

منوعات

الفجر

الأثنين 14 يوليو 2025 م - العدد 14502

Monday 14 July 2025 - Issue No 14502

ص 22

شرطة أبوظبي تطلق

فعاليات المخيم الصيفي

لأصدقاء الشرطة 2025

ص 27

ملك أحمد زاهر: استعنت

بطبيبة نفسية من أجل

مسلسل «أزمة ثقة»



الوقت الأمثل لممارسة الرياضة

ص 23 لتعزيز صحة القلب والرتئين

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

عائلة أوباما ولاري ديفيد

يتعاونان في مسلسل كوميدي

في مشروع تلفزيوني جديد، سيتعاون الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وزوجته ميشيل مع الكاتب والممثل الكوميدي لاري ديفيد، مبتكر مسلسل "ساينفيلد"، في مسلسل كوميدي جديد على شبكة HBO. ووفق صحيفة "ذا غارديان" فإن العمل سيكون من 6 حلقات قصيرة، وسيقدم معالجة ساخرة لتاريخ الولايات المتحدة، وجميع بين حس الدعاية الفريد الذي يشتهر به ديفيد، والرؤية الثقافية والاجتماعية لعائلة أوباما. وأعلنت HBO أن الفكرة بدأت برغبة الرئيس أوباما وميشيل في الاحتفال بالمناسبة التاريخية، لكن اتصالا من لاري ديفيد غير المسار ليصبح مشروعا كوميديا فريدا. وسكتب السلسل لاري ديفيد بالتعاون مع جيف شافر، شريكه في مسلسل "كيرب يور إنثوزيازم" الذي سيخرجه أيضا. وفي تصريح له، قال أوباما مازحا: "لقد جالست قادة العالم وتعاملت مع مشاكل معقدة، لكن لا شيء أعادني للعمل مع لاري ديفيد". من جانبه، نشر ديفيد، 78 عاما، قصة طريفة عن عودته إلى التلفزيون بعد انتهاء "كيرب يور إنثوزيازم"، حيث قال إنه حاول الابتعاد عن الشهرة ليعيش حياة بسيطة مربيا للطفل، لكنه اضطر للعودة بعد اختفاء نجله بشكل غامض. وسيضم السلسل نجوماً من مسلسل "كيرب يور إنثوزيازم" إلى جانب ضيوف مميزين، وستنتجه شركة "هايفر غراوند" لأوباما.

دمشق.. مقتل طبيبة

ومساعدتها في منزلها

شهد حي المالكبي، أحد أرقى أحياء العاصمة السورية دمشق، جريمة قتل راحت ضحيتها الطبيبة الدكتوراة أمل البستاني ومساعدتها المنزلية بعد أن اقتحم مجهولون منزلها في وضع النهار. وحسب "المرصد السوري لحقوق الإنسان" الذي أورد الخبر، فإن دوافع الجريمة لا تزال مجهولة، في حين بدأت الجهات المتخصصة تحقيقاتها لكشف تفاصيلها والقبض على الجناة. وخلفت صدمة كبيرة بين سكان المنطقة، الذين أعربوا عن قلقهم المتزايد من التدهور الأمني، مطالبيين بتعزيز الإجراءات الوقائية في الأحياء السكنية، بتوفير الأمن الدائي وتركيب كاميرات مراقبة، وتوفير حراسة أمنية دائمة.

يتم تعريف السعرات الحرارية الفارغة على أنها مجموع

السعرات الحرارية التي تأتي من الدهون الصلبة والسكريات

المضافة، إنها مصادر للطاقة ليس لها قيمة غذائية، تحتوي

الأطعمة مثل الصودا وحلويات الآليان ومشروبات الفاكهة

والبيتزا والحليب كامل الدسم وحلويات الحبوب على سعرات

حرارية فارغة. حول كيفية تجنب الأطعمة ذات السعرات

الحرارية الفارغة للحفاظ على وزن ثابت، تشير كريستال

بشي "اختصاصية التغذية والحاصلة على شهادة في

التغذية الرياضية من الألعاب الأولمبية ومستشارة

خدمات الطعام" إلى ضرورة التركيز على الفيتامينات

والمعادن الأساسية لصحة الجسم للحصول على الطاقة

والعضلات القوية، والابتعاد عن

الأطعمة المصنعة المضرة.

كيف تتجنبين الأطعمة ذات السعرات الحرارية الفارغة للحفاظ على وزن ثابت؟

الممتاز. تتكون الدهون الصلبة في السعرات الحرارية الفارغة بشكل أساسي من الدهون المشبعة والمتحولة، وكلاهما مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، السكريات المضافة هي محليات ذات سعرات حرارية تضاف إلى الأطعمة أثناء المعالجة، لا تشمل السكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة والحليب، تزيد هذه الأنواع من السكر من السعرات الحرارية، وقد تؤدي إلى حالات مثل زيادة الوزن والسكري وأمراض القلب. في بعض الأحيان قد تلاحظين أنك اكتسبت وزناً إضافياً على الرغم من اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية، قد يكون السبب هو أن نظامك الغذائي يحتوي على سعرات حرارية فارغة من دون أن تعي ذلك.

كيف تسبب السعرات الحرارية الفارغة زيادة الوزن؟ تناول المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة بشكل مستمر كالحلويات والبيتزا مثلاً، سيؤدي إلى زيادة الوزن للأسباب التالية: عدم الشعور بالشبع: المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة لا تحتوي على الألياف، وبالتالي لن تجعلك تشبعين، وهذا سبب آخر للإفراط في تناول الطعام واكتساب الوزن.

زيادة الجوع: تملئ الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة أيضاً إلى زيادة الجوع، حيث يسهل هضمها من قبل الجسم، هذا يؤدي مرة أخرى إلى الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن. تكثس الدهون: تناول كمية قليلة من المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة قد يجعلك تتخطين كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم في اليوم الواحد، وبالتالي، فإن الفائض سوف يتحول إلى دهون تتكدس في جسمك وتؤدي إلى زيادة الوزن. الإفراط في الأكل: يتم استهلاك السعرات الحرارية الفارغة من دون أن ندرك ذلك، كون مذاقها لذيذاً، هذا الأمر يؤدي إلى الإفراط في الأكل وزيادة الوزن.

الإصابة بالأمراض المذكورة. تحتوي بعض المصادر الرئيسية للسعرات الحرارية الفارغة مثل الصودا على السكريات المضافة فقط، ومع ذلك تحتوي مصادر أخرى مثل حلويات الحبوب على بعض كميات من العناصر الغذائية مثل الألياف، أيضاً الحليب كامل الدسم الذي يندرج أيضاً ضمن فئة الأطعمة الخالية من السعرات الحرارية مليء بالكالسيوم وفيتامين دي D.

جنباً إلى جنب مع الصطيان، إن أفضل طريقة هي تضمين السعرات الحرارية الفارغة في النظام الغذائي ولكن بكميات صغيرة لأنها مصادر للطاقة ويحتاجها الجسم أيضاً، يُقترح أيضاً إعادة صياغة بعض الأطعمة مثل البيتزا لتقليل سرعاتها الحرارية وجعلها مغذية، يمكن أن يساعد الجمع بين السعرات الحرارية الفارغة والبروتينات الصحية أيضاً في الحفاظ على الشبع، كما يمكن استبدال بعض الأطعمة بخيارات صحية، على سبيل المثال يمكن استبدال منتجات اللحوم العادية بمنتجات اللحوم الخالية من الدهون والحبوب المتكبة بدقيق الشوفان العادي والدجاج المقلي مع الحبوبزات والزيوت المعالجة بزيوت صحية مثل زيت الزيتون البكر

نصائح لتجنب الأطعمة فارغة السعرات الحرارية ما هي السعرات الحرارية الفارغة؟ هي سعرات تأتي من أطعمة تحتوي على سعرات عالية، لكن قيمتها الغذائية منخفضة، أي أنها فقيرة بالفيتامينات، المعادن، الألياف والبروتينات. من أشهر مصادرها نذكر السكر الأبيض، الدقيق الأبيض، المشروبات الغازية، الأطعمة المقلية، الحلويات والمعجنات الجاهزة ورقائق البطاطس والوجبات السريعة.

ولتجنب السعرات الحرارية الفارغة من المهم جداً قراءة الملصقات الغذائية والابتعاد عن الزيوت المهدرجة والسكر المضاف، بالإضافة إلى استبدال الخيارات غير الصحية بأخرى ذكية، إليك بعض النصائح: ضرورة التوقف عن تناول الحلويات والساكاكر الغنية بالكربوهيدرات والسكريات مثل الكعك، البسكويت، أنواع غرانولا، الشوكولا، الآيس كريم والكريما. الزيوت المعالجة: مثل زيت الصويا، زيت الكانولا والسمن.

