

منوعات

الفكر

الأنين 6 أكتوبر 2025 م - العدد 14573

Monday 6 October 2025 - Issue No 14573

ص 22

شرطة أبوظبي وبنك أبوظبي الأول يكرمان المعلمين في «يوم المعلم العالمي»

ص 27

فيلم "الأشوار 2".. رحلة سينمائية أسرة لكن فوضوية



آلام الأعصاب .. أحدث الحلول عن

طريق التكنولوجيا والطب التكاملي



المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

دراسة : الليثيوم يحمي من الزهايمر وتراجع الذاكرة

لطالما عُرف الليثيوم بدوره في علاج الاضطرابات النفسية وتشغيل البطاريات، لكنه الآن يكتسب اهتماماً جديداً كمادة قد تكون ضرورية لصحة الدماغ، فبعد أن كان يُعتبر عنصراً غير أساسي للجسم، تشير أبحاث حديثة إلى أن حتى الجرعات الصغيرة منه قد تساعد على الوقاية أو حتى عكس مسار مرض الزهايمر وتدهور القدرات العقلية. وبحسب "ناشونال جيوغرافيك" تم استخدام الليثيوم لعقود في علاج الاضطراب ثنائي القطب وبعض أنواع الاكتئاب، ومنذ الموافقة عليه في الولايات المتحدة عام 1970، أصبح معياراً ذهبياً في تثبيت المزاج، رغم أن آلية عمله لا تزال غير مفهومة تماماً. ويُعطى عادة على شكل كربونات الليثيوم بجرعات عالية، وتتطلب مراقبة طبية دقيقة بسبب آثاره الجانبية المحتملة على الكلى والكبد والدرقية. وظهرت أول الدلائل على فوائد الليثيوم الدماغية من خلال دراسات أجريت على مرضى الاضطراب ثنائي القطب، الذين عادة ما يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف. إلا أن دراسة سويسرية عام 2007 أظهرت أن المرضى الذين تلقوا علاجاً بالليثيوم لم يكن لديهم خطر أعلى للإصابة بالزهايمر مقارنة بباقي السكان، ما يشير إلى أن الليثيوم قد يوفر حماية للدماغ. وأكدت دراسات لاحقة هذه النتائج. ففي عام 2012، وجد الطبيب النفسي توماس هايك أن أدوية مرضى عولجوا بالليثيوم أظهرت حجماً طبيعياً في منطقة الحصين (الهيبيوكامبوس)، المسؤولة عن الذاكرة، على عكس المرضى غير المعالجين الذين عانوا من التآكل فيها. وهو ما يشير إلى أن الليثيوم قد يساعد على الحفاظ على بنية الدماغ حتى مع وجود تاريخ طويل من الانحلال والسلوك العدواني وتراجع القدرات المعرفية على مستوى السكان، رغم أن الجرعات أقل بكثير من المستخدمة طبياً. وفي أبحاث الزهايمر، اكتشف عالم الأعصاب بروس يانكتر من جامعة هارفارد أن الليثيوم يمكنه التوصل إلى استنتاجات قاطعة. لكن مما لا يس فيه هو أن النحافة المفرطة خطر، ومؤشر كتلة الجسم وحده مقياس هش للصحة.



مراجعة الاختلافات في تكوين الجسم، وتوزيع الدهون، وخط الأساس للمخاطر بين الأفراد في مجتمعنا المتنوع. ففي عالم مثالي، سيتمكن أخصائيو الرعاية الصحية من الوصول إلى مقاييس أكثر تفصيلاً، مثل فحوصات الدم، وفحوصات التصوير، ومعلومات مُفضّلة عن نمط الحياة. هذه المقاييس مكلفة وتستغرق وقتاً طويلاً، لكنها تكشف أكثر بكثير مما يُمكن أن تكشفه نسبة الطول إلى الوزن.

بين السمنة والنحافة : رأي اختصاصية تغذية وتعليق على الموضوع أكدت اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي لـ "سيدتي" على أن "النتائج التي حققتها الدراسة لا تعني أن نطلق العنان للأكل العشوائي، والسماح لأجسامنا للحصول على كميات هائلة من السعرات الحرارية؛ خصوصاً تلك المتأتية من نوعية أطعمة سيئة، وذلك لأن السمنة وزيادة الوزن بشكل ملحوظ تشكل خطراً للإصابة بأمراض مزمنة، مثل داء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأنواع مختلفة من السرطان، بالإضافة إلى مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي، مثل هشاشة العظام وانقطاع النفس النومي. كما يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية وضغط الدم، وتؤدي إلى تشكل حصوات المرارة، وأمراض الكبد والكلى، ومضاعفات الحمل وغيرها. من هنا قد يكون الاعتدال هو مفتاح الصحة". مؤكدة كذلك على أن "النحافة الزائدة قد تؤدي إلى تراجع الخصوبة والعقم، وإلى فقر الدم وهشاشة العظام وضعف في العضلات وتراجع في مناعة الجسم". ختاماً تقول إن البيانات الوبائية لا تزال أولية. وسيلزم مزيد من الدراسات والبحوث قبل التوصل إلى استنتاجات قاطعة. لكن مما لا يس فيه هو أن النحافة المفرطة خطر، ومؤشر كتلة الجسم وحده مقياس هش للصحة.

أيهما أخطر على الصحة .. نقص الوزن أم زيادته؟ الباحثون يُجيبون

قد لا تُعرّضك الزيادة البسيطة في الوزن إلى أمراض خطيرة، لكن النحافة المفرطة قد تفعل ذلك. وفي جديد الدراسات، فقد بيّنت دراسة دنماركية شملت أكثر من 85.000 بالغ، أن الأشخاص الذين يقل مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 18.5 كانوا أكثر عُرضة للأمراض والوفاة المبكرة بثلاث مرات تقريباً من أولئك الذين يقعون في منتصف النطاق "الصحي" إلى نهايته. إليك تفاصيل الدراسة التي تجيب عن سؤال، "أيهما أخطر على الصحة.. نقص الوزن أم زيادته؟".

مما يُساعد أجسامهم على مواصلة وظائفها الأساسية. في المقابل، قد ينفد احتياطي الدهون بسرعة لدى شخص لديه نسبة دهون قليلة جداً، مما يحد من قدرة جسمه على التعالج. وهنا نشير إلى أن فقدان الوزن غير المبرر غالباً علامة تحذيرية على الإصابة بمرض، حيث تؤدي حالات مثل السرطان وداء السكري من النوع الأول إلى فقدان الوزن قبل التشخيص. هذا يعني أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم قد يكون أحياناً مؤشراً على وجود مرض كامن.

أهمية الطعام للجسم

نحن نحتاج إلى الطعام للبقاء على قيد الحياة، وبدونه سنموت. الجميع يعلم ذلك منذ آلاف السنين. بدون طعام، يدخل الجسم في حالة هدم؛ حيث يُفكك الأنسجة للحصول على الطاقة اللازمة للحفاظ على وظائف الدماغ. في هذه العملية، تُعَلّق وظائف الجسم المهمة الأخرى، مثل وظيفة المناعة، لإعطاء الأولوية للطاقة للدماغ. في هذا السباق نشير إلى أن جميع المشاركين الدنماركيين في هذه الدراسة خضعوا لفحوصات جسدية لأسباب صحية. هذه الفحوصات مكلفة، لذا تُجرى عادةً عند الاشتباه في وجود مشكلة صحية. ويُقرّ الباحثون بأن أحد الأسباب المحتملة لنتائجهم هو احتمال فقدان المشاركين للوزن بسبب مرض كامن، وبالتالي قد يكون المرض نفسه، وليس فقدان الوزن المصاحب له، هو ما يزيد من خطر الوفاة.

مؤشر كتلة الجسم ليس معياراً على الدوام مع ذلك، تُعزّز نتائج هذه الدراسة ما أشارت إليه أبحاث أخرى: النحافة ليست دائماً حماية، والوزن الزائد ليس دائماً ضاراً. ولا يزال مفهوم "أن تكون سميناً ولكنك تتمتع بلياقة بدنية" يحظى بدعم علمي. إن التطورات الطبية الحديثة، التي تساعد الناس على إدارة الحالات المرتبطة بالسمنة مثل داء السكري وأمراض القلب، قد ترفع نطاق الوزن الأكثر أماناً إلى مستوى أعلى من ذي قبل. وقد يكون مؤشر كتلة الجسم بين 22.5 و30 الآن هو الأقل عُرضة لخطر الوفاة، على الأقل في السكان الدنماركيين الذين شملتهم الدراسة. لكن المشكلة هي أن مؤشر كتلة الجسم لطالما كان أداة غير دقيقة. فهو لا يأخذ في الاعتبار عوامل مهمة للصحة، مثل النظام الغذائي، ونمط الحياة، وتوزيع الدهون، وغيرها. كما قد يكون مؤشر كتلة الجسم مُضللاً للأشخاص من خلفيات عرقية أو إثنية أو ثقافية مختلفة. حيث من المهم

زيادة الوزن والنحافة العلاقة بين وزن الجسم والصحة العامة أمر معقد. تشير الدراسة العلمية الجديدة، التي لم تتم مراجعتها بعد من قبل دراسات أخرى، إلى أن أقل خطر للوفاة بسبب الأمراض قد لا يكون ضمن النطاق "الصحي" التقليدي لمؤشر كتلة الجسم. بدلاً من ذلك، تُشير النتائج إلى أن الأشخاص الذين يصنّفون عادةً ضمن "زيادة الوزن"، يبدو أن نتائجهم الصحية تُضاهي نتائج الأشخاص ذوي مؤشر كتلة الجسم المنخفض، أو حتى أفضل منها، وفقاً لما جاء في موقع Science Alert.

وقد وجد الباحثون منحني على شكل حرف U عند رسم مؤشر كتلة الجسم مقابل معدل الوفيات، مما يعني أن الأشخاص ذوي أدنى وأعلى مؤشر كتلة جسم كانوا الأكثر عُرضة لخطر الوفاة.

في البيانات، التي عُرضت كورقة بحثية في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة داء السكري، كان نقص الوزن هو الخطر الأكبر. وكان الأشخاص الذين يقل مؤشر كتلة جسمهم عن 18.5 أكثر عُرضة للوفاة المبكرة بسبب الأمراض بثلاث مرات تقريباً من أولئك الذين يتراوح مؤشر كتلة جسمهم بين 22.5 و24.9. كما واجه الأشخاص في الطرف الأدنى من النطاق "الصحي" مخاطر أعلى؛ حيث تضاعف احتمال الوفاة بين 18.5 و19.9، حتى الأشخاص الذين يتراوح مؤشر كتلة جسمهم بين 20 و22.4 كانوا أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة بنسبة 27% مقارنة بالمجموعة المرجعية. تبدو هذه النتائج مفاجئة، نظراً إلى أن نطاق مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و24.9 يُعتبر عادةً النطاق الأمثل، في حين لم يترجم الوزن الزائد دائماً إلى زيادة في المخاطر. في الدراسة، لم يظهر الأشخاص الذين يتراوح مؤشر كتلة جسمهم بين 25 و35 "أي زيادة ملحوظة في معدل "والتدوّن" أو "بدناء" أي زيادة ملحوظة في معدل الوفيات مقارنة بالمجموعة المرجعية. فقط أولئك الذين يبلغ مؤشر كتلة جسمهم 40 فأكثر، شهدوا ارتفاعاً كبيراً في خطر الوفاة، بأكثر من الضعف 2.1 مرة".

