم من أن الجلد الخشن على القدمين يعد أمرا شائعا، وقد يكون بسبب نقص فيتامين أ أو ارتداء أحذية غير مناسبة، إلا أنه قد يكون ناجما عن شيء أكثر خطورة.

وفي حلقة برنامج البودكاست الشهير Diary Of A CEO، كشفت الدكتورة ميندي بيلتر أن الجلد الجاف والمتشقق يمكن أن يكون علامة تحذيرية على الإصابة بأمراض الكبد.

وقالت: "إذا لاحظت جفاف الجلد وتشققه على قدميك، فقد تحتاج إلى التحدث إلى طبيبك. الجفاف والتشقق يظهران أنك لا تحصل على الدورة الدموية المناسبة لتقدميك. لذلك من الممكن أن يكون الكبد لا يقوم بعمل جيد في إزالة السموم وإخراجها. الدورة الدموية لديك لا تصل بحرية إلى أسفل قدميك".

ويكمن تقسيم وظيفة الكبد إلى أربع فئات رئيسية، بما في ذلك الهضم، وتنظيف الدم، ودعم المناعة، وتخزين الدم. وغالبا ما تظهر العلامات التحذيرية لتلف الكبد أو فشله عندما يكون الكبد غير قادر على أداء وظائفه، على الرغم من أن الأعراض يمكن أن تختلف من فرد لآخر.

وقد يعاني المصابون بمرض الكبد المزمن من حكة الجلد. وقد تؤثر الحكة على جزء واحد فقط من الجسم، مثل القدمين أو الجسم بالكامل.

وقد يبدو الجلد المصاب أحمر اللون، خشنا، مع نتوءات أو شقوق. وعادة لا يؤدي حكة هذه المناطق إلى توفير الراحة، وتميل الحكة إلى التفاقم أثناء الليل، ما يؤدي إلى اضطراب النوم.

ومع ذلك، يمكن أن يكون الكعب الجاف والمتشقق أيضا علامة على نقص فيتامين B3 أو أوميغا 3. وذلك لأن الكبد يصنع الصفراء، وهذه الصفراء هي التي تساعد الجسم على تكسير وامتصاص الفيتامينات والمواد الغذائية التي تذوب في الدهون.

ولكن إذا كان الكبد لا يعمل بشكل جيد بما فيه الكفاية، فسوف يواجه صعوبة في إنتاج كمية الصفراء اللازمة لاستخراج الفيتامينات والمواد الغذائية. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين B3 أيضا إلى الإصابة بمرض البلاغرا، الذي تشمل أعراضه الإسهال والتهاب الجلد والخرف.

وقد يكون الجلد الجاف الشديد ناجما عن تليف الكبد الذي يحدث بسبب عدم قدرة الكبد على استقلاب فيتامين A، وهو عنصر غذائي مهم للحفاظ على صحة الجلد. وقد كشفت دراسة أجريت عام 2021، شملت 125 مشاركا تم تشخيص إصابتهم بتليف الكبد، أن 93.5% منهم يعانون من نقص فيتامين A.

وتشمل الأعراض الأخرى لضعف الكبد اليرقان، وهو اصفرار العينين والجلد، وتورم القدمين، واحتباس السوائل حول الوسط، والتغير المفاجئ في الوزن، واحمرار راحتي اليد وانخفاض وظائف المخ.



الممثلة الأسترالية سكارليت كرايبرتي لدى حضورها العرض الأول لفيلم The Deb خلال مهرجان تورونتو السينمائي الدولي. (أ ف ب)

قرأت لك

الخل



أوضح الدكتور محمد المنسي، أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمستشفى قصر العيني، الجامعي بالقاهرة، وعضو جمعية أسدقاء الكبد بلندن، أن الخل من الخضر، في حين القليل منه مفيد إذا ما أضيف على السلطات، أو على الطعام الطهي، وبشكل دقيق، على ألا تتخطى الحصة خلال الأسبوع 4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء.

وتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكدا أن الخل يساهم في التخلص من الحموضة، ما لم يتناوله الشخص مباشرة لتصلب به الأمعاء، لافتا إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة الأمعاء، والشعور بالحرقنة وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول الطعام.

فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينهي على الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي تدخل إليها منه بسيطة ومختلطة بطعام صحي.

سؤال وجواب

- متى يمكن أن نطلق على الشعر شعرا؟
- إذا كان موزون ويزيد على 10 ألياف.
- ما معنى أم كلثوم؟
- المرأة الممتلئة الجسم.
- ماذا تعني كلمة العراق؟
- شاطئ الماء.
- من صاحب كتاب أنفية ابن مالك؟
- محمد بن مالك.
- من هو الشاعر رهين المحبسين؟
- أبو العلاء المعري

هل تعلم؟

- عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
- إن مجموع ما تضعه أنثى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
- إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السباحة دون خشية الغرق
- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدرة الحصان والنهر والأرنب على السمع، أكبر من مقدرة الانسان، وهي تستطيع تحريك آذانها لالتقاط أضعف
- العقرب اذا أحيط بالنار يلسع نفسه،ويموت
- الأطفال تبكي عندما تكون حزينة
- الفيل يموت..اذا دخلت في أذنه نملة
- الطفل لا يمكنه البكاء حقيقة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة . . إذ تبدأ حينئذ فقط القنوات الدمعية في عملها .
- البعوضة . . لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن وللأرنب . . 28 سنًا في فمه،وللغول 32، وللجمل 34 وللكلب 42 الأصوات
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوما
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان

قصة الانتقام

هناك في إحدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب... نزل يوما إلى بلدتنا الساحلية وخطف إحدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدّد والدها بأنه إن لم يعطه كل قواربه وامواله ليفتدي بها ابنته فسيدبحها ويرسلها له، صدم الأب بما حدث واجتمع حوله أهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفى ولو دفعتم له كل ما عندي كيف أعيش وأولادي وزوجتي انا عندي تسعة من الأولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الآن لقاتلت لا تدفع يا ابي وسيأتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى كلامي. ولأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية الا ان الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في إحدى الغرف المظلمة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تضحض الغرفة وتتنصت عليهم حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق احد للحراسة، فالابواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجدهتها في الغرفة ثم اخذت تحفر الأرض الرملية للخرقة بيديها الجميلتين القويتين وباحدى قطع الاخشاب التي استطاعت ان تحدث فتحة كبيرة في تلك الأرضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم أسرع بالجري في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت احد مراكب والدها تبحر قريبة صرخت عليهم، فاتوا اليها مسرعين مندھشين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها وأسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حققت ابنتي نصرا كنت انتظره، وجمع والدها رجائه ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد ان ينتقم مثله وقال لهم أن الاوان الذي كنتم تنظرونه، فقالت سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا ابي بعد قليل إلى البيت الخشبي وستطيع ان نختبئ في الاحراش في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حاميه تلتهم احد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئ بمن فيها.

مساحة للتلوين