الوجبات السريعة مثل الهمبرغر والبيتزا. بعض أنواع الصلصات مثل الكاتشب وصلصة الباربيكيو. بعض أنواع اللحوم مثل السجق والنقانق. المشروبات الغنية بالسكريات مثل عصائر الفواكه، المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

ما هي أضرار السعرات الحرارية الفارغة؟ غالباً ما يتم استهلاك السعرات الحرارية الفارغة دون علم لأنها جيدة التذوق، هذا يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وخطر الإصابة بأمراض مثل السمنة وارتفاع الكوليسترول والسكري والالتهابات، تميل الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة أيضاً إلى زيادة الجوع حيث يتم هضمها بسهولة من قبل الجسم، هذا يؤدي مرة أخرى إلى الإفراط في تناول الطعام وخطر

حفل مدرسي ينتهي

بعادة عنف

تحول حفل مدرسي عادي في مدينة تشانانوغا بولاية تينيسي إلى ساحة رعب بعد إطلاق نار مفاجئ، أسفر عن إصابة أربعة أشخاص نقلوا جميعاً إلى المستشفى لتلقي العلاج، وأكدت الجهات الطبية أن الإصابات لا تشكل خطراً على حياة المصابين حتى الآن. وبحسب صحيفة "نيويورك بوست"، فإن الحادث وقع، عندما كان الحضور يحتفلون بلقاء دفعة دراسية وسط أجواء عائلية قبل أن تتعالى أصوات الرصاص بشكل عشوائي، وأكد شهود عيان أن العائلات والأطفال اضطروا للاستلقاء أرضاً أو الهرب وسط حالة من الفوضى والرعب. وحتى هذه اللحظة، لم تعلن شرطة تشانانوغا أي معلومات عن هوية مطلق النار أو دوافعه، لكنها شددت على أن الوضع لا يشكل تهديداً مباشراً لبقية السكان، رغم استمرار عمليات البحث المكثفة لتعقبه. وانتشرت سيارات الشرطة بأعداد كبيرة في محيط موقع الحادث لتأمين المنطقة وفتح تحقيق موسع في ظروف إطلاق النار، بينما طالب الأهالي بسرعة القبض على الجاني وتوضيح الملابسات كاملة، في وقت لا يزال فيه الحادث يثير قلق سكان المدينة.

الأقصر.. اكتشاف مدينة

أثرية كاملة تعود لـ 4 آلاف عام

كشفت بعثة أثرية مصرية فرنسية مشتركة عن مدينة أثرية متكاملة بجوار معبد الكرنك في محافظة الأقصر، تعود إلى عصر الدولة الوسطى (2050 – 1710 قبل الميلاد)، في كشف وصفه مختصون بأنه من أندر الاكتشافات المرتبطة بالحضارة المصرية القديمة. وبحسب وسائل إعلامية، فإن المدينة تقع داخل الركن الجنوبي الشرقي للمعبد، وتضم مبان سكنية وخدمية مشيدة من الطوب اللبن، عُثر بداخلها على أفران لصناعة الخبز والطهي، وأدوات للتخزين والطبخ، ما يشير إلى وجود حياة يومية نشطة، ربما كانت تخدم القائمين على المعبد.

الموقع لم يُذكر في أي من السجلات أو الحفريات السابقة، بما في ذلك أعمال الاستكشاف الفرنسي "جورج لاجران" التي أجريت بين عامي 1895 و1910، ما يُضفي على الاكتشاف أهمية علمية استثنائية. عثرت البعثة أيضاً على مجموعة من الحلي والمصوغات التجميلية يُعتقد أنها تعود لنساء أو عاملات مشن في الموقع، وهو ما يعكس أن المدينة لم تكن مجرد منطقة خدمية، بل كانت مجتمعاً متكامل الأركان، يضم نشاطاً معيشياً واجتماعياً متنوعاً. ويُرجح أن يستغرق تحليل البيانات والمكتشفات عدة أشهر، فيما يأمل الباحثون أن يسهم هذا الكشف في سد فجرات تاريخية تتعلق بالحياة اليومية خارج السياقات الملكية والدينية خلال الدولة الوسطى.

الرياضة المنتظمة.. علاج

للاكتئاب والقلق لدى الطفل

وجدت دراسة جديدة أن ممارسة الرياضة والمشاركة في أنشطة رياضية منتظمة، يمكن أن تساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين، وقد تقدم بديلاً لمضادات الاكتئاب. وتشير الدراسة التي أجريت بالتعاون بين جامعتي ساوث أستراليا ومانستر، إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تُعدّ من أفضل العلاجات للأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات المزاج. وكانت الفوائد جلية، سواء مارس المشاركون الرياضة يوماً واحداً أو 3 أيام في الأسبوع. وبحسب "هيلث داي"، راجع الباحثون بيانات من 375 تجربة سريرية شملت أكثر من 38,000 طفل تتراوح أعمارهم بين 5 و18 عاماً. ولاحظوا أن القلق والاكتئاب ينخفضان عند مشاركة الأطفال في برامج رياضية منتظمة. ووفق النتائج، انخفضت مستويات القلق عند ممارسة المشاركين تمارين مقاومة منخفضة الشدة، مثل رفع الأثقال. كما تحسنت أعراض الاكتئاب مع تمارين متوسطة الشدة، تجمع بين التمارين الهوائية وتمارين القوة.

وجدت دراسة جديدة أن ممارسة الرياضة والمشاركة في أنشطة رياضية منتظمة، يمكن أن تساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين، وقد تقدم بديلاً لمضادات الاكتئاب. وتشير الدراسة التي أجريت بالتعاون بين جامعتي ساوث أستراليا ومانستر، إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تُعدّ من أفضل العلاجات للأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات المزاج. وكانت الفوائد جلية، سواء مارس المشاركون الرياضة يوماً واحداً أو 3 أيام في الأسبوع. وبحسب "هيلث داي"، راجع الباحثون بيانات من 375 تجربة سريرية شملت أكثر من 38,000 طفل تتراوح أعمارهم بين 5 و18 عاماً. ولاحظوا أن القلق والاكتئاب ينخفضان عند مشاركة الأطفال في برامج رياضية منتظمة. ووفق النتائج، انخفضت مستويات القلق عند ممارسة المشاركين تمارين مقاومة منخفضة الشدة، مثل رفع الأثقال. كما تحسنت أعراض الاكتئاب مع تمارين متوسطة الشدة، تجمع بين التمارين الهوائية وتمارين القوة.





منوعات الفكر 22

لتجهيز 2.000 حقيبة مدرسية بالتعاون مع المتطوعين

اتفاقية شراكة مع دبي العطاء لدعم تعليم الأطفال في دولة الإمارات

إطلاق مزيد من البرامج القادرة على تحقيق قيمة اجتماعية ملموسة في مختلف أنحاء المنطقة. من جانبه، قال عبدالله أحمد الشحي، رئيس العمليات في دبي العطاء: "نؤمن في دبي العطاء بأن كل طفل يستحق أن يبدأ عامه الدراسي وهو مستعد ومفعم بالفخر. ويسهم دعم مجموعة جي إف إتش المالية في تمكين الأطفال من الأسر المتفخصة في دولة الإمارات من بدء العام الدراسي الجديد بكرامة وثقة وفرح. لذلك، نرحب عن خالص امتناننا لحي جي إف إتش على التزامها بقضيتنا، ولحرصها على تزويد المتعلمين الصغار بالأدوات التي يحتاجونها للنجاح. معاً، نحن لا نكتفي بتجهيز حقائب مدرسية، بل نفتح أبواباً لمسارات تعليمية أكثر إشراقاً.