النحافة ليست صحة!

تُضيف نتائج هذه الدراسة العلمية بعداً جديداً إلى بيانات تُشكك في الارتباط المجتمعي الشائع بين النحافة والصحة. لكن تظهر الأبحاث أن نقص الوزن يُشكل خطراً على الصحة، لا سيما في سن الشيخوخة. ويمكن أن يُساعد وجود بعض احتياطات الدهون الجسم على التأقلم مع المرض. على سبيل المثال، يميل المرضى الذين يخضعون لعلاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، إلى فقدان الوزن بسبب عوامل مثل فقدان الشهية وتغييرات في حاسة التذوق. يمكن لأولئك الذين لديهم احتياطات دهون أكبر في البداية الاعتماد عليها،

تأثير صحي مذهل لاعتماد توقيت ثابت على مدار العام

مع تغيير الساعة في بلاد مختلفة، يحذّر الباحثون من تأثيرات هذا التغيير السنوي على الصحة. حيث تشير دراسة جديدة أجراها باحثون في "ستانفورد ميديسين" إلى أن اعتماد توقيت ثابت على مدار العام قد يقلل بشكل كبير من مخاطر السكتة الدماغية والسمنة. الدراسة قاست تأثير ثلاث سياسات زمنية: التوقيت القياسي الدائم، التوقيت الصيفي الدائم، والتغيير نصف السنوي للساعة. وركز الباحثون على كيفية تأثير الضوء على الساعة البيولوجية للجسم، والتي تنظم العديد من العمليات الفيزيولوجية. وشرح البروفيسور جيمي زيتزر أن الضوء في الصباح يسرّع دورة الساعة البيولوجية، بينما الضوء مساءً يبطئها، موضحاً أن التعرض

للضوء في أوقات غير مناسبة يضعف الساعة البيولوجية ويؤثر سلباً على الصحة. وباستخدام بيانات من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، أظهرت النمذجة أن التوقيت القياسي الدائم يقلل انتشار السمنة بنسبة 0.78% والسكتة الدماغية بنسبة 0.09%. وعلى صعيد السكان، يعني ذلك انخفاض 2.6 مليون حالة سمنة و300.000 حالة سكتة دماغية سنوياً. بينما التوقيت الصيفي الدائم يقلل السمنة بنسبة 0.51% والسكتة بنسبة 0.04%. أي 1.7 مليون و220.000 حالة على التوالي. البروفيسور زيتزر أشار إلى أن البقاء على توقيت ثابت أفضل بكثير من تبديل الساعة مرتين سنوياً.

الهواء الملوث يهاجم خلايا الدم الحمراء

تمكّن باحثون للمرة الأولى من رصد دليل مباشر على قدرة الجسيمات الدقيقة لتلوث الهواء على الالتصاق بخلايا الدم الحمراء، ما يسمح لها بالانتقال عبر مجرى الدم إلى مختلف أعضاء الجسم. وأجرت جامعة كوين ماري في لندن دراسة على 12 متطوعاً، تحركوا بين بيئة مكتفية مغلقة وطريق مزدحم في العاصمة البريطانية، مزوّدين بأجهزة دقيقة لقياس التلوث. وأظهرت النتائج وفقاً لـ "ميديكال إكسبريس" أن مستوى الجسيمات الدقيقة PM2.5 قرب الطرق المزدحمة ارتفع إلى خمسة أضعاف مقارنة بالهواء داخل المباني. والأخطر أن التحاليل المخبرية لعينات الدم بيّنت زيادة كبيرة في عدد الجسيمات الملوثة الملتصقة بخلايا الدم الحمراء، وصلت أحياناً إلى ثلاثة أضعاف. وعندما كُزر 8 من المتطوعين التجربة وهم يرتدون كاماتاً FFP2، لم تُسجَل أي زيادة في التصاق الجسيمات بالدم، ما يؤكد فعالية الكمامات في الحماية من أخطر ملوثات الهواء.

اكتشاف جديد في سحب الزهرة يعيد الجدل حول إمكانية وجود حياة

أظهر تحليل للبيانات الأرضية التي أرسلها المسبار الأمريكي "بيونير الزهرة 1 Pioneer Venus Orbiter"، أن الماء الذي يشكل 60 % من سحب الزهرة مرتبط بالهيدرات، وليس من حمض الكبريتيك كما كان يعتقد سابقاً. وقدر العلماء الذي حللوا تلك البيانات نسبة كبريتات الحديد في الهباء الجوي بنحو 16 %، مقابل 22 % لحمض الكبريتيك، ما يفسر القراءات المتناقضة التي سجلتها أجهزة المسبار سابقاً. وأشار العلماء إلى أن هذه الجسيمات تطلق غازات مختلفة عند تسخينها، وهو ما يمكنهم من إعادة تركيبها بدقة. وأكد التحليل الحراري أن الماء يظهر في شكل هيدرات عند درجات حرارة تراوحت بين 185 و414 درجة مئوية، فيما رُصد حمض الكبريتيك عند 215 و397 درجة مئوية. ويرجح أن يكون مصدر الحديد في الغلاف الجوي الكوني ناتجاً عن تراكم الغبار القادم من الفضاء. ويرى الباحثون أن هذه النتائج تفتح نقاشاً جديداً حول إمكانية وجود حياة على كوكب الزهرة، إذ كان غياب الماء يُعتبر العقبة الرئيسية أمام هذه الفرضية، قبل أن يُثبت وجوده في صورة مخفية لا يمكن رصدها عن بُعد بالرصد الطيفي.





منوعات الفكر 22

بحضور شما محمد خالد آل نهيان

في أمسية ثقافية . مجلس الفكر وبحر الثقافة يستعرضان الأبعاد الفكرية لرواية «نيرفانا»

وأضافت أن القراءات والنقاشات التي استمعت بتداولها مع أعضاء مؤسسة بحر الثقافة ومجلس الشخبة شما كانت حقاً من أعمق وأفضل المعالجات والقراءات التي تناولت الرواية. وأن مجلس الشخبة شما يُعد حراكاً ثقافياً إماراتياً وعربياً عميقاً، وإبحاراً فكرياً وثقافياً في كل عمل يقدمه، وأعتقد أن هذا المساء الطيباني كان تنويجاً لهذا العمل. كما عبرت العضوات عن تقديرهن لجرأة الرواية وشفافيتها في الطرح والسرد، ومشيرات إلى نجاحها في تفكيك صور العنف الرمزي الكامن في البنية المجتمعية، وفتحها لأفق واسع من التأمل في أخلاقيات التسامح، وكرامة الفرد، واستعادة المعنى الإنساني عبر الفن بوصفه وسيلة للتعبير والتحرر.

وختمت بالقول إن الفن حاضر في نيرفانا كطاقة خلاص ومساحة للتنفس وسط صخب الألم وأضافت حين تغلق الكتاب تشعروا أننا خرجنا من معركة لا ندري هل انتصرنا على وجعنا أم اكسرننا وهذا في جوهره دليل على نجاح النص أن يترك قارئه محايداً. كما قدمت الشخبة شما مجموعة من التساؤلات المفتوحة للنقاش حول إعادة تشكيل الهوية في تجربة الهجرة، وحدود التسامح في مواجهة التزمّت والعنف، والموازنة بين الحب والكرامة عند تعارضهما وهل خرج أبطال الرواية منتصرين أم منكسرين. من جانبها أعربت الكاتبة هند خليفات عن تقديرها وسعادتها بطرح ورؤية الشخبة المكتورة شما للرواية وأن قراءتها الأدبية العميقة، أفضل ما يمكن أن يحدث للرواية.

جغرافيا وحسب، بل رحلة لإعادة اكتشاف الذات، حيث تتبدى الهوية في صورة سائلة تتغير بتغير الزمان والمكان كما شددت على أن التسامح يبرز كبوصلة أخلاقية تتجاوز الأديان نحو فضاء إنساني مشترك داعية كل قارئ إلى مساءلة قدرته الحقيقية على المسامحة حين تتقاطع مع الجرح الشخصي. وأشارت الشخبة شما إلى أن شبكة العلاقات الإنسانية في العمل "تشبه نسيج الحياة بين الحب والكرامة والوفاء والخيانة؛ لافتة إلى إضاءة الرواية على دور الكبار بوصفهم حملة للقيم والالتزان والصبر. وتطرقّت إلى الوجه المظلم الذي تكشفه الرواية من ازدواجية المعايير والعنف باسم الشرف، حيث يتواجه الحرية والقيد في مساحة واحدة

استضاف مجلس الفكر والمعرفة بالتعاون مع مؤسسة بحر الثقافة في أبوظبي ندوة أدبية لمناقشة رواية نيرفانا للكاتبة الأردنية هند خليفات، وذلك بحضور الشخبة المكتورة شما محمد خالد آل نهيان والكاتبة هند خليفات، ونخبة من عضوات المجلس والمؤسسة وعدد من المهتمات بالشأن الثقافي في المجتمع الإماراتي. وفي مداخلة محورية قدمت الشخبة المكتورة شما قراءة نقدية مكثفة للرواية، معتبرة أن "نيرفانا" ليست حكاية خطية بقدر ما هي تجربة فكرية وروحية تحاور أسئلة الهوية والإنسان في زمن التحولات وتوقفت عند أبرز محاور النص، مؤكدة على أن الهجرة في الرواية ليست انتقالاً

.. العين - الفجر



شرطة أبوظبي وبنك أبوظبي الأول يكرمان المعلمين في «يوم المعلم العالمي»



مختلف الجهات الحكومية في تنفيذ المبادرات النبيلة ومن أبرزها مبادرة إسهام المعلمين في يومهم العالمي الذي نعتز به جميعاً، كون المعلم يبقى دائماً رمزاً نتفاخر به ونبراساً يضيء لنا درب المعرفة والتعلم، فهو يؤدي رسالته بكل اعتزاز من خلال مهنة المعلم والتي تعتبر من أسمى المهن الأخلاقية والتعليمية.

في تنمية أوطانهم، وأشادت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالدعم الكبير والاهتمام المتواصل من القيادة الرشيدة لسيرة العلم ورسالة التعليم السامية، بما يضمن مستقبلًا واعداً قائماً على أسس راسخة من العلم والمعرفة، ويسهم في إعداد أجيال قادرة على مواصلة مسيرة التنمية والريادة. وأكد بنك أبوظبي الأول الحرص على التعاون مع الشركاء من

والمعرفة والقيم ورفع مستوى وعيهم في شتى مجالات الحياة وقدم بنك أبوظبي الأول وبمشاركة دورية السعادة الهدايا للمعلمين المتميزين في أجواء احتفالية سادتها البهجة والسعادة والإشادة بجهود المعلمين ورسالتهم النبيلة في تربية وتعليم الأجيال ليكونوا متسلحين بالمعرفة والقيم والصفات القيادية التي تمكنهم من الإسهام بشكل فعال

كرمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي وبنك أبوظبي الأول المعلمين المتميزين في المدارس التعليمية بمناسبة "يوم المعلم العالمي" الذي يصادف 5 أكتوبر من كل عام، تقديرًا لِعطاءاتهم العظيمة في بناء الأجيال بالعلم

.. أبوظبي-الفجر:

بحضور أكثر من 1200 شخص للفعاليات

«ملتقى القصيص المجتمعي» يعزز الوعي بين أبناء الجاليات في المنطقة

901 في الحالات غير الطارئة، ومخاطر المواد المخدرة، والتعريف بخدمة "التواصل مع الضحية"، وقوانين السلامة المرورية، والتعريف بالخدمات التي يقدمها مركز الشرطة الذكي SPS للمتعاملين، إضافة إلى التوعية بالجرائم السيبرانية. كما شهدت الفعالية مشاركة دُمية الشرطي منصور من إدارة التوعية الأمنية، والفرقة الموسيقية لشرطة دبي التي عزفت مقطوعات مبهجة، والدوريات الفارحة.

وتعزيز الانسجام الاجتماعي، وترسيخ قيم التسامح والتعايش واحترام الآخرين. وشهدت الفعاليات تقديم محاضرات توعوية قدمها كل من: النقيب عاصم شايح أمين سر مجلس الروح الإيجابية، والملازم أول جمعة القياي رئيس قسم التنوع الثقافي في الإدارة العامة لإسهام المجتمع بالوكالة، والملازم أول محمد المهيري، والقيب عمر افلاطون، والعريف أول أحمد سالم. وتضمنت المحاضرات التوعوية التعريف بكيفية الاتصال والتواصل مع شرطة دبي على الرقم المجاني 999 في حال وجود حالة طارئة، والرقم

الترفيهية. وجاء تنفيذ الملتقى في ملاعب مدرسة صاحب السمو الشيخ راشد آل مكتوم الباكستانية بدبي، بحضور أكثر من 1200 شخص من أسر الجاليات القاطنة في المنطقة، بما يعكس التنوع الثقافي وقيم التعايش والتسامح في دولة الإمارات. وأكدت فاطمة بوجحير رئيس مجلس الروح الإيجابية، أن تنفيذ الفعاليات يأتي ضمن مبادرات المجلس لتحقيق الهدف الاستراتيجي لشرطة دبي في إسهام المجتمع وتعزيز الأمن والأمان، والعمل على الارتقاء بجودة الحياة،

نظمت الجاليات القاطنة في منطقة القصيص بإشراف من مجلس الروح الإيجابية في شرطة دبي، وبالتعاون مع مركز شرطة القصيص، والإدارة العامة لحقوق الإنسان، ومبادرة الشرطي جارك، والشركاء الاستراتيجيين في مختلف الدوائر الحكومية والخاصة، "ملتقى القصيص المجتمعي"، والذي تضمن تنفيذ مجموعة من المحاضرات التوعوية والأنشطة

.. دبي-الفجر:



منوعات الفكر 23

آلام الأعصاب، التي تعرف بـNeuropathic Pain، تعد من أصعب التحديات الطبية، فهي حالة مزمنة قد تنتج من إصابة مباشرة في الأعصاب، أو بسبب أمراض مزمنة، مثل السكري والتصلب المتعدد، أو حتى بعد الجراحات.

ويعرف الأطباء هذا الألم بأنه الذي ينتج من مصدر عصبي يظهر نتيجة لإصابة في أحد أعضاء الجهاز العصبي، بما في ذلك الدماغ أو الحبل الشوكي أو الأعصاب المحيطة، وقد يكون الألم العصبي ألماً قصيراً الأمد لفترة قصيرة ومحدودة، أو طويل المدى ويسبب ألماً مزمنة ومتواصلة.

كما يسبب خللاً في معالجة الإشارات العصبية نفسها، لذلك يشعر المريض بألم حاد أو حارق أو وخز مستمر حتى في غياب أي محفز خارجي.



الأدوية التقليدية لا توفر دائماً راحة كافية

آلام الأعصاب . . أحدث الحلول عن طريق التكنولوجيا والطب التكاملي



هذا وتستخدم الأدوية التقليدية مثل مضادات الاكتئاب أو مضادات الصرع على نطاق واسع، لكنها لا توفر دائماً راحة كافية، وغالباً ما ترتبط بآثار جانبية مثل الدوخة أو التعب أو مشكلات في الجهاز الهضمي. هذا الواقع دفع الباحثين إلى تطوير طرق بديلة تعتمد على التكنولوجيا والطب التكاملي، لتقديم حلول أكثر أماناً وفعالية.

التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد

تعتبر أجهزة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد من أبرز الابتكارات الطبية غير الدوائية، فهذا الجهاز يعتمد إلى إرسال نبضات كهربائية خفيفة توضع على الجلد في المناطق المؤلمة.

هذه النبضات تعطل انتقال الإشارات العصبية للألم إلى الدماغ، كما تحفز الجسم لإفراز مواد طبيعية مسكنة مثل "الإندورفين".

دراسة شاملة نشرت في قاعدةCochrane Reviews عام 2015،

وهي واحدة من أبرز الهيئات الدولية التي تعد مراجعات منهجية للأبحاث الطبية، أوضحت أن المرضى الذين استخدموا هذا الجهاز لعلاج الألم المزمن

بما في ذلك الألم العصبي، شعروا بتحسن ملاحظ في نوعية حياتهم وانخفاض واضح في شدة الألم مقارنة بالمرضى الذين لم يستخدموه.

ميزة أخرى لهذه الطريقة هي إمكانية استخدامها في المنزل، مما يمنح المريض استقلالية أكبر ويقلل من الاعتماد على

المضرة، للموسيقى المهدئة أدى إلى خفض شدة الألم المزمن بنسبة 20 في المئة تقريباً، كما حسن الحالة المزاجية للمرضى.

العلاج الحركي وإعادة التأهيل

إحدى الطرق المبتكرة الأخرى هي العلاج الحركي الوظيفي

، الذي يجمع بين التمارين الخفيفة والتدريب الحركي العصبي،

وتكمن نقطة قوة هذا العلاج في أن الحركة المنتظمة تساعد في إعادة تنظيم الروابط العصبية وتحسين تواصل الأعصاب والعضلات.

تمارين اليوغا والتمدد على سبيل المثال أثبتت فعاليتها في تحسين التوازن، وخفض الألم المزمن لدى مرضى الاعتلال العصبي السكري.

يبقى أن آلام الأعصاب المزمنة تمثل تحدياً طبياً معقداً، لكن الابتكارات الحديثة فتحت آفاقاً جديدة للعلاج بعيداً من الأدوية، والميزة الأبرز لهذه الطرق أنها تمنح المريض دوراً فاعلاً في السيطرة على ألمه وتحسين جودة حياته، بدلاً من الاعتماد الكامل على العقاقير. ومع استمرار الأبحاث، من المتوقع أن تصبح هذه التقنيات جزءاً أساسياً من بروتوكولات علاج الألم العصبي عالمياً.

المضرة، فينشط الميتوكوندريا ويزيد من إنتاج الطاقة الخلوية، مما يساهم في خفض الالتهاب وتحفيز إصلاح الأعصاب، وبما أن هذه الطريقة غير مؤلمة ولا تسبب آثاراً جانبية، فقد أصبحت خياراً مفضلاً لدى بعض مراكز العلاج الطبيعي.

الوخز بالإبر

على رغم جذوره القديمة، إلا أن الوخز بالإبر أثبت نفسه علمياً كأداة فعالة لعلاج آلام الأعصاب. من خلال إدخال إبر رفيعة في نقاط محددة بالجسم، يحفز الجهاز العصبي لإفراز الناقلات العصبية المسكنة مثل السيروتونين. وقد أظهرت دراسات طبية أن الوخز بالإبر له تأثيرات إيجابية طويلة الأمد، خاصة عند مرضى الاعتلال العصبي الناتج من العلاج الكيميائي أو السكري.

العلاج بالموسيقى والتحفيز السمعي

من الابتكارات الحديثة، ثبت أن استخدام الموسيقى العلاجية أو التحفيز السمعي يساعدان في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل إدراك الألم. دراسة أجريت في جامعة أكسفورد وجدت أن الاستماع

التأثير.

العلاج بالتركيز الذهني والتأمل

الألم العصبي لا يقتصر على الجانب الجسدي فقط، بل يتداخل بقوة مع الجانب النفسي، وهنا يبرز التأمل والتركيز الذهني كحل فعال من خلال إعادة تدريب الدماغ على كيفية استقبال إشارات الألم. وأثبتت دراسة نشرت فيJournal of Neuroscience أن التأمل يقلل من نشاط القشرة الحسية المرتبطة بالألم، ويزيد من إفراز الإندورفين. والالتفات،

وفق المختصين، أن هذه النتائج ظهرت بعد ثمانية أسابيع فقط من الممارسة، مما يجعلها طريقة عملية قابلة للتطبيق. كما أن تمارين التنفس العميق المرتبطة بالتأمل تقلل من توتر العضلات وتحسن النوم، وهما عاملان رئيسان في تقليل حدة الألم العصبي.

الليزر منخفض الشدة

العلاج بالليزر منخفض الشدة يعتبر ابتكاراً بيولوجياً مهماً، إذ يوجه ضوء ليزري منخفض القوة إلى الأعصاب

الواقع الافتراضي كمسكن عصبي

قد يفاجئكم أن الواقع الافتراضي لم يعد مقتصرًا على الألعاب والترفيه، بل تحول إلى أداة علاجية، إذ يتيح للمريض الانغماس في بيئة افتراضية غامرة، كالمشي على شاطئ أو استكشاف غابة، مما يغير إدراك الدماغ للألم.

فقد أظهرت دراسة تحليلية فيPain Practice

أن العلاج بالواقع الافتراضي ساعد في تقليل الألم بنسبة تصل إلى 40 في المئة لدى مرضى يعانون اعتلال الأعصاب الطرفية.

كما أن التقنية تقلل من القلق والاكتئاب المصاحبين للألم المزمن، مما يجعلها علاجاً مزدوج



تهدد الطريق لتطوير أدوية جديدة

الجوافة . . فاكهة استوائية تحمل سر مكافحة السرطان

تحوي فاكهة استوائية على جزيء قد يساهم في محاربة سرطان الكبد، والأهم أن العلماء تمكنوا من اكتشاف طريقة لتصنيعه. ولا تقتصر فوائد أوراق ولحاء شجرة الجوافة على مقاومة الالتهابات والبكتيريا فحسب، بل تمتد لتشمل خصائص مضادة للسرطان أيضاً.



جاء ذلك بناءً على أبحاث أجراها ويليام تشين، الأستاذ المشارك بقسم الكيمياء والكيمياء الحيوية في جامعة ديلاوير، وفريقه البحثي، التي كشفت عن وجود جزيء في فاكهة استوائية قد يكون له دور في مكافحة السرطانات المرتبطة بالكبد.

وكشف البحث الذي نشر في المجلة الألمانية "الكيمياء التطبيقية" Angewandte Chemie عن طريقة

لتطوير نسخة اصطناعية من جزيء الجوافة، وهو الجزيء المعروف بفعالته في مكافحة السرطانات الفتاكة.

السرطان وأسواره: 10 أسئلة

وباستخدام تقنية تعرف باسم "التوليف الكامل للمنتجات الطبيعية"، نجح العلماء في ابتكار طريقة لتصنيع الجزيئات الموجودة في النباتات، وذلك عبر مواد كيميائية متوافرة على نطاق واسع. ويشخص نحو 6600 شخص سنوياً بسرطان الكبد في المملكة المتحدة، وهو ما يعادل 18 حالة يومياً.

ووفقاً لـ"مؤسسة بحوث السرطان في المملكة المتحدة" Cancer Research UK، من المتوقع أن يرتفع عدد الحالات الجديدة ليبلغ نحو 9700 بحلول عام 2040.