ويؤكد هذا الدعم على التزام جي إف إتش بالمسؤولية الاجتماعية والتنمية المستدامة، إذ تسعى المجموعة إلى بناء شراكات استراتيجية مع مؤسسات المجتمع المدني الرائدة في دول مجلس التعاون مثل دبي العطاء، وذلك بهدف توسيع نطاق مبادراتها المجتمعية على المستويين الإقليمي والعالمي. وبهذه المناسبة، صرحت السيدة سحر قناطي، رئيس قسم العلاقات المؤسسية في مجموعة جي إف إتش المالية بالقول: "يسرنا الإعلان عن توقيع هذه الاتفاقية مع دبي العطاء والمشاركة في هذه المبادرة الهادفة، حيث نؤمن في جي إف إتش بأن الأثر الحقيقي يتحقق عندما يلتقي العمل بخدمة المجتمع. كما نحرص باستمرار على تبني مبادرات تدعم التعليم وتمكين الشباب وترسخ قيم الاستدامة. ونتطلع عبر هذه الشراكة إلى

نائب رئيس إدارة الشراكات في دبي العطاء. وضمن هذه الشراكة، أعلنت المجموعة عن رعايتها لمبادرة "جهاز حقيبة لبدية جديدة" التي يتم تنظيمها ضمن برنامج "التطوع في الإمارات" التابع لدبي العطاء، بمشاركة أكثر من 100 فرد، ويشمل ذلك موظفي جي إف إتش وشركائها الاستراتيجيين، من بينهم شركة جي إف إتش بارتنرز ومدرسة شيفيلد الخاصة ومدرسة بلفيدير البريطانية وإنترتينر. هذا وسيشارك أعضاء فريق جي إف إتش مع المتطوعين من مختلف أنحاء دولة الإمارات في تجهيز 2.000 حقيبة مدرسية متكاملة تضم أدوات قرطاسية ودفاتر ولوازم أساسية أخرى، بهدف دعم الأطفال من الأسر المتفخصة في الدولة وضمان استعدادهم للعام الدراسي المقبل.

•• دبي- الفجر
في إطار حرصها على إحداث أثر إيجابي في المجتمعات، قامت مجموعة جي إف إتش المالية (جي إف إتش) بتوقيع اتفاقية شراكة مع دبي العطاء، جزء من مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، وذلك بهدف دعم المؤسسة في مهمتها المتمثلة في تمكين الأطفال والشباب من الحصول على التعليم السليم. وقد جرت مراسم التوقيع في مقر دبي العطاء في دبي، بحضور عبدالله أحمد الشحي، رئيس العمليات في دبي العطاء، والسيدة سحر قناطي، رئيس قسم العلاقات المؤسسية في جي إف إتش، والسيدة نوال الناجي، مدير أول في قسم العلاقات المؤسسية في جي إف إتش، والأنسة زينب فريديوني،



يستمر البرنامج حتى 25 يوليو الجاري

شرطة أبوظبي تطلق فعاليات المخيم الصيفي لأصدقاء الشرطة 2025

اكتشاف مواهبهم وتنمية قدراتهم الجسدية والذهنية وسط أجواء تفاعلية ممتعة . وأكد أن المخيم يهدف إلى استثمار الإجازة الصيفية للأطفال بتقديم تجارب تعليمية ملهمة، تسهم في إعداد جيل واع، يتمتع بالنقطة والمسؤولية، ويكون قادراً على الساهمة الفاعلة في مجتمعه، ويسعى إلى تعزيز الشراكة والبرامج الترفيهية والقراءة والرسم والمسابقات وكيفية إكساب الصغار شخصية الأبناء وتنمية قيم الولاء والانتماء والهوية الوطنية لديهم.

المتنوعة والتي تشمل ورش تدريبية ومحاضرات تثقيفية حول القيم الشترطية والسلوكيات الإيجابية إلى جانب الأنشطة الرياضية والفنية والإبداعية والترفيهية منها السباحة، وكرة القدم، والدفاع عن النفس، وجلسات الفن والموسيقى، والمهارات الذهنية، وتطوير الذات وغيرها من الأنشطة التي تنمي مهارات الطفل العقلية والبدنية، إلى جانب الألعاب والمهارات الترفيهية والقراءة والرسم والمسابقات وكيفية إكساب الصغار مهارات جديدة من خلال تعلم التقنيات الحديثة والتي تتيح للمشاركين

يوليو الجاري. ويأتي المخيم في إطار حرص شرطة أبوظبي على ترسيخ المفاهيم التوعوية وتعزيز القيم الإيجابية في نفوس النشء، ضمن بيئة تعليمية وترفيهية محفزة تجمع بين الأنشطة الثقافية والرياضية والإرشادية، الهادفة إلى صقل مهارات المشاركين وتوجيه طاقاتهم بشكل إيجابي . وأوضح العميد سيف سعيد الشامسي مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة أن برنامج المخيم الصيفي هذه العام يتضمن عدداً من الفعاليات

•• أبوظبي- الفجر:
أطلقت شرطة أبوظبي فعاليات المخيم الصيفي لبرنامج أصدقاء الشرطة 2025، ممثلة في إدارة المراسم والعلاقات العامة وبالتعاون مع شركة فاست لاين للخدمات الرياضية، بإشراك أبناء المنتسبين والبالغ عددهم 202 ممن تتراوح أعمارهم بين 5 و13 عاماً، وذلك في مدرسة النخبة الخاصة بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي، ويستمر البرنامج حتى 25



افتتاح معرض الصيف الفوتوغرافي برأس الخيمة بمشاركة 11 مبدعاً من 9 دول

بين الكوادر الثقافية الإماراتية والقيمة وإسهامات الصالة في اكتشاف المواهب وتشجيعها وتقديمها للمجتمع. وشكر من جانبه طارق السلطان جهود المعهد الدولي للدراسات الثقافية وديبي وقال بحثنا معاً إتاحة الفرصة لأعضاء ذا ديزاين جالري المشاركة في فعاليات المعهد داخل الدولة وخارجها بما يعزز الجماليات الفنية العالمية. ويشترك في المعرض كل من الفنانين المصورين الفوتوغرافيين: عبدالله الهاشمي وريم الخوري "الإمارات"، كارولين دينشا "المملكة المتحدة" فاسيليكي "أستراليا"، أنباكني سفراج ونمش بيتر "الهند"، فيتالي جريشكوف "روسيا"، أسان برمانوف وسفتلانا كينزاي "أوكرانيا"، عطفوة نجيب وإبراهيم نجي "باكستان ويستمر المعرض أسبوعين"

•• رأس الخيمة - عبدالرحمن نقي
افتتح سعادة الدكتور محمد كامل المهيني رئيس مجلس إدارة المعهد الدولي للدراسات الثقافية معرض الصيف الفوتوغرافي في صالة ذا ديزاين جالري بالرفاعة برأس الخيمة، بحضور طارق السلطان مؤسس ديزاين جالري وعبد الرحمن نقي نائب رئيس جمعية متطوعي الإمارات، بمشاركة 11 فناناً وفنانة من الإمارات و8 دول صديقة متضمناً 32 عملاً فوتوغرافياً. وأشاد الدكتور المعيني بالمبادرات الثقافية للمهندس طارق السلطان من خلال ذا ديزاين جالري وإسهاماته في تعزيز الثقافة الدبلوماسية الثقافية



منوعات الفكر 23



كشفت دراسة جديدة نُشرت في دورية "كارنت بيولوجي" أن لكل إنسان بصمة تنفسية فريدة، يمكن استخدامها للتعرف على الأشخاص بدقة تصل إلى ٩٦,٨%. وتشير هذه "البصمات" إلى أن نمط التنفس ليس فقط سلوكاً بيولوجياً مشتركاً بين البشر، بل يحمل معلومات دقيقة عن الحالة الجسدية والنفسية لكل فرد، وقد يكون مؤشراً يمكن تتبعه لمعرفة الحالة الصحية أو المزاجية دون الحاجة إلى اختبارات معقدة أو تدخلية.

بدقة تصل إلى 96.8 %

اكتشاف جديد . . التنفس «له بصمة فريدة» مثل الأصابع

كما يمكن أن يتحرك الجهاز أو ينزلق أثناء النوم أو الأنشطة المكثفة. ويعمل الفريق حالياً على تطوير نسخة أكثر راحة وسرية، ربما تكون مدمجة في نظارات أو كاميرات خفيفة، لتسهيل استخدامها على نطاق واسع دون أن يشعر المستخدم بالحرج أو الانزعاج. ويسعى الفريق إلى دراسة إمكانية استخدام أنماط تنفسية "صحية" كنموذج يمكن تقليده لتحسين المزاج أو تخفيف أعراض التوتر والقلق.

أي أن الهدف لم يعد فقط اكتشاف المرض أو الاضطراب، بل محاولة التأثير في النفس من خلال تغيير التنفس نفسه. ويعبر الباحثون عن تفاؤلهم الحذر، مشيرين إلى أنهم لا يزالون في مراحل مبكرة من هذا النوع من الدراسات، لكن المؤشرات الأولية مشجعة وتعد بإمكانيات كبيرة في المستقبل القريب

التقليدية بين التنفس والحالة النفسية، إذ عادة ما يُفترض أن التوتر أو الاكتئاب يغيّران طريقة التنفس، لكن النتائج تشير إلى احتمال أن يكون نمط التنفس نفسه عاملاً مساهماً في نشوء هذه الحالات. وتفتح النتائج المجال أمام استخدام تمارين التنفس الموجهة كأداة علاجية فعلية، وليس فقط كوسيلة للاسترخاء المؤقت.