إلا أن ثمانية في المئة فقط من مرضى سرطان الكبد يظلون على قيد الحياة لـ10 أعوام أو أكثر بعد تشخيصهم.

وبحسب "خدمات الصحة الوطنية" (أن أتش أس) NHS، تعد أعراض مثل اليرقان وحكة الجلد وفقدان الشهية والإرهاق، والأعراض الشبيهة بالإسهال، إضافة إلى وجود كتلة في الجانب الأيمن من البطن، مؤشرات إلى الإصابة بسرطان الكبد.

وتعتمد طرق علاج سرطان الكبد حالياً على مزيج من الجراحة، والعلاج الكيميائي، والتدمير الحراري للأورام المعروف بالاستئصال الحراري، إضافة إلى الأدوية الموجهة والعلاج الإشعاعي. لكن الخيار

العلاجي المناسب يتحدد بناءً على حجم ونوع السرطان. ومع ذلك، قد يمهّد الجزيء الاصطناعي الطريق لعلاجات أكثر فاعلية وأقل كلفة.

ويقول البروفيسور تشين لوق "ساينس دايلي" Science Daily إن "غالبية الأدوية المعتمدة سريرياً إما أنها مستخلصة من منتجات طبيعية، أو أنها قائمة عليها".

وأضاف "لكن الموارد الطبيعية غير كافية لإنتاج ما يكفي من علاجات. والآن، سيتمكن الكيماويون من أخذ مخطوطاتنا وإتباع وصفتنا بصورة أساس، وصنعها بأنفسهم".

ويؤكد القائمون على الدراسة أنهم أول من مهد الطريق لابتكار هذه الطريقة.

ومن جانبه،

قال طالب الدكتوراه في

مختبر تشين والمؤلف الأول

للمقال ليان أوغرايدي

"دخلنا منطقة مجهولة،

واعتقد أننا ساهمنا في تسليط

الضوء على مسار غير معروف

يمكن أن يقودنا إلى الهدف.

وأظن أن هذا هو الجزء الرائع".

في خطوة نحو المستقبل، يتعاون الفريق

البحثي مع المعهد الوطني للسرطان على

تحديد الخطوات المقبلة، والتحقق مما إذا

كان للجزيء القدرة على مكافحة أنواع أخرى من

السرطانات.

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70021

إعلان بالنشر

حضور اجتماع الخبرة

في الدعوى رقم 2025/129 استئناف أمر أداء - دبي

المستأنف ضدها الثانية : أدريت اشل لتجارة الورق - ذ م - في الدعوى المذكورة أعلاه - بناء على تكليف محكمة دبي ببدئي خبراً حسابياً في الدعوى المذكورة أعلاه المرفوعة من : ميلاس روشينكارا (المستأنف الأول) ، جين بوسكو جنوريسيبيا (المستأنف الثاني) ضدكم، وعليه يرجى حضوركم في جلسة الخبرة أو وكلاً ممثلاً بملئكم وتقديم ما لديكم من مستندات لنخص الدعوى وذلك يوم الخميس الموافق 2025/10/9 في تمام الساعة 09:00 صباحاً عن بعد من خلال تطبيق الاتصال المرئي تطبيق (Microsoft Teams) لإرسال الرابط الخاص بالاتحاد يرجى التواصل على البريد التالي mafbajb@gmail.com أو mafalasi أو الأرقام التالية - موبيل : 0506551333 - هاتف : 044328643

الخبير (الحسابي) محمد علي خليفة بن حميدان الفلاسي

رقم القيد (234)

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70021

إعلان إحلال وتصفية

بهذا يعلن المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي - مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون) أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لحل وتصفية شركة / عرب كيم لصناعة المواد الكيماوية ش ذ م رخصة صناعية رقم 62458: فعلى كل من له مطالبات أو حقوق على الشركة المذكورة التقدم بال مستندات الثبوتية الدالة على ذلك خلال 45 يوم من تاريخ هذا الإعلان على العنوان التالي : دبي - ص ب 86425 , هاتف 04-2650665 فاكس : 04-2650645 بريد إلكتروني : oceanalimarzouqi@gmail.com

المصفي علي عبدالله سلطان المرزوقي

مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70021

إعلان تعيين مصفي

بهذا يعلن المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي (مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون) أنه تم تعيينه مصفياً لشركة (عرب كيم لصناعة المواد الكيماوية ش ذ م - رخصة صناعية رقم 62458) ، فعلى كل من له مطالبات أو حقوق على الشركة المذكورة التقدم بالمستندات الثبوتية الدالة على ذلك خلال 45 يوم من تاريخ هذا الإعلان على العنوان التالي : دبي - ص ب 86425 , هاتف 04-2650665 فاكس : 04-2650645 بريد إلكتروني : oceanalimarzouqi@gmail.com

المصفي علي عبدالله سلطان المرزوقي

مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70197

إعلان بالنشر

الدعوى رقم 2025/558 تعيين خبرة / محكمة دبي

المرفوعة من : المتنازعين / 1. رويال كروان للعقارات - ش ذ م 2. داماك ستار العقارية ش ذ م

ضد : المتنازع ضدها / ماهيش تلورا

المتنازع ضدها مدعوة للحضور شخصياً وبواسطة وكيل معتمد لإجتماع الخبرة المقرر عقده الساعة 12:30 ظهراً يوم الثلاثاء الموافق 2025/10/7 وذلك عبر تطبيق الاتصال المرئي ZOOM في الوقت المحدد للاجتماع وتقديم مستنداتكم وادلتكم امام الخبرة ، ويرجى التواصل مسبق مع الخبرة على الرقم 050626655. مع العلم بأنه في حال عدم تقديم المستندات والتعاون مع الخبرة سيتم السير في الدعوى وإعداد التقرير بما هو متوفر من مستندات تخص النزاع.

الخبير / د. مصطفى علي بن دغار الشرياني

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70640

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة عجمان

رقم الرخصة 119356

غرفة تجارة وصناعة عجمان

قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية

الاسم التجاري : سوبرماركت مدينة الياسمين - ذ م (شركة الشخص الواحد) - تعلن للجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : سوبرماركت مدينة الياسمين - ذ م (شركة الشخص الواحد) (شركة الشخص الواحد) تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وبسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 119356 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد جمال الحسابات

مصفي قانوني للشركة فعلى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بن للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي : إمارة عجمان ، هاتف 067447771 ص ب 1131

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

إعلان منفض ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ادب مريد حسين

إخطار دفع في القضية رقم 0002962 /SHCXCICIVS2025 مدني

إلى المحكوم عليه : محمد ادب مريد حسين

العنوان : الشارقة - الصجعة - قرب شركة منجرة ريم الفلج هاتف رقم 0502996385

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / منجرة ريم الفلج - ذ م - في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ ذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ ذلك / إعلاتكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : 7,100.00

ذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ ذلك / إعلاتكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بيرسيبيكيوس ديزاين لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 110-OF ملك صندوق دبي للدعم المالي - القوز الثالثة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة : 1101069 رقم القيد بالسجل التجاري : 1804278 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سمارة فيجين لمرامجة الحسابات العنوان : مكتب رقم 806-021 ملك سعيد غانم عبدالله الفلاسي - المرقبات - ، الهاتف : الفاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : سمارة فيجين لمرامجة الحسابات

العنوان : مكتب رقم 806-021 ملك سعيد غانم عبدالله الفلاسي - المرقبات - ، الهاتف : الفاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيرسيبيكيوس ديزاين لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : أنجيل كيبيس وورلد للاستثمار ذ م

العنوان : مكتب رقم 270-101 ملك علي احمد محمد درويش - ديرة - هور المنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة 1201704 رقم القيد بالسجل التجاري : 2013830 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أنجيل كيبيس وورلد للاستثمار ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بروجيت لتنسيق خدمات الطيران - ذ م

العنوان : مكتب رقم 096-0FF4 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1132600 رقم القيد بالسجل التجاري : 1871160 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بروجيت لتنسيق خدمات الطيران - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : إي دي جي اوي للاستشارات الادارية - ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 14-249 ملك شركة بيان المعتمد للتجارة العامة - مجمع دبي للاستثمار 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة : 1111807 رقم القيد بالسجل التجاري : 1858871 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية إي دي جي اوي للاستشارات الادارية - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : الفا جرين للتكييف - ش ذ م

العنوان : ملك ارتكو مارلين للاستثمار ش ذ م - ديرة - المرقبات - مكتب رقم 168-1005 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة : 1472203 رقم القيد بالسجل التجاري : 2533663 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الفا جرين للتكييف - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : روشنة تجارة الادوات والاواني الخزفية - ذ م

العنوان : مكتب رقم 43-44 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1125315 رقم القيد بالسجل التجاري : 1856174 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية روشنة تجارة الادوات والاواني الخزفية - ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ركن المعرفة تجارة المنسوجات والاقمشة - ذ م

العنوان : محل رقم g12 ملك فردان على فردان الفردان - السوق الكبير - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1070645 رقم القيد بالسجل التجاري : 1742805 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ركن المعرفة تجارة المنسوجات والاقمشة - ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70392

الامارات العربية المتحدة

محكمة دبا الفجيرة الاتحادية الابتدائية

إعلان منفض ضده بالنشر

محكمة دبا الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بدير الاسلام

إخطار دفع في القضية رقم 0000377 /DAFEXCIBOUNCE2025 شكايات الترجعة

إلى المحكوم عليه : العنوان : دبا الفجيرة منطقة الرفاع مقابل معبد السباحة مغللة بالتضامن بأن يؤمدا لتدعية مبلغ وقدره (64.625.56) درهم فقط (اربعة وستون ألف وستة وخمسة وعشرون درهماً وخمسة وتسعون فلساً) التزامها بالقائدته القانونية بواقع 96% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد، وعليه قد قررت الخبرة تحديد يوم الخميس الموافق 09/10/2025 الساعة 12:00 ظهراً موعداً لإجتماع الخبرة الأول والزمع انعقاد يوم بعد من خلال منصة الاتصال المرئي (ميكرو سوفت تيمز) ، لذا يرجى التواصل مع الخبرة على عنوان مكتبنا " مي بلانزرو ل لاستشارات التأمين " افتتان بامارة دبي الفجيرة - بناية بوشفر مكتب 205 042940788 - او من خلال البريد الإلكتروني musashawahin@yahoo.com

وحيث أن الاجتهاد في التاريخ والبرهان المحدد اعلاه بالخط على الرابط التالي : رابط اجتماع الخبرة المدوي رقم 3044 مدني جزي

3044-44 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة : 1280345 رقم القيد بالسجل التجاري : 2168737 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مهورترا وشركاء لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 3-663 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السعودي - القوز الصناعية 1 - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70197

إعلان للحضور

اجتماع الخبرة بالنشر

بالدعوى رقم 3044 لسنة 2025 مدني جزي - لدى محاكم دبي

الى المدعي عليه الاولى : فيتراام بارساد دامنايه بارساد

لتعيين لفرار الحاضر من محكمة دبي الابتدائية المرفقة فقد تم عينتا خبراً تأمين في المدعى رقم 3044/2025 مدني جزي القائمة ضدكم من المدعي : مستشفى الزهراء الطبي دبي ش.ذ.م.م. - المطالبة بإتزام المدعي بفيهم بالتضامن بأن يؤمدا لتدعية مبلغ وقدره (64.625.56) درهم فقط (اربعة وستون ألف وستة وخمسة وعشرون درهماً وخمسة وتسعون فلساً) التزامها بالقائدته القانونية بواقع 96% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد، وعليه قد قررت الخبرة تحديد يوم الخميس الموافق 09/10/2025 الساعة 12:00 ظهراً موعداً لإجتماع الخبرة الأول والزمع انعقاد يوم بعد من خلال منصة الاتصال المرئي (ميكرو سوفت تيمز) ، لذا يرجى التواصل مع الخبرة على عنوان مكتبنا " مي بلانزرو ل لاستشارات التأمين " افتتان بامارة دبي الفجيرة - بناية بوشفر مكتب 205 042940788 - او من خلال البريد الإلكتروني musashawahin@yahoo.com

وحيث أن الاجتهاد في التاريخ والبرهان المحدد اعلاه بالخط على الرابط التالي : رابط اجتماع الخبرة المدوي رقم 3044 مدني جزي

3044-44 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م)، رقم الرخصة : 1280345 رقم القيد بالسجل التجاري : 2168737 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مهورترا وشركاء لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 3-663 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السعودي - القوز الصناعية 1 - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70197

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بريول دين لخدمات إدارة منشآت شركة الشخص الواحد ذ م

العنوان : مكتب رقم 3-B63 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السعودي - القوز الصناعية 1 - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بريول دين لخدمات إدارة منشآت شركة الشخص الواحد ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٥٧٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٦

70197

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : مهورترا وشركاء لتدقيق الحسابات - ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 3-B63 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السعودي - القوز الصناعية 1 - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بريول دين لخدمات إدارة منشآت شركة الشخص الواحد ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات الفكر 25



الخوخ المجفف قد يحمل سر تقوية عظام النساء بعد انقطاع الطمث

أفاد فريق من الباحثين بأن فاكهة محددة يمكن أن تساهم في تحسين صحة النساء بعد انقطاع الطمث وتقلل من أعراض هشاشة العظام مع الحفاظ على قوتها.

ربطت الدراسة، التي شملت 235 امرأة بعد انقطاع الطمث ونشرت في مجلة Osteoporosis International، بين الخوخ المجفف (أو البرقوق) والوقاية من هشاشة العظام وزيادة كتلة العضلات، وهي مشكلة تؤثر بشكل خاص على النساء بعد انقطاع الطمث.

ووجد الباحثون أن الخوخ المجفف يحتوي على مركبات نشطة بيولوجيا، مثل البوليفينول، التي قد تساهم في تقليل الالتهابات التي تؤدي إلى فقدان العظام.

وفي الدراسة، تم تقسيم المشاركات إلى 3 مجموعات: مجموعة لم تتناول الخوخ، ومجموعة تناولت 50 غراما منه يوميا (4 إلى 6 حبات)، وأخرى تناولت 100 غرام يوميا (10 إلى 12 حبة).

وعلى مدار 12 شهرا، لوحظ أن النساء اللواتي تناولن 4 إلى 6 حبات خوخ يوميا حافظن على كثافة العظام وقوتها، خاصة في العظام القشرية، بينما انخفضت كثافة العظام وقوتها في المجموعة التي لم تتناول الخوخ. كما أشار الباحثون إلى أن النساء في المجموعة التي تناولت 100 غرام من الخوخ يوميا انسجن من الدراسة بسبب صعوبة دمج كمية كبيرة من الخوخ في نظامهن الغذائي.

وأوضحت البروفيسورة ماري جين دي سوزا، التي قادت الدراسة من جامعة ولاية بنسلفانيا، أن هذه النتائج تقدم بيانات مثيرة، موضحة أن الحفاظ على صحة العظام أمر أساسي لتجنب الكسور. كما أكدت أن استهلاك الخوخ يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، رغم أن هناك حاجة لمزيد من البحث في هذا المجال.

وأضاف تقرير من موقع Minutos 20 الإسباني أن للخوخ فوائد صحية أخرى، مثل تقليل تناول السكر ودعم فقدان الوزن وتنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين صحة الأمعاء بفضل محتواه من الألياف. كما يساعد في الوقاية من فقر الدم بفضل محتواه من الحديد، ويساهم في الحفاظ على عظام صحية بفضل النحاس والمغنيسيوم وفيتامين (ك).

وأشارت دراسة نشرت في BMC Nutrition & Metabolism إلى أن تناول الخوخ قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بنسبة تصل إلى 60.8%.

لماذا تزداد صعوبة فقدان الوزن بعد انقطاع الطمث؟ تشهد أجسام النساء تغيرات كبيرة مع التقدم في العمر، وخاصة خلال مرحلة انقطاع الطمث، حيث تتأثر العديد من الوظائف الحيوية، من التمثيل الغذائي إلى التوازن الهرموني.



ومع زيادة التحديات الصحية في هذه المرحلة، يتجه الباحثون إلى فهم العوامل الخفية التي قد تؤثر على الوزن والصحة العامة.

وفي دراسة نشرت في مجلة Nature، كشف الباحثون عن علاقة بين ميكروبيوم الأمعاء والتغيرات الهرمونية التي تصاحب انقطاع الطمث. وتشير النتائج إلى أن التغيرات التي تطرأ على الأمعاء قد يكون لها تأثير مباشر على التمثيل الغذائي وتنظيم الشهية ومستويات السكر في الدم، ما قد يفسر الصعوبات التي تواجهها النساء في التحكم بالوزن خلال هذه الفترة.

وتوضح الدراسة أن الانخفاض التدريجي في مستويات الهرمونات خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث يؤدي إلى اختلال ميكروبيوم الأمعاء، ما قد يسبب في مجموعة من المشكلات الصحية. ويؤثر هذا الاختلال على مناطق مختلفة في الجسم، مثل الجهاز الهضمي والفم والجهاز البولي التناسلي، ما يزيد من احتمال التعرض لمضاعفات صحية.

وتقول شارلوت هانتر، خبيرة التغذية المتخصصة في انقطاع الطمث، إن فقدان الوزن يصبح أكثر تعقيدا عندما تكون صحة الأمعاء غير متوازنة.

وتضيف: "الأمعاء ليست مجرد أنبوب لمعالجة الطعام، بل هي مركز أيضا مهم يؤثر على امتصاص العناصر الغذائية، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وإفراز الهرمونات التي تتحكم في الجوع وتخزين الدهون".

وتوضح أنه حتى مع الحفاظ على العادات الغذائية والرياضية ذاتها، قد يجد البعض صعوبة في خسارة الوزن بسبب تأثير صحة الأمعاء على عمليات الأيض.

وتلعب الأمعاء دورا رئيسيا في تنظيم مستويات السكر في الدم، حيث تساعد البكتيريا المفيدة على إطلاق السكر في الدم بطريقة تدريجية ومنضبطة،

وتلعب الأمعاء دورا كبيرا في دعم صحة الأمعاء والحفاظ على الوزن.



أخطاء شائعة تسرع ظهور التجاعيد العميقة ونصائح للوقاية منها

يساعد في فتح البشرة، وتحسين لونها وتقليل ظهور البقع الداكنة.

- تقشير البشرة بلطف: يساعد التقشير المنتظم في تجديد خلايا الجلد وتحسين مظهر البشرة.



البشرة وتسريع شيخوختها.

نصائح للوقاية من التجاعيد:

دعمت Harvard Health إلى اتباع خطوات علمية مثبتة للحفاظ على البشرة

والوقاية من التجاعيد، وتشمل:

- التنظيف بلطف: استخدم منظفا خفيفا

لتجنب جفاف البشرة وتهيجها.

- الترطيب المنتظم: استخدم

مرطب يحتوي على حمض

الهيالورونيك أو الغليسرين

لضمان ترطيب البشرة

بعمق.

- استخدام واقي الشمس

يوميا: ينصح الخبراء

باستخدام واقي الشمس

بعامل حماية لا يقل عن

30، يوميا، حتى في الأيام

الغائمة أو خلال

فصل الشتاء.

- إضافة مضادات

الأكسدة: ابحث

عن المنتجات التي

تحتوي على

فيتا مين

"سي"،

حيث

حذر خبراء في العناية بالبشرة من أخطاء شائعة قد تسرع من ظهور التجاعيد وتقلل من فعالية العلاجات. على الرغم من أن العديد من الأشخاص يسعون إلى التخلص من البقع والخطوط الدقيقة، فإن 3 أخطاء رئيسية تؤدي إلى ظهور "التجاعيد العميقة" وتجعل العناية بالبشرة أقل فعالية، وهي:

- عدم استخدام واقي الشمس أو النظارات الشمسية

يقول الخبراء إن عدم كريم حماية البشرة من أشعة الشمس يؤدي إلى ظهور المزيد من الخطوط الدقيقة على الوجه.

- الإجهاد والتوتر

يعد الإجهاد أحد العوامل التي تساهم في ظهور التجاعيد. وعلى الرغم من أن مشاعر مثل الغضب والحزن جزء من الحياة اليومية، إلا أن تعبيرات الوجه الناتجة عنها تؤدي إلى تسريع ظهور الخطوط الدقيقة. (تعلم كيفية إدارة التوتر يمكن أن يقلل من تأثير هذه التعبيرات).

- التدخين

يسرع التدخين من ظهور التجاعيد عبر تقليل تدفق الدم إلى الجلد وتكسير الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى تدهور مرونة

خبيرة تفند أساطير شائعة حول وسائل منع الحمل

والقدرة على الحمل في غضون بضعة أشهر. أما الأسطورة الثالثة فتشير إلى أن الواقي الذكري هو وسيلة غير فعالة لمنع الحمل. ولكن في الواقع وفقا لها، هي واحدة من أكثر الطرق المتاحة والموثوقة للحماية من الحمل والأمراض المنقولة جنسيا عند استخدامها بشكل صحيح، تصل فعاليتها إلى 98 بالمئة. والأسطورة التالية هي أنه يمكن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية الطارئة بانتظام. ولكن وفقا لها، يجب منع الحمل الطارئة تحتوي على جرعة صادة من الهرمونات وليست مخصصة للاستخدام المنتظم. وتشير الطبيبة، إلى أن ما يشاع بأن موانع الحمل الهرمونية تسبب السرطان غير صحيح. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت أن وسائل منع الحمل الفموية المركبة تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان المبيض وسرطان بطانة الرحم. ولكن يرتبط استخدامها بزيادة طفيفة في خطر الإصابة بسرطان الثدي، لذلك يجب مناقشة مسألة البدء في تناول وسائل منع الحمل المركبة مع طبيب أمراض النساء.

ووفقا لها، توجد حاليا بالإضافة إلى حبوب منع الحمل التقليدية، أشكال أخرى من وسائل منع الحمل - اللصقات، والحلقات، والفرسات. وهذا يسمح للمرأة باختيار ما يناسب نمط حياتها.

وتشير الطبيبة، إلى أن الوسائل الهرمونية يمكن أن تسبب الغثيان والصداع وتقلبات المزاج وانخفاض الرغبة الجنسية، وعند توفر ظروف ملائمة يزداد خطر الإصابة بالجملطات وفي حالات نادرة قد يحصل تأخر في استعادة الخصوبة. كما أن الوسائل غير الهرمونية يمكن أن تسبب في الأشهر الأولى دورة شهرية مؤلمة.