رغم هذه النتائج الواعدة، لا يزال أمام تقنية الكشف عن بصمة التنفس تحديات عملية قبل أن تصبح متاحة بشكل تجاري.

فالجهاز الحالي قد يعطي انطباعاً طبياً غير مريح، خصوصاً بسبب الأنبوبين الظاهريين تحت الأنف، كما أن الجهاز لا يرصد التنفس عن طريق الفم، وهو ما قد يؤثر على دقة البيانات، خاصة أثناء النوم.

أعلى في استبيانات القلق، أظهروا نمطاً معيناً أثناء النوم، يتمثل في شهيق أقصر وتفاوت أكبر في فترات التوقف بين الأنفاس.

كما وُجد أن نمط التنفس مرتبط بمؤشر كتلة الجسم، والنشاط اليومي، ودورة النوم والاستيقاظ، بل وحتى ببعض السمات السلوكية مثل الميل إلى الانفعال أو التركيز.

ولم يعاني كل المشاركين في الدراسة من أي اضطراب نفسي أو جسدي مشخص، ما يعني أن مراقبة التنفس قد تكشف عن إشارات مبكرة وغير مرئية لحالات مستقبلية.

العلاقة بين التنفس والحالة النفسية

ويقول العلماء إن الاكتشاف قد يعيد النظر في العلاقة

جيدة، ومُلب منهم ارتداء الجهاز وممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي؛ في العمل، وممارسة الرياضة، والنوم، والدراسة.

وكانت النتيجة مفاجئة حتى للباحثين أنفسهم، إذ تمكّنوا من التعرف على كل فرد بناءً على نمط تنفسه وحده، بنسبة دقة تقترب من تقنيات التعرف على الصوت أو بصمة الوجه.

وتكررت هذه النتيجة في اختبارات لاحقة أُجريت على نفس المشاركين بعد فترات زمنية متفاوتة، ما يدل على أن "بصمة التنفس" ثابتة نسبياً ومميزة لكل شخص.

لكن الأهم من ذلك أن أنماط التنفس لم تقتصر على التعريف بالأشخاص، بل أظهرت ارتباطاً واضحاً بعوامل صحية ونفسية متعددة.

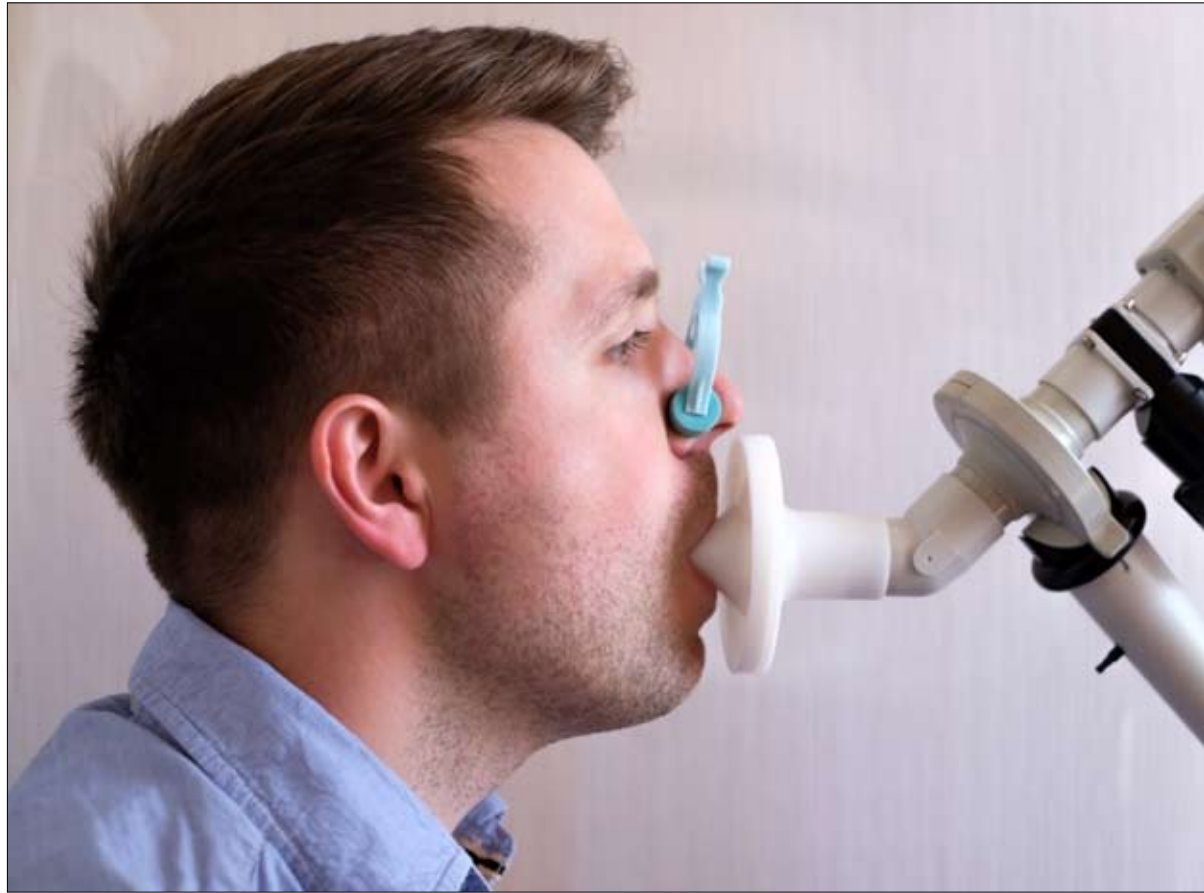
فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين كانت لديهم معدلات

ويقول العلماء إن الدماغ يعالج الروائح أثناء عملية الشهيق، مما يشير إلى وجود تواصل مستمر ودقيق بين التنفس والنشاط العصبي.

وانطلقت فرضية العلماء من سؤال بسيط ولكنه عميق: إذا كان الدماغ فريداً لكل شخص، فهل يعكس ذلك أيضاً في الطريقة التي يتنفس بها كل شخص؟

وللاجابة، قام الباحثون بتطوير جهاز صغير وخفيف يمكن ارتداؤه بسهولة، يتكوّن من أنبوبين ناعمين يوضعان أسفل الأنف ويقومان بقياس تدفق الهواء من كل فتحة على مدار 24 ساعة كاملة، وهو تصميم يهدف إلى التقاط التغيرات الدقيقة التي لا يمكن رصدها عبر الاختبارات السريعة التقليدية التي تركز على وظائف الرئة فقط.

وفي التجربة، تم اختيار 100 شاب بالغ يتمتعون بصحة



أعراض متلازمة الرؤية الحاسوبية

يشكو المرضى من الصداع الناجم عن إجهاد عضلات العين، وحساسية الضوء، وعدم الراحة في الرقبة والكتفين بسبب سوء الوضعية أثناء العمل. وقد تظهر صعوبة في تركيز الرؤية عند التبديل من الأشياء القريبة إلى الأشياء البعيدة.

ولمنع الإصابة بمتلازمة رؤية الكمبيوتر والتخفيف من أعراضها، يجب اتباع عدد من التوصيات، أولاً، أخذ فترات راحة منتظمة من الجلوس أمام الشاشة. كل عشرين دقيقة، تحريك النظر إلى شيء يقع على بعد ستة أمتار تقريباً والنظر إليه لمدة لا تقل عن عشرين ثانية. يساعد هذا التمرين على تخفيف الضغط على النظر. ثانياً، يجب تنظيم مكان العمل بصورة صحيحة بحيث تكون الشاشة أسفل مستوى العين قليلاً أو على مستوى العين وعلى مسافة 50-70 سم تقريباً.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون الإضاءة مريحة دون وهج وانعكاسات قوية. ويفضل ترطيب العين باستخدام قطرات الدموع الاصطناعية خاصة عند الشعور بجفاف العين. ولكن عند استمرار الأعراض يجب استشارة الطبيب المختص.

يشير الدكتور إيفور مالتايسينسكي أخصائي طب وجراحة العيون إلى أن متلازمة الرؤية الحاسوبية تحدث بسبب الاستخدام المطول لأجهزة الكمبيوتر والأجهزة المحمولة والشاشات الرقمية الأخرى. ووفقاً له، يمكن أن يتجلى ذلك في شكل صداع في منطقة العين وجفاف العين وعدم وضوح الرؤية.