تشير الدكتورة نيللي كريغشافوا، أخصائية أمراض النساء والتوليد إلى أن إحدى الأساطير شيوعا حول وسائل منع الحمل هي أن استخدامها يؤدي إلى زيادة الوزن.

وتقول: "يمكن في الواقع، أن يتغير وزن المرأة نتيجة عدد من الأسباب، بما فيها التغيرات الهرمونية، والنظام الغذائي، والنشاط البدني. وتشير الدراسات إلى أن معظم وسائل منع الحمل الهرمونية الحديثة ليس لها تأثير كبير على الوزن. ومن المهم مناقشة الخصائص الفردية مع الطبيب لاختيار الطريقة المناسبة".

وتشير إلى أن الأسطورة الأخرى هي أن وسائل منع الحمل تؤدي إلى العقم. ولكن هذا ليس صحيحا لأنه بعد التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، تستعيد معظم النساء دورتهن الشهرية الطبيعية





يثير انتهاء التحديثات المتعلقة بنظام التشغيل "ويندوز ١٠" من شركة "مايكروسوفت" في منتصف أكتوبر (تشرين الأول) المقبل انتقادات الجمعيات ومخاوف كثر من المستخدمين الذين يخشون الاضطرار إلى تغيير حواسيبهم.

مكتبة
الفكر

26

ما عواقب إيقاف «مايكروسوفت» تحديثات «ويندوز 10»؟



التطبيقات يعتمدون على تحديثات الجهة الموفرة لنظام التشغيل لإتاحة عدد من الوظائف، وإذا لم يحصل تحديث لهذه الوظائف، فلن يتمكن موفر التطبيق من ضمان استمرار عمل تطبيقه بصورة صحيحة".

في شأن البدائل

ورأى المتخصصان كرايمر وهارينغتون ردًا على سؤال عن جدوى برامج الحماية من الفيروسات، أنها غير كافية في حال لم تجرِ التحديثات على نظام التشغيل.

وأوضح بادي هارينغتون أن "ثمة حداً لما يمكن أن توفره هذه البرامج من حماية.

هي أفضل من عدم فعل شيء، لكنها ينبغي أن تكون حلاً مؤقتاً وحسب، في انتظار إيجاد حل دائم".

ويبقى خيار آخر وهو تغيير نظام التشغيل بالكامل مع الاحتفاظ بالجهاز نفسه،

ويمكن عندها استخدام أنظمة مجانية ومفتوحة المصدر مثل "لينوكس"،

لكنها تتطلب تقييماً من قبل المستخدم.

وأضاف هارينغتون "ما دامت تطبيقاتك متوافقة مع نظام التشغيل هذا، وأدوات الأمان لديك توفر له الحماية، فهو خيار جيد".

للتحديثات المجانية حتى عام 2030. ورفضت "مايكروسوفت" الرد على استفسار وكالة الصحافة الفرنسية حول عدد المستخدمين المتأثرين.

لكن وفقاً لـ "كونسيومر ريبورتس"، كان نحو 650 مليون شخص يستخدمون "ويندوز 10" في مختلف أنحاء العالم في أغسطس (آب) الماضي. وقدرت منظمة "بابلبيك إنترست ريسيرتش غروب" الأميركية بنحو 400 مليون عدد الأجهزة غير المتوافقة مع "ويندوز 11".

ما الأخطار المحتملة؟

سيواجه المستخدمون الذين لا يمكنهم الانتقال إلى اعتماد "ويندوز 11" ولا يشتركون في التحديثات الموسعة خطراً متزايداً من الهجمات السيبرانية، مما يعرض بياناتهم وأنظمتهم لأخطار أمنية جسيمة.

وقال مارتن كرايمر "عندما تتوقف التحديثات، فلن يعود المستخدم محمياً من أحدث التهديدات السيبرانية".

وإذ أشار إلى أن "من الصعب جداً" قياس الخطر بدقة، رأى أن من المؤكد أن مستخدمي "ويندوز 10" سيكونون هدفاً للقرصنة الباحثين عن فترات أمنية.

كما أن بعض التطبيقات قد تتأثر، بحسب المحلل بادي هارينغتون من شركة "فورستر" الذي شرح أن "موفري

بالأمن السيبراني لدى شركة "نوبي فور" الأميركية.

ماذا عن المستخدمين؟

وأوصت "مايكروسوفت" المستخدمين في مذكرة نشرتها على موقعها بالانتقال إلى "ويندوز 11"، المتوافر منذ عام 2021.

لكن المشكلة أن بعض الحواسيب غير متوافقة مع "ويندوز 11"، ولهذه الفئة تنصح "مايكروسوفت" خيار الاشتراك في صيغة تحديثات موسعة مقابل 30 دولاراً سنوياً، مما أثار استياء جمعيات حماية المستهلك. ففي الولايات المتحدة، أعربت منظمة "كونسيومر ريبورتس" عن قلقها من أن "أجهزة حاسوب غير قادرة على تشغيل ويندوز 11 كانت لا تزال تباع عامي 2022 و2023"، مما يجعلها مهددة بأن تصبح غير صالحة للاستعمال بعد ثلاث سنوات فقط من شرائها.

مؤشرات "ول ستريت" تقفز بدعم أرباح "مايكروسوفت" و"ميتا"

أما في فرنسا، فأطلق ائتلاف يضم 22 جمعية، من بينها "أف سي - كو شوازيير" و"التأ لويسولسانس بروغراميه"، عريضة تطالب "مايكروسوفت" بتمديد فترة السماح



"مايكروسوفت" التي صممت نظام التشغيل هذا ووفرته عام 2015.

وكانت "مايكروسوفت" تصدر هذه التحديثات بانتظام لتعزيز أمان النظام "بعدما أصبح عرضة لهجمات سيبرانية كثيرة"، على ما أوضح مارتن كرايمر، المتخصص في التوعية



ماذا يعني هذا التوقف، وما هي عواقبه؟ وماذا سيحصل في 14 من أكتوبر؟

اعتباراً من ذلك اليوم، تتوقف أجهزة الكمبيوتر القائمة على "ويندوز 10" عن تلقي التحديثات من شركة

هل أصبحنا أقرب إلى بناء كلية اصطناعية؟



وسبق لعلماء مختبر لي أن بنوا عضيات مكونة من النيفرونات، وهي وحدات الترشيح في الكلية، كما أنتجوا عضيات تشبه قنوات التجميع في الكلية، والتي تركز البول. قام العلماء أولاً بتحسين ظروف نمو الخلايا التجميعية للفرنان والبشر في المختبر، ثم زرعوا الخلايا التجميعية للفرنان والبشر في فئران حية، حيث نضجت أكثر، ونمت بشكل أكبر، وتطورت الأنسجة الضامة والأوعية الدموية. أظهرت كل من الخلايا التجميعية للفرنان والبشر وظائف شبيهة بالكلية، مثل ترشيح الدم، وامتصاص البروتينات كالألبومين، والقدرة على إفراز هرمونات الكلية، والعلامات المبكرة لإنتاج البول.

المشارك في الطب وبيولوجيا الخلايا الجذعية والطب التجديدي في كلية كيك للطب بجامعة جنوب كاليفورنيا: "تعد هذه أداة ثورية لإنشاء نماذج أكثر دقة لدراسة أمراض الكلى، التي تصيب واحداً من كل 7 بالغين".

وظائف شبيهة بالكلية

وأضاف لي أنها تمثل إنجازاً مهماً "نحو هدفنا الطويل الأمد المتمثل في بناء كلية اصطناعية وظيفية لأكثر من 100 ألف مريض في الولايات المتحدة ينتظرون عملية الزرع، وهو العلاج الوحيد للأمراض الكلى في مرحلتها النهائية".

حقق باحثون تقدماً كبيراً في جهود بناء كلية اصطناعية للفرنان والبشر، وجمع العلماء بين مكونات ترشيح الكلى وتركيز البول لإنشاء التجميعات، وهي أكثر هياكل الكلى نضجاً وتعقيداً على الإطلاق التي تم تطويرها في المختبر. ووصف العلماء في دراستهم طريقة توليد هياكل كلية، أو عضيات، أكثر نضجاً وتعقيداً من أي وقت مضى، مزروعة في المختبر.

وأجرى الدراسة فريق بحثي بقيادة جامعة جنوب كاليفورنيا في الولايات المتحدة، ونشرت في مجلة سيل ستيم سيل في 17 سبتمبر/أيلول الجاري، وكتب عنها موقع يوريك أليرت. قال الباحث المشارك في الدراسة، تشونغوي لي، الأستاذ

أدوات الذكاء الاصطناعي الطبية تعرض النساء للخطر.. لماذا؟

وجدت عدة دراسات أن الأدوات الطبية التي تعتمد على نماذج الذكاء الاصطناعي متحيزة ضد النساء والأقليات العرقية في تشخيص حالاتهم المرضية بشكل يضع حياتهم في خطر، وذلك وفق تقرير نشرته فايننشال تايمز.

التي تمر بها النساء، وتجدر الإشارة إلى أن "غيما" نموذج ذكاء اصطناعي مفتوح المصدر من "غوغل" وتستخدمه بكثرة السلطات المحلية في المملكة المتحدة. ويشير التقرير إلى أن السبب في هذا التحيز العنصري هو آلية تدريب نماذج اللغة العميقة والبيانات التي تستخدم لتدريبها، إذ تعتمد الشركات على بيانات متاحة مجاناً في الإنترنت والتي تضم في أحيان كثيرة عبارات عنصرية وتحيز ضد فئات بعينها. وبالتالي، ينتقل هذا التحيز إلى نماذج اللغة العميقة رغم محاولات المطورين لخفض هذا التأثير عبر وضع القيود الآمنة لإيقاف النموذج. ومن جانبها، أوضحت "أوبن إيه أي" أن غالبية الدراسات اعتمدت على نماذج قديمة من أدوات الذكاء الاصطناعي، وأضافت أن النماذج الجديدة أصبحت أقل عرضة لهذا التحيز. وكذلك الأمر من جانب "غوغل" التي أكدت أنها تتخذ إجراءات صارمة ضد حالات التمييز العنصري والتحيز وتقوم بتطوير قيود صارمة تمنعها بشكل كامل. ولكن يرى تراهيس زاك، أستاذ مساعد في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، والمسؤول الطبي الرئيسي في شركة "أوبن إيفيدنس" الناشئة في مجال المعلومات الطبية بالذكاء الاصطناعي، أن الحل الحقيقي لهذه الأزمة هو اختيار نوعية البيانات التي تتدرّب عليها نماذج الذكاء الاصطناعي بعناية أكبر. ويضيف زاك أن أداة "أوبن إيفيدنس" -التي يعتمد عليها أكثر من 400 ألف طبيب في الولايات المتحدة- تم تدريبها على مستندات طبية وإرشادات صحية واردة من أطباء خبراء، فضلاً عن المراجع الطبية التي تستخدم في الجامعات.

وتشير الدراسات التي جرت في عدة جامعات مرموقة بأميركا والمملكة المتحدة إلى أن الأدوات التي تعتمد على النماذج اللغوية العميقة تميل إلى التقليل من خطورة الأعراض التي تعاني منها السيدات، كما أنها تظهر قدراً أقل من التعاطف تجاه الأقليات العرقية. وتزامن هذه الدراسات مع محاولة الشركات التقنية الكبرى مثل "مايكروسوفت" و"أوبن إيه أي" طرح أدوات ذكاء اصطناعي تقلل من الجمل الموضوع على الأطباء، أملاً في تسريع عملية التشخيص والانتقال إلى مرحلة العلاج. كما بدأ عديد من الأطباء باستخدام نماذج الذكاء الاصطناعي مثل "جيميني" و"شات جي بي تي" وأدوات تسجيل الملاحظات الطبية لاستقبال شكاوى المرضى والوصول إلى الشكاوى الحقيقية بشكل أسرع. ويذكر أن "مايكروسوفت" كشفت في يونيو/حزيران الماضي عن أداة ذكاء اصطناعي طبية تدعي أنها أقوى 4 مرات في تشخيص الأمراض من الأطباء البشر. ولكن تظهر الدراسات -التي أجريت في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في الوقت ذاته- أن أدوات الذكاء الاصطناعي الطبية قدمت رعاية أقل للمرضى النساء، وأوصت بأن يتلقى بعض المرضى علاجهم في المنزل بدلاً من البحث عن تدخل طبي. كما وجدت دراسة أخرى منفصلة أجريت بالمدع أن أدوات الذكاء الاصطناعي كانت أقل تعاطفاً مع الأقليات العرقية المصابة بأمراض نفسية وعقلية. ووجدت دراسة أخرى من كلية لندن للاقتصاد أن نموذج "غوغل غيمما" (Google Gemma) كان يقلل من خطورة المشاكل البدنية والنفسية



منوعات

الفكر

27



منذ نجاحه الأول عام ٢٠٢٢، شكل فيلم "الأشرار" (The Bad Guys) علامة فارقة في مسار أفلام الرسوم المتحركة التي تمزج بين التشويق الكوميدي والرسالة الأخلاقية. ومع عودة السلسلة في جزئها الثاني هذا العام، يجد المشاهد نفسه أمام مغامرة جديدة أكثر جرأة، تستعيد أجواء العصابات الكاريكاتيرية ولكن ضمن قالب يطمح إلى استكشاف قضايا الهوية والتحول الأخلاقي.

مغامرات من الأرض إلى الفضاء تمزج بين التشويق الكوميدي والرسالة الأخلاقية

فيلم "الأشرار 2". . رحلة سينمائية أسرة لكن فوضوية



وعليه، فإن "الأشرار 2" يقف عند مفترق طرق بين كونه استمراراً لمآثر يرضي جمهور العائلة ويمنح أبطاله فرصة جديدة للتألق، وبين كونه تجربة أقل تماسكا على مستوى البناء الدرامي مقارنة بالجزء الأول. العمل إنتاج دريم وركس أنيميشن وتوزيع يونيفرسال بيكتشرز، وإخراج مشترك لكل من بيير بيريفيل وجي بي سانس، وسيناريو كتابة بوني برينر وإيتان كوهين. الأداء الصوتي شارك به سام روكويل، مارك مارون، أوكوافينا، كريغ روبنسون، أنتوني راموس، دانيال بروكس، ناتاشا ليون، وماريا باكولفا.



السيرة على خطى "أوشن" وتضمن العمل هذه المرة حبكة معقدة، مليئة بالمفارقات والعناصر الجديدة، ومغامرات أكبر مع موازنة بين الترفيه والرسالة، في حين مزج إشارة السرقات على طريقة سلسلة أفلام العصابات "أوشن" لجورج كلوني مع كوميديا الفيزياء دون تعقيد أو تكلف، وإن بدا الأمر أحيانا فوضويا أو شديد التشعب جراء كثرة الخطوط الدرامية الجديدة. ومع أن عادة ما يستغرق الأمر عدة أجزاء من العمل الواحد قبل الذهاب بأبطاله إلى الفضاء، إلا أن "الأشرار" قفز إليه بالجزء الثاني، وهذا يعطي مؤشرا مخيفاً حول احتمالية نفاذ أفكار صانعيه بسرعة. يذكر أن العمل حظي بطابع حيوي مشوق زاد من حماسة المتلقي، وإيقاع سريع سمح بعدم الشعور بالملل، إذ تنتقل المشاهد بين مطاردات سيارات، مغامرات في الفضاء، وأخرى مليئة بالألوان والضوضاء البصرية.

كوميديا متنوعة وأكثر حدة أما الكوميديا، جاءت أكثر حدة هذه المرة، ومتعددة المستويات، تجمع بين الدعابة الجسدية والنكات الذكية لجذب الكبار والصغار على حد سواء، وإن كان بعض الآباء والأمهات قد لا يجدون الفكاهة العدوانية مناسبة لأطفالهم الصغار جدا. ورغم روح الدعابة الذكية والنكات الطريفة والعفوية التي تضمناها الفيلم، بدت بعض النكات مبتذلة خاصة بعد تكرارها أكثر من مرة. في حين تميز العمل بصريا، بأسلوبه الذي جمع بين ثنائية وثلاثية الأبعاد لمنح الشخصيات عمقا وتعبيرات وجه معبرة وحقيقية، وإضفاء جمالية ديناميكية مستوحاة من الأنمي، ساعد على ذلك وجود المؤثرات البصرية المثقنة والاهتمام بالتفاصيل الدقيقة من حيث الظل والإضاءة. وعن الأداء الصوتي، فقد جاء لافتا ومتناسكا، وإن كان أهم ما ميزه وجود طاقم جمع الكيمياء العالية بين أبطاله، الذين تنوعت شخصياتهم بين العصابة الأصلية التي يغلب عليها الوجود الذكوري وبين العصابة الجديدة النسائية ذات الحضور الجذاب وإن لم تمنح خلفية كافية لتكون بمستوى الأبطال الأصليين.

رحلة سينمائية أسرة لكن فوضوية من بين أهم النقاط التي تميز الجزء الثاني عن سابقه، تتبعه الدوافع الداخلية لشخصيات طاماً وصفت بأنها شريرة، والتأكيد على أن لكل فعل عواقبه التي يجب على صاحبها تحملها، والأهم أنه لا يهجم ماضيك، حتى لو كنت سيئا، لا يزال لديك فرصة لتدارك الأمر وفعل الصواب من أجل مستقبل أفضل. وكما هو الحال مع بعض أعمال "دريم وركس"، لا

بالثقة، رغم ما بالسائلة من صعوبة إثر تخوف المحبطين بهم، والمعاونة الدائمة من الأحكام المسبقة ممن حولهم. لكن الصورة الذهنية الحديثة لا تدوم طويلا؛ إذ تظهر عصابة نسائية منافسة، بارعة في عمليات السرقة، تجبر الأشرار القدامى على العودة مجددا إلى عالم الجريمة على مضض. ثم تتطور الأحداث مع دخول عنصر جديد ويراقد يتمثل في معدن نادر يثير مطامع الجميع، وتتحول القصة إلى مطاردة مشوقة تمتد من المدن إلى الفضاء. وبين الخطط الذكية والمطاردات السريعة، يجد أفراد العصابة أنفسهم ممزقين بين الرغبة في العودة للمجد الإجرامي وبين التمسك بفرصتهم الثانية وربما الأخيرة كأبطال حقيقيين. قبل أن يترك الفيلم المشاهدين فيمّا يتساءلون حول ماهية الهوية، وإذا ما يستطيع المجرمون السابقون أن يتحولوا حقا إلى أختيار، أم أن المجتمع سيظل يراهم أسرى ماضيتهم؟ والأهم لماذا الإصرار على الاندماج في عالم لن يثق بهم أبدا؟



أخرج بيير بيريفيل وجي بي سانس فيلم "الأشرار 2" المقتبس عن السلسلة المصورة الشهيرة للأطفال، ليستكمل مغامرة العصابة التي تحاول إثبات أنها جديرة بالثقة بعد أن خلعت عباءة الإجرام. غير أن طريق الخير لا يخلو من مطبات، فالأبطال يواجهون خصوما أشد ذكاء، وصراعات داخلية تمتحن ولاءهم للقضية التي تبنيوها. وتمتاز الحبكة بمطاردات لاهثة ولحاحات كوميدية تضفي على الجزء الثاني ثراء بصريا واضحا، لكنه بدا أكثر فوضوية مقارنة بسابقه. ورغم نجاحه التجاري بإيرادات تجاوزت 190 مليون دولار حتى الآن مقابل ميزانية بلغت 80 مليوناً، إلا أنه لم يحقق صدى الجزء الأول الذي تجاوز حاجز 250 مليون دولار. ويبقى السؤال مطروحا: هل استطاع "الأشرار 2" البناء على إرث الجزء الأول، أم أنه اكتفى بتكرار الوصفة ذاتها في قالب أوسع وأبهى من حيث الشكل، لكنه أقل إحكاما على مستوى المضمون؟

من مطاردات الشوارع إلى غزو الفضاء تبدأ أحداث الجزء الثاني بعد نجاح عصابة "الأشرار" بقيادة الذئب "مستر وولف" - بالانتقال من صف السيئئين إلى الجيدين، متحولين من مجرمين مطاردين إلى أبطال شعبيين يحاولون إثبات أنهم جديرون

كريستين دانست: أوافق على الأفلام التجارية من أجل المال وأطفالي

أموالاً، أطفالي أحبوا الجزء الأول من Minecraft وأود أن أجنبي الكثير من المال. الجزء الأول من فيلم Minecraft، الذي شارك في بطولته جايسون موموا وجاك بلاك، حقق نجاحاً ضخماً في شبك التذاكر العالمي بإيرادات بلغت 955 مليون دولار، ليصبح ثالث أعلى الأفلام تحقيقاً للإيرادات في 2025. ورغم الانتقادات التي واجهته، إلا أن الفيلم جذب الجيل الجديد وأطلق موجة واسعة من الجدل على وسائل التواصل الاجتماعي. دانست ليست غريبة عن المزج بين الأعمال الفنية الجادة والأفلام الجماهيرية، واشتهرت بدور ماري جين في ثلاثية Spider-Man "سبايدرمان" للمخرج سام رايمي، وصرحت في حوار سابق مع مجلة Marie Claire بأنها لن تمنع العودة لعالم الأبطال الخارقين، من أجل الحصول على أموال كثيرة، مشيرة إلى أن لديها طفلان كما ترعى والدتها. يشار إلى أن الخطوة التالية للممثلة الحاصلة على ترشيح أوسكار ستكون فيلم Roofman، الذي يشاركها بطولته النجم تشانينج تاتوم، والمقرر عرضه العالمي الأول في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي قبل طرحه بدور العرض في 10 أكتوبر المقبل.

كشفت الممثلة الأمريكية كريستين دانست، المعروفة باختياراتها الفنية المميزة وتعاونها مع كبار المخرجين، عن رغبتها المفاجئة في المشاركة بفيلم Minecraft 2 "ماينكرافت 2" مؤكدة أن الدافع الأساسي يتمثل في رغبتها إسعاد أطفالها وتحقيق مكسب مادي كبير. دانست تعاونت على مدار مسيرتها مع أسماء لامعة، منها صوفيا كوبولا في The Virgin Suicides "انتحار العذرات" و Marie Antoinette "ماري أنطوانيت"، والمخرج لارس فون تريير في Melancholia "ميلونخوليا"، وجين كامبيون في The Power of the Dog "قوة الكلب"، وأليكس جارلاند في Civil War "الحرب الأهلية"، وستطل قريباً في مشروعين جديدين، هما Roofman "رجل الأسطح" من إخراج ديريك سايانفرانس، و The Entertainment System Is Down "النظام الترفيهي" مع المخرج روبن أوستلوند. دانست لا تريد فقط المشاركة في أفلام تحقق من خلالها نجاحا مهنيا، بل تسعى لكسب المزيد من المال، إذ قالت في حوارها مع مجلة Town & Country. ربما أشارك في فيلم لا أخسر فيه



لن تفيدني عندما أموت..