ويقول: "ليست متلازمة رؤية الكمبيوتر مرضاً واحداً، بل مجموعة من الأعراض المرتبطة بإجهاد العين والإفراط في استخدامها. الأسباب الرئيسية لحدوثها هي العمل لفترات طويلة أمام الشاشة، ومكان العمل غير الملائم والإضاءة غير الكافية، وانخفاض وتيرة الرمش واستخدام نظارات أو عدسات لاصقة مختارة بشكل غير صحيح. هذه العوامل تؤدي إلى إجهاد العين وجفافها وعدم وضوح الرؤية وأحاسيس مزعجة أخرى".

ويمكن أن تختلف أعراض متلازمة رؤية الكمبيوتر. وتشمل هذه الأعراض إجهاد العين، وهو شعور بالثقل والتعب بعد العمل على الكمبيوتر لفترات طويلة، وجفاف العين، الذي قد يشبه الرمال أو الحرقعة، واضطرابات الرؤية المؤقتة مثل عدم وضوح الرؤية أو ازدواج الرؤية. لذلك غالباً ما

الوقت الأمثل لممارسة الرياضة لتعزيز صحة القلب والرئتين !



وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام في الوقت نفسه يومياً، وخاصة في ساعات الصباح، يتمتعون بلياقة قلبية تنفسية أفضل وكفاءة أعلى في استخدام الطاقة أثناء المشي، خاصة بين كبار السن.

وتوضح الدراسة أن لكل شخص نمطاً زمنياً فسيولوجياً طبيعياً يؤثر على توقيت اليقظة والنوم، لذا فإن ضبط توقيت التمارين وفقاً لنمط كل فرد قد يعزز الفوائد الصحية ويزيد من كفاءة الأداء البدني.

ورغم أن دراسات سابقة أكدت فوائد التمارين الصباحية في تقليل مخاطر أمراض القلب، إلا أن جمعية القلب الأمريكية تؤكد أن نوع التمارين واستمراريتهما أهم من توقيتها. وقالت الدكتورة إيسر: "مع تقدمنا في العمر، نحتاج إلى استراتيجيات تحافظ على صحتنا وتحسنها، ما يعزز جودة حياتنا ويحد من تأثير الأمراض المزمنة المرتبطة بالشيخوخة".

نشرت الدراسة في مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين.

يلعب توقيت ممارسة الرياضة دوراً مهماً في تأثيرها على الجسم، إذ يتأثر أداؤنا اليومي بالساعة البيولوجية التي تنظم وظائف الجسم المختلفة على مدار 24 ساعة. وتسعى الأبحاث الحديثة إلى فهم كيف يمكن لهذا الإيقاع الطبيعي أن يؤثر على فعالية النشاط البدني وصحة القلب والرئتين، خاصة لدى كبار السن. وبهذا الصدد، توصل فريق من الباحثين إلى أن ممارسة الرياضة في الصباح قد تعزز صحة القلب والرئتين بشكل أفضل مقارنة بأوقات أخرى من اليوم.

ويرتبط ذلك بإيقاعات الساعة البيولوجية للجسم، التي تنظم وظائف حيوية مثل إفراز الهرمونات ودرجة حرارة الجسم على مدار 24 ساعة.

وفي الدراسة، أجرى فريق البحث بقيادة الدكتورة كارين إيسر من جامعة فلوريدا، تحليلًا لبيانات 799 بالغًا، بمتوسط عمر 76 عاماً، ارتدوا أجهزة قياس التسارع على المعصم لمدة أسبوع لقياس نشاطهم البدني، بالإضافة إلى خضوعهم لاختبارات اللياقة القلبية التنفسية.



الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ثري اند مور للمشروبات
رخصة رقم:CN 4855236 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ذا بلو ثريدز للخياطة النسائية
رخصة رقم:CN 5523885 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :1235319
رخصة رقم:CN 5388414 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الاجود لتجارة العسل
رخصة رقم:CN 3662447 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :محمد حسن سعيد لتصليح كهرباء السيارات
رخصة رقم:CN 1057049 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الجيل الراقي للتجيد والستاثر
رخصة رقم:CN 1059960 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :صابي كافيه
رخصة رقم:CN 4116325 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة سعيد عبدالرحمن سعيد خلفان الظاهري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف ناصر خميس ناصر خميس المنصوري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة
سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر
هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى
بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كراج 22 كريت
بلس لتصليح السيارات رخصة رقم:CN 5516910
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة خالد سهيل عبدالله سريع المزروعي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حربي عبدربه مبارك مبخوت الكربي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة
سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر
هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى
بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة:شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري:فيوزة للتجارة العامة-شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: العين، العين، مبنى
رقم القيد في السجل الاقتصادي:CN 4963091
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ ستاندر منتورز للتدقيق والمراجعة-ذ.م.م-ش.ش.و،
كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2025/07/08 وبناء على قرار
محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم
2599047707 - تاريخ التعديل:2025/07/12
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سنترك للعقارات والصيانة العامة
رخصة رقم:CN 5041346 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 100000 إلى 50000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة فاميس شوتابارا ميل كونجومويدو 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف وليد محمد على السو الحسانى
تعديل اسم تجاري من/ سنترك للعقارات والصيانة العامة
CENTRIC REAL ESTATE AND - GENERAL MAINTENANCE
الى/ سنترك للعقارات والصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
CENTRIC REAL ESTATE AND - GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كيرب تيتش للمقاولات العامة
رخصة رقم:CN 3794891 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 10000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة على نواز محمد اسلم 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف مطر سعيد عبيد سلطان الدركمى
تعديل اسم تجاري من/ كيرب تيتش للمقاولات العامة
KERB TECH GENERAL CONTRACTING
الى/ كيرب تيتش للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
KERB TECH GENERAL - CONTRCTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :انار للخضروات والفواكة
رخصة رقم:CN 2806486 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة عثمان فاتامانيل كونهامد 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف يوسف محمد يوسف الحمادي
تعديل اسم تجاري من/ انار للخضروات والفواكة
ANAAR FRUITS & VEGETABLES
الى/ انار للخضروات والفواكة - ذ.م.م - ش.ش.و
ANAAR FRUITS & VEGETABLES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :دولفين للافكترونيات
رخصة رقم:CN 1831198 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة سمير باراميل كوديكنجال 10%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد شجير كوزيل كندتاييل 45%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة نوفل كانان كونومان 45%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سمير باراميل كوديكنجال
تعديل اسم تجاري من/ دولفين للافكترونيات
DOLPHIN ELECTRONICS
الى/ ييزولد للافكترونيات - ذ.م.م
REZOLD ELECTRONICS - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بيليدبرو لواء البناء - ذ.م.م - ش.ش.و
رخصة رقم:CN 5948155 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد محمود الحسن محمد صديق 1%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد يوسف محمد يونس 99%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد يوسف محمد يونس
تعديل اسم تجاري من/ بيليدبرو لواء البناء - ذ.م.م - ش.ش.و
BUILDPRO BUILDING MATERIALS - L.L.C - S.P.C
الى/ بيليدبرو لواء البناء - ذ.م.م
BUILDPRO BUILDING - METERIALS - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :فاتن فاشن - شركة الشخص
الواحد ذ م م رخصة رقم:CN 4900052 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة شرف الدين منات سيد على منات 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عيدول مناف اديايتلى محى الدين
تعديل اسم تجاري من/ فاتن فاشن - شركة الشخص الواحد ذ م م
FATIN FASHION - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى/ فاتن فاشن - ذ.م.م - ش.ش.و
FATIN FASHION - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :تكنو سنترك للتقنيات -
ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم:CN 4483422 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة فاميس شوتابارا ميل كونجومويدو 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف وليد محمد على السو الحسانى
تعديل اسم تجاري من/ تكنو سنترك للتقنيات - ذ.م.م - ش.ش.و
TECHNO CENTRIC TECHNOLOGIES - L.L.C - S.P.C
الى/ تكنو سنترك للتقنيات - ذ.م.م - ش.ش.و
TECHNO CENTRIC TECHNOLOGIES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :داميل للتجارة العامة - ذ.م.م
رخصة رقم:CN 5169416 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ داميل للتجارة العامة - ذ.م.م
DAMILL GENERAL TRADING - L.L.C
الى/ وكالة بكسمدو للدعاية والإعلان - ذ.م.م
PIXMODO ADVERTISEMENT - AGENCY - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان بالنشر اجتماع الخبرة