دينزل واشنطن: لست مهتماً بجوائز الأوسكار

رُشِّعَ النجم الأمريكي دينزل واشنطن لتسع جوائز أوسكار وفاز بجائزتي أوسكار وهما كأفضل ممثل مساعد عن فيلم "جلوري" وأفضل ممثل عن فيلم "يوم التدريب"، هذا ما أكدته خلال حديثه لجيرنامج "جيك تيكس" موضحاً أن أي قرار تمثيلي يتخذه في مسيرته المهنية لا علاقة له بالفوز بالجوائز. قال "واشنطن": "لا أقدم الأدوار من أجل جوائز الأوسكار ولا أهتم بهذا النوع من الأمور، حيث عملت في هذا المجال لفترة طويلة، وفي بعض الأحيان فزت بجائزة ولم يكن من المفترض أن أفوز بها، ثم لم أفز بها وكان من المفترض أن أفوز بها وبالتالي الإنسان هو من يمنح الجائزة، والله هو من يمنح المكافأة". تابع "واشنطن": "لست مهتماً بجوائز الأوسكار، فعندما يسألني الناس: أين أحتفظ بها؟ أقول لهم: حسناً، أنا لا أتأخر بها! فقط أخبركم بمشاعري تجاهها، فجوائز الأوسكار لن تفيدني إطلاقاً عند الموت". وفي وقت سابق من هذا العام، فشل "واشنطن" في الحصول على ترشيح لجائزة الأوسكار لأفضل ممثل مساعد عن دوره في فيلم "المصارع 2"، حيث لم يكن مهتماً وقتها بذلك، وقال ساخراً لصحيفة "نيويورك تايمز" عندما سُئل عن ذلك: "هل تمزحون معي؟ يا إلهي، فانا مستاء للغاية وسعيد بكل ما فعلته، وبما أفعله". كان عدم الانشغال بالجوائز هو شعار "واشنطن"، إذ ظهر زميله إيثان هوك في فيلم "يوم التدريب"، في برنامج "من يتحدث إلى كريس والاس؟" على قناة ماكس العام الماضي، وتذكر كيف أحنى "واشنطن" نحوه عندما خسر "هوك" جائزة أفضل ممثل مساعد ليلية الأوسكار ليقول له: "من الأفضل ألا تقوز، فالخسارة كانت أفضل". يُعرض فيلم "الأعلى والأدنى" بطولة دنزل واشنطن في دور العرض في 15 أغسطس وسيُتاح الفيلم للبت على Apple TV+ ابتداءً من 5 سبتمبر.



الفكر

الأسباب الحقيقية لآلام الرقبة



منطقة الرقبة. واللافت أن هذه الأعراض يمكن ملاحظتها حتى قبل ظهور الألم الفعلي. وفي دراسة أخرى شملت أطفالاً في سن التاسعة، خضعوا للمراقبة على مدى أربع سنوات، تبين أن التعب، ومشاكل النوم، والصداق، وآلام المعدة، وسوء المزاج، كلها تُعد عوامل خطر مرتبطة بآلام الرقبة. ويشير الباحثون إلى أن الوقاية من آلام الرقبة تتطلب تقوية عضلات الرقبة، حتى من خلال المشي اليومي المنتظم، مع ضرورة الانتباه إلى جودة النوم والحالة النفسية. أما بالنسبة للعمل على الكمبيوتر، فلا يُنصح بالبقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة، بل يُستحسن تغيير الوضعية بين الحين والآخر قدر الإمكان، مما يقلل من احتمالية الشعور بالألم في الرقبة.

من محاولة تصحيح "وضعية الجسم" أو إنفاق المال على كراس، ومكاتب، ولوحات مفاتيح تروج على أنها "مريحة". ويشدد على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، وتقليل التوتر إلى أدنى حد ممكن، مما يزيد من فرص الشعور بالراحة بشكل ملحوظ. وتابع العلماء حالة مجموعات من الأشخاص: بعضهم لا يعاني من آلام الرقبة، وبعضهم يعاني منها بين الحين والآخر، وآخرون يعانون منها باستمرار. وقد تبين أن الأشخاص الذين يعانون من آلام الرقبة المزمنة ينامون لساعات قليلة وبجودة سيئة، ويعملون في بيئات تنسم بمستويات عالية من التوتر، ويعيشون نمط حياة خامل، كما أنهم يعانون من أعراض نفسية يمكن وصفها بالاكتئاب، وباختصار، يعانون من توتر نفسي وتشنجات عضلية شديدة في

تعد آلام الرقبة من أسباب الإعاقة الشائعة، وقد ازدادت خلال الربع الأخير من القرن الماضي. ورغم أن الألم قد يزول من تلقاء نفسه خلال بضعة أشهر، إلا أن كثيرين يعانون منه لفترات طويلة. كان يُعتقد سابقاً أن هناك وضعيات "جيدة" وأخرى "سيئة" للجسم، وأن آلام الظهر والرقبة مرتبطة بنوع معين من هذه الوضعيات. لكن هذا الافتراض لا يستند إلى دليل علمي. فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن قلة النوم، وانخفاض مستوى النشاط البدني، والتعرض للإجهاد، لها تأثير أكبر بكثير على آلام الرقبة. واستناداً إلى ذلك، يرى كريستيان وورسفولد، أخصائي العلاج بالتمارين وإعادة التأهيل في جامعة هيرتفوردشاير البريطانية، أن على من يعاني من آلام الرقبة أن يركز على تعديل نمط حياته، بدلا

أساسة خفية، في طعامنا تعارب الغرغ وأمرض القاب

في اكتشاف علمي يسلم الضوء على أهمية التغذية في الوقاية من الأمراض، تبرز فيتامينات B كعامل حاسم في الحفاظ على الصحة العقلية والقلبية. وتشير الأبحاث الحديثة في جامعة تافتس إلى أن هذه المجموعة من الفيتامينات تلعب دوراً محورياً في عمليات حيوية تتراوح بين الوظائف الإدراكية والوقاية من العيوب الخلقية وحتى مكافحة السرطان. ويمكن سر أهمية فيتامينات B في مشاركتها في عملية التمثيل الغذائي للكربون الواحد، وهي سلسلة معقدة من التفاعلات الكيميائية المسؤولة عن تخليق الحمض النووي واستقلاب الأحماض الأمينية. ويوضح الدكتور جويل ماسون، أستاذ الطب في جامعة تافتس، أن "هذه الفيتامينات تعمل بتعاون وثيق كموامل مساعدة في هذه العمليات الحيوية الأساسية، ما يجعل دراستها منفصلة عن بعضها مهمة صعبة". وعلى صعيد الصحة العقلية، يظهر فيتامين B12 كبطل خفي في معركة الحفاظ على الوظائف الإدراكية. وتشير الإحصاءات إلى أن 40% من الأشخاص بين 75-80 عاماً يعانون من ضعف في امتصاص هذا الفيتامين الحيوي. ويحذر الخبراء من أن الاعتماد التقليدي على قياس مستويات B12 في البلازما قد يكون خادماً، إذ يمكن أن تظهر النتائج ضمن المعدل الطبيعي بينما يكون المريض في الواقع يعاني من أعراض عصبية مرتبطة بالنقص. ولمواجهة هذه المشكلة التشخيصية، طور الباحثون طرقاً أكثر دقة تعتمد على قياس ثلاثي يشمل مستويات حمض الميثيل مالونيك والهوموسيسيتين إضافة إلى تحليل الشكل النشط من فيتامين B12 المعروف باسم هولوتك. ويأتي هذا التطور التشخيصي في وقت يزداد فيه إدراك العلماء لأهمية العوامل الغذائية في مكافحة التدهور المعرفي. ويشرح البروفيسور إيريون روزنبرغ الرؤية الجديدة بقوله: "لطالما ركزنا على بروتينات الأميلويد والتاو في أبحاث الخرف، لكن الأدلة تظهر الآن أن أمراض الأوعية الدموية الدماغية المرتبطة بنقص فيتامينات B قد تكون أكثر انتشاراً في حالات التدهور المعرفي". وتؤكد الدراسات أن المكملات الغذائية من فيتامينات B يمكنها إبطاء ضمور الدماغ وتحسين الأداء المعرفي، بتكلفة زهيدة مقارنة بالأدوية باهظة الثمن. ويقود الدكتور بول جاكس دراسة طموحة تتابع 2500 مشارك من دراسة "فرامفهام للقلب" على مدى عقدين، بهدف فك العلاقة المعقدة بين فيتامين B12 والتدهور المعرفي. وفي مسار بحثي مواز، يدرس الفريق التأثير المحتمل لارتفاع مستويات حمض الفوليك على صحة الدماغ، في محاولة لفهم التفاعلات المعقدة بين مكونات مجموعة فيتامينات B. لا تقتصر فوائد فيتامينات B على الصحة العقلية فحسب، بل تمتد إلى حماية القلب والأوعية الدموية. وتكشف الأبحاث أن الريبوفلافين (B2) يمكنه خفض ضغط الدم لدى حاملي جين MTHFR 677 TT، بينما يظهر النياسين (B3) قدرة على خفض الكوليسترول الضار رغم آثاره الجانبية المزعجة. كما تساهم فيتامينات B6 وB12 والفولات في تقليل خطر السكتات الدماغية.



الممثلة الكندية كارولين ريا تحضر حفل توزيع جوائز Angel Food 2025 Angel Awards في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

محاذير تناول الرمان



تشير الدكتورة مارغاريتا كوروليوا أخصائية أمراض القلب خبيرة التغذية إلى أن الرمان مفيد جداً لاحتوائه على جميع أنواع الفيتامينات وعناصر معدنية عديدة. ولكن، على الرغم من ذلك هناك أشخاص عليهم تجنب تناول الرمان. وتقول: "لا يجوز تناول الرمان عند وجود عدم تحمل لدى الشخص أو رد فعل تحسسي تجاه الرمان أو الأغذية الداخلية الموجودة فيه. كما لا يجوز لمن يعانون من أمراض الجهاز الهضمي تناوله مع البذور". ووفقاً لها، من الأفضل تناول الرمان في الفترة بين الوجبات الرئيسية لتناول الطعام. وتقول: "عندما يمرض الشخص بذور الرمان جيداً، يشعر بالشبع بسرعة كبيرة لأن الألياف الغذائية تخلق ظروفاً للشعور بالشبع، وتسمح بالحصول على جميع المكونات الضرورية". وتشير الخبيرة، إلى أن الرمان يحتوي أيضاً على نسبة كبيرة من الحديد واليوتاسيوم ومكونات لها تأثير مفيد على القلب. لذلك هو مفيد لمن يعانون من اضطراب في عمل القلب وأمراض عضلة القلب. ووفقاً لها، يكون الرمان أكثر فائدة في فصل الخريف، حيث ينضج وتتراكم فيه أعلى نسبة من المواد الغذائية المفيدة للصحة. ولكن مع ذلك يمكن تناول 1-2 رمانة في اليوم دون أي آثار سلبية على الصحة.

سؤال وجواب

- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة
- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرين ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالآزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموجع لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنا لم لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غدا سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويقد بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يتقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برغ الفجر فانهار فوق فراشه وغم في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