الموضوع: اجتماع الخبرة في الدعوى رقم 437/2025 تجاري كلي
لدى محكمة دبي الابتدائية
70197
المدعى عليهم: 1. ع.م. هزارد باغ حسين - بيليدبرو لواء البناء - ذ.م.م - ش.ش.و
2. مطهر خان ماموري خان - المدعى عليه الثاني
3. رفور أون كول - جيه بريت لخدمات التنظيف - الخصم المدخل الأول
4. ميد بريت لخدمات التنظيف - الخصم المدخل الثاني
5. جميع التمثال الليكتروني كليك تاييم ش.ش.و - شركة ستار للتجارة العقارية ش.ش.و - الخصم المدخل الثالث
الوضع: اجتماع الخبرة في الدعوى رقم 437/2025 تجاري كلي
لقد تم تعيين خبراء في الدعوى المذكورة أعلاه، لذا تقرر أن يكون يوم الخميس الموافق 2025/07/17 الساعة 1.30 مساءً موعداً للاجتماع القادم عن بعد عبر تطبيق الاتصال المرئي (ZOOM) على الرابط التالي: https://us04web.zoom.us/j/73365013792?pwd=gp0GpYBtHnJb5bVdQqEZFvhtQ4hpHbD.1fsuccess
وعليه، يرجى من أطراف الدعاوى حضور الاجتماع المقرر وإرسال نسخة من كافة المستندات والمذكرات التي سبق تقديمها أمام عدالة المحكمة المقررة، وذلك نسخة من الوثائق والتوضيحات والموافقات عبر البريد الإلكتروني قبل موعد الاجتماع براسم إيداع مذكورة خارج نطاقها مع وألو على نطاق الحكم التمهيدي وحافظه باستندات المؤيد مع (CC) للخصم على أن تكون المستندات باللغة العربية أو مترجمة ترجمة قانونية. براسم إيداع نسخة من الهوية والوكالة وتفويض المكتب بحضور الاجتماع.
عن لجنة الخبراء المكلفة في الدعوى / على عبدالله المزوقي

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان

قرر مالك شركة بلوستريم لخدمات الشحن ش ذ م م رخصة رقم 1306766 بقرار الشركة الرئيسي في دبي وينسبة حضور 100% للنصاب القانوني وقررا بالمالك الغاء جميع القرارات الصادرة بموجب محضر اجتماع الجمعية العمومية الغير عادية المتخذ بتاريخ 2025/5/20 وموافق لدى الكاتب العدل تحت رقم 2025/1/971093 واعتباره كأن لم يكن ، واستمرار بقاء الشركة بذات وضعها القانوني والشروط المنظمة بين المالك وينفس حقوقها والتزاماتها السابقة. تم توقيع قرار الرجوع عن التصفية لدى كاتب العدل بتاريخ 2025/6/24 برقم محرر 2025/1/1254083

الغد

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٤

إعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ١٧٣٠/٢٠٢٥/ تجاري جزئي
المطروعة: في دائرة إدارة الدعوى الخامسة رقم ٤٠٤
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٧٣٧٧) درهم والرسوم والخصامات والمصاريف والتأجيل
الحامدة والمفاداة ١٢٪ من ٢٠٢٥/٤/٣ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بل كفاة .
المدعي: اس ارن نيكسا للسياحة ش.ذ.م.م
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - دبيرة - دبي - مبنى ملك شاه جهان شيخ - شقة ١٠٠٣ - ٥٥٥٥٤٩٢٤٤ - ويميله: خالد صالح عمر بن فضل البريكي
الطواب:إعلانه ١- برانسجيكافيدواشوراندرا - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٣٧٧) درهم والرسوم والخصامات والتأجيل والمفاداة ١٢٪ من ٢٠٢٥/٤/٣ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٧/١٥ الساعة ٩:٠٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت عليك بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

كشفت دراسة جديدة عن سبب فقدان كوكب المريخ قدرته على احتضان الحياة، رغم تشابهه الكبير مع الأرض في الماضي.

وخلصت الدراسة، المنشورة في دورية "فيتشر"، إلى أن المريخ كان يخوض فترات قصيرة من الدفاء ووجود الماء، سرعان ما انتهت بسبب آلية ذاتية أعادت الكوكب إلى حالته الصحراوية القاحلة.



المريخ . . لماذا تحول إلى صحراء قاحلة دون حياة؟

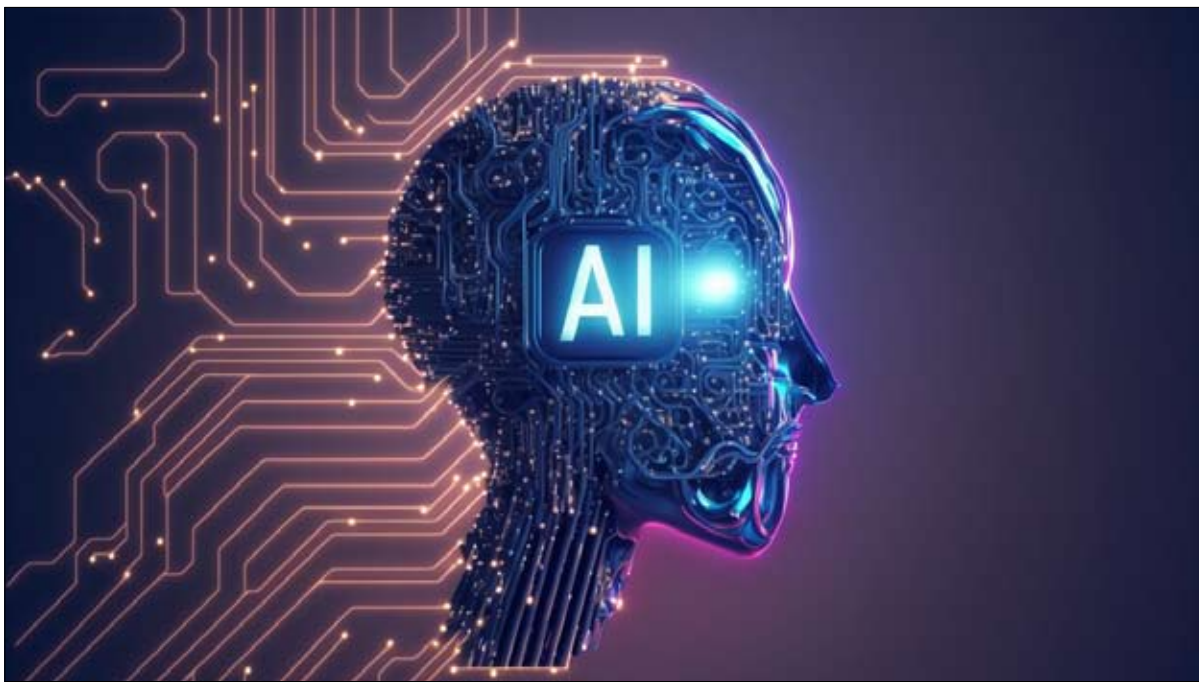


وعدد من المركبات الفضائية في مداره، تتيح لنا تتبع تاريخ الكوكب بالتفصيل. ومع استمرار "كيريسيتي" في صعوده لجبل شارب، يتوقع الباحثون الكشف عن مزيد من الصخور الكربونية، مما يعزز الفرضية الجديدة حول "التنظيم الذاتي" للمريخ ككوكب صحراوي. ويقول المؤلف المشارك في الدراسة بنجامين توتولو، وهو باحث في جامعة كاليفورنيا: "لن نعرف حقاً ما يخفيه الكوكب إلا حين يكون لديك مسبار على سطحه، فالكيمياء والمعادن التي نرصدها الآن حاسمة في فهمنا لكيفية بقاء الكواكب صالحة للحياة - سواء على المريخ أو خارجه". ويأمل العلماء أن تفتح هذه النتائج الباب لفهم أوسع حول الأسباب التي تجعل بعض الكواكب، مثل الأرض، قابلة للحياة، بينما ينتهي مصير أخرى، مثل المريخ، إلى العزلة والجفاف.

ويشير الباحثون إلى أن هذه الدورة، التي تفتقر إلى التوازن بين ثاني أكسيد الكربون الداخل والخارج من الغلاف الجوي، تفسر غياب الاستقرار المناخي على المريخ. على عكس الأرض التي نجحت في الحفاظ على قابليتها للحياة عبر ملايين السنين. وجاءت الدراسة بناءً على تحليل مجموعة من الصور التي التقطها مسبار "كيريسيتي" التابع لوكالة الفضاء الأميركية أثناء صعوده جبل "شارب" على سطح المريخ، وتظهر مشهداً خلاباً للمنحدرات الحمراء الجافة التي لطالما حيرت العلماء، إذ تشير أدلة كثيرة إلى أن هذا الكوكب، الذي يبدو اليوم كصحراء مجمدة، كان يوماً ما يحتضن أنهاراً وبحيرات، وربما مناخاً شبيهاً بالأرض.

وتقدم الدراسة تفسيراً جديداً ومثيراً لهذا التحول الدراماتيكي، وتستند إلى اكتشاف مهم، أعلن عنه في أبريل، حين عثر "كيريسيتي" أخيراً على صخور غنية بـكربونات

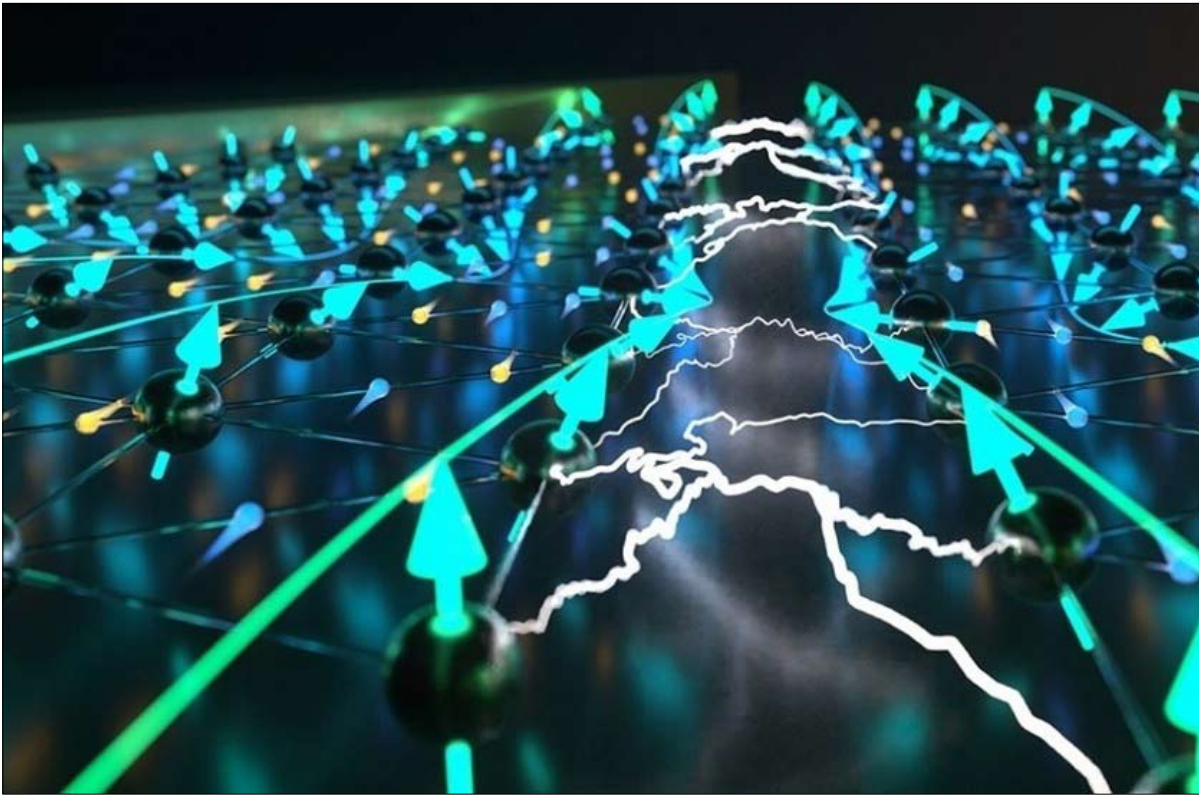
الذكاء الاصطناعي يبطئ بعض مطوري البرمجيات ذوي الخبرة



كشفت دراسة جديدة أنه على عكس الاعتقاد الشائع، فإن استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي أحدثت تسبباً في إبطاء مطوري البرمجيات أصحاب الخبرة خلال تعاملهم مع أكواد البرمجة الأساسية التي يعرفونها جيداً بدلاً من أن يزيد من سرعة عملهم. وأجرت منظمة (ميتسر) غير الربحية المتخصصة في أبحاث الذكاء الاصطناعي دراسة متعمقة على مجموعة من المطورين المحنكين في وقت سابق من هذا العام أثناء استخدامهم (كيرسر)، وهو مساعد برمجة شهير يعمل بالذكاء الاصطناعي، لمساعدتهم على إكمال المهام في مشاريع مفتوحة المصدر مأثوفة لديهم. وقبل الدراسة، كان المطورون الذين يستخدمون أكواداً مفتوحة المصدر يعتقدون أن استخدام الذكاء الاصطناعي سيسرع من إنجازهم للمهام، وقدروا أنه سيقبل من الوقت اللازم لإنجاز المهام بنسبة 24%. وحتى بعد إكمال المهام باستخدام الذكاء الاصطناعي، اعتقد المطورون أنهم قللوا الوقت اللازم لإنجاز المهام بنسبة 20%. لكن الدراسة وجدت أن استخدام الذكاء الاصطناعي أدى إلى عكس ذلك؛ فقد زاد من الوقت اللازم لإنجاز المهام بنسبة 19%. وقال المؤلفان الرئيسيان للدراسة جويل بيكر ونيت راش إنهما صُدمتا

اكتشاف نوع جديد من المغناطيسية يبشر بثورة في صنع أجهزة حوسبة موفرة للطاقة!

تمكن فريق بحثي من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) من اكتشاف شكل جديد غير مسبق من المغناطيسية، أطلقوا عليه اسم "المغناطيسية من النوع بي" (p-wave magnetism). وجد الباحثون أنه في بلورة يوديد النيكل، تصطف عزوم الإلكترونات المغزلية (سبينات) في بنية حلزونية، على عكس المواد المغناطيسية الحديدية (فرومغناطيسية) والمضادة للحديد (أنتيفرومغناطيسية) التقليدية. ويمكن تبديل هذه الحالة باستخدام مجال كهربائي ضعيف يولده ليزر مستقطب دائرياً. وحسب المهندسين فإن هذا الاكتشاف قد يؤدي إلى تطوير إلكترونيات المغزل (سبينترونيكس) فائقة الكفاءة، وهي تقنية تستخدم عزوم الإلكترونات المغزلية (السبينات) بدلاً من شحناتها، لمعالجة البيانات بسرعة فائقة ويتوفير كبير في الطاقة. وتعمل حالياً "المغناطيسية من النوع بي" (p-wave



منوعات

الفكر

27

في زمن باتت فيه الحقيقة تُعاد صياغتها على منصات افتراضية، وأصبحت الجرائم جزءاً من «الترند»، استهوت قصة فيلم «الحارس» هاني سلامة للعودة إلى شاشة السينما بعد ما يقرب من عقد ونصف من الزمن، إذ يواصل فك ألغاز العمل الذي يتكى على حبكة درامية مشوقة، تبدأ بحادث غامض وتتشابك خيوطها مع العالم الرقمي، لتفتح أبواباً واسعة للنقاش حول التأثير الخطير لمواقع التواصل الاجتماعي على حياة الأفراد والمجتمع.



شخصية هاني سلامة تحمل عمقا نفسيا

عمر عبد الحليم مؤلف «الحارس»: الفيلم يضاهي الأعمال العالمية



علي، والمصري محمود ياسين جونيور، تمهيدا لانطلاق مرحلة المونتاج وعرض الفيلم.

وانتهكات وسلوكيات متناقضة خلفتها مواقع التواصل..

مواقع التصوير

وعن مواقع التصوير، أوضح عبد الحليم أن جزءاً كبيراً من أحداث الفيلم يدور في لبنان، وهو ما تطلب التصوير هناك للاستفادة من الطبيعة الدرامية المناسبة والمواقع البصرية المميزة، مشيراً إلى أنه تم الانتهاء من تصوير أكثر من 60% من مشاهد الفيلم في لبنان، بينما تم تنفيذ ديكورات خاصة في مدينة الإنتاج الإعلامي بمصر لحكاية عدد من المواقع اللبنانية. وأشار إلى أن نحو 10% من التصوير المتبقي سيتم خارج مصر، ضمن خطة إنتاج دقيقة تتضمن ترتيب جداول التصوير مع عدد من النجوم المعروفين، مثل اللبناني باسم مغنية، السورية مرام

عودة مختلفة ويعود الفنان هاني سلامة إلى السينما، من خلال هذا الفيلم بعد فترة غياب، ليجسد شخصية محورية تتعاون مع جهات التحقيق لكشف خيوط حادث غامض. وقال مؤلف العمل عن سلامة: «هو صديق قديم وفنان موهوب، وما إن قرأ السيناريو حتى أبدى حماساً شديداً، وأعجب بالفكرة والسرد، وبدأنا سوياً في إجراءات تنفيذ المشروع.. وأكد أن سلامة يقدم شخصية جديدة تحمل عمقاً نفسياً ومهنيًا، ضمن سرد درامي مشوق يضاهي في مستواه الأعمال العالمية، من حيث البناء والتقنية والرسالة التي يطرحها، مضيفاً أن العمل يتضمن أبعاداً متعددة، تتناول قضايا اجتماعية وتكنولوجية معاصرة، وتسلم الضوء على مخاطر الاستخدام الخاطئ للسوشيال ميديا، خاصة في ما يتعلق بخصوصية الأفراد، وتضليل الرأي العام، وتحويل الجريمة إلى مادة للترفيه.

جريمة توثقها مواقع التواصل

كشف السيناريست عمر عبد الحليم، لوقع «القاهرة الإخبارية»، أن فيلم «الحارس» يتناول قضية معاصرة شديدة الأهمية، تتمحور حول الوجه المظلم للسوشيال ميديا، إذ تبدأ الأحداث بجريمة غامضة توثقها شبكات التواصل، لتتحول إلى نقطة انطلاق لسرد درامي يتغلغل في القضايا التكنولوجية والاجتماعية الراهنة. وقال عبد الحليم، الذي سبق أن قدم فيلم «السرب»، إن فكرة الفيلم الجديد «الحارس» بدأ التفكير فيها منذ عام 2018، ومرت بمراحل تطوير متعددة على مدى خمس سنوات، حتى استقرت على النسخة الحالية، التي تحمل معالجة درامية شديدة الواقعية. وأضاف: «العمل أحداثه مستوحاة من قصص حقيقية، لكنها لا تحاكي واقعة بعينها، بل تمثل مرآة لما نعيشه اليوم من ضغوط



فتاة جامعية تمر بتحولات نفسية عميقة

ملك أحمد زاهر: استعنت بطبيبة نفسية من أجل مسلسل «أزمة ثقة»

تحاول الفنانة الشابة ملك أحمد زاهر أن تضي بُعداً جديدة على أعمالها من خلال اكتشاف جوانب مختلفة في الشخصيات التي تقدمها، فسرعان ما أدركت تعقد شخصية مسلسل «أزمة ثقة» الذي تنتظر عرضه خلال الفترة المقبلة، وهو ما دفعها لتقديم الشخصية بعد استشارة طبية.



الحميد..

تطورات صحية

في سياق آخر، تعرضت ملك زاهر لأزمة صحية طارئة أخيراً، أدت إلى نقلها للمستشفى وسط حالة من الحيرة داخل أسرتها، حيث لم يتمكن الأطباء في البداية من تحديد طبيعة المرض، وبعد سلسلة من الفحوصات والتحليل، أكدت أنها تعاني حساسية عالية في الدم، ما اضطر الأطباء إلى فرض قائمة صارمة من الأطعمة الممنوعة.

تحدثت «ملك» عن تطورات حالتها الصحية قائلة: «تعبت جداً ودخلت المستشفى، ولم تكن نعرف التشخيص الصحي الصحيح للحالة، وبعد التحاليل اكتشفنا أنني أعاني من حساسية بالدم بنسبة مرتفعة جداً، ومن تطورات هذا المرض التسبب في اختناق بالتنفس، فأنا ملتزمة بتعليمات صارمة من الأطباء..

وكشفت ملك أحمد زاهر عن تفاصيل أولى تجاربها في الإخراج من خلال فيلم يحمل اسم «شنطة سفر»، لتفتح آفاقاً جديدة في احتراف هذا المجال خلال الفترة المقبلة.

عبّرت «ملك» عن حماسها الشديد لتكرار تجربة الإخراج، أنها تأثرت بكبار المخرجين الذين عملت معهم في مسيرتها التمثيلية، وهو ما دفعها إلى التفكير الجاد في دراسة الإخراج أكاديمياً، وقالت: «أنا بحب الإخراج، وتأثرت بأساتذة كبار، وتعلمت الكثير من شغلي معهم.. وأفكر في دراسة الإخراج بشكل أكاديمي خلال الفترة المقبلة، رغم أنني أرى نفسي ممثلة في المقام الأول، لكن هذا لا يعني أنني لا أطور نفسي، فأنا شغوفة بالإخراج وأطمح لاحترافه وتقديم تجارب فيه..

كشفت «ملك».. في تصريحات خاصة لوقع «القاهرة الإخبارية»، أنها انتهت من تصوير العمل منذ فترة طويلة، ولم يُحدد موعد عرضه بعد، مؤكدة أنها تقدم خلاله شخصية فتاة جامعية تمر بتحولات نفسية عميقة، ما دفعها للاستعانة بطبيبة نفسية في الواقع من أجل دراسة الشخصية وفهم أبعادها الداخلية.

أزمة نفسية

وأضافت: «الدور كان يحتاج فهم نفسي عميق، ولذلك لجأت لطبيبة أمراض نفسية في الحقيقة شرحت لي الحالة التي تمر بها الشخصية حيث إن لديها «تويست نفسي» في شخصيتها، وساعدتني في فهم تصرفاتها ودوافعها، وهذا فرق كثيراً جداً معي في تقديم الدور بشكل صادق..

المسلسل مكون من 15 حلقة، ويشارك في بطولته عدد من النجوم منهم نجلاء بدر، ومنة فضالي، وهاني عادل، وإيهاب فهمي، وهاجر الشرنوبلي، وتامر فرج، وهو من تأليف أحمد صبحي، وإخراج وائل فهمي عبد



الفكر

دراسة صادمة.. أدوية إنقاص الوزن الشهيرة لا تحقق النتائج المعلنة!

معدلات التوقف عن تناول الدواء واستخدام جرعات أقل مقارنة بالتجارب السريرية، إضافة إلى ارتفاع التكاليف وصعوبة التغطية التأمينية. وقال الدكتور هاملت غاسويان، الباحث الرئيسي بالدراسة: "تظهر نتائجنا أن الاستخدام الفعلي لأدوية إنقاص الوزن في البيئات السريرية العادية يختلف كثيرا عن التجارب السريرية العشوائية، حيث يؤثر التوقف المبكر عن الدواء وانخفاض الجرعات على فقدان الوزن". وتظهر هذه الدراسة أهمية استمرار المرضى في العلاج والالتزام بالجرعات لتحقيق أفضل النتائج، مع الأخذ في الاعتبار تحديات التكلفة والآثار الجانبية التي تؤدي إلى التوقف عن الاستخدام. نشرت الدراسة في مجلة Obesity.

إلى 50% مقارنة بما أظهرته التجارب السريرية التي قدمتها شركات الأدوية. كما كانت معدلات التوقف عن تناول الأدوية مرتفعة، حيث توقف حوالي 40% من المرضى عن استخدام الأدوية خلال عام بسبب آثار جانبية شديدة مثل مشاكل في المعدة، وأحيانا حالات نادرة من العمى. ووجدوا أن واحدا من كل 5 مرضى توقف عن تناول الأدوية خلال الثلاثة أشهر الأولى، وحوالي واحد من كل 3 قبل نهاية العام. وخلال هذه الفترة، فقد المرضى المشاركون ما بين 4% و12% من وزن أجسامهم، بحسب مدة استمرارهم في العلاج، مقارنة بفقدان يتراوح بين 15% و21% في التجارب السريرية. ويرجع الباحثون هذا التفاوت إلى ارتفاع

كشفت دراسة حديثة أن أدوية إنقاص الوزن الشهيرة، مثل "أوزميك"، قد لا تحقق النتائج المرجوة كما هو معلن. وفي الدراسة التي أجرتها عيادة كليفلاند، تابع الباحثون زهاء 8000 مريض أمريكي يعانون من السمنة (متوسط أعمارهم 51 عاما)، ووصف لهم إما "سيمباغولتايد" أو "تيرزيبايتيد" - المكونان النشطان في أدوية "أوزميك" و"فويي" و"مونجارو" -لفترة عام. وتبين أن المرضى فقدوا وزنا أقل بنسبة تصل



قرأت لك

التفاح الأخضر



ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك واليوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لا تزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

• ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم ؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرد يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2,5 يعيش الطنان في كوبا



الممثلة الفرنسية كارولين أنجليد، على الشاطئ على هامش مهرجان لا بول للسينما والموسيقى السينمائية، غرب فرنسا. ا ف ب

هل تعلم؟

- أن الذبابة التي نستعين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوح تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.

قصة صياد السمك

احدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عله يستطيع ان يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي صنارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئا قد علق بها، فجذبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذي فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها وخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبية تداخلت فيها الوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليربهم اياها فقد ألقي بحمولة اسمائه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليري الناس ذلك، فهلل الجميع وقرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليري ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليربها للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يمكننا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة ،وقال للفتى: انطلق بسمكتك هذه وعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا ول يخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليفتد وزيري الان امرا يارجاع أراضيك اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

