

نهيان بن مبارك يشهد
إطلاق كتاب «عقول
رقمية وهوية متجددة»

نور غندور:
الشهرة أصبحت أسهل
بكثير من ذي قبل



4 حقائق عن الكوليسترول
لا ينبغي تجاهلها



هل حبوب الفطور الملوّنة صحية؟

تبدو الألوان الصناعية المستخدمة في حبوب الفطور والمشروبات والوجبات الخفيفة جذابة للكثيرين، لكنها تحمل مخاطرة صحية محتملة. بحسب الخبراء فإن هذه الألوان، مثل الأحمر والأصفر والأزرق والأخضر، مصنوعة من مواد كيميائية ولا تضيف أي قيمة غذائية للطعام، لكنها تجعله أكثر جاذبية خصوصاً للأطفال. وأظهرت الدراسات أن الألوان الصناعية قد تسبب فرط النشاط والسلوكيات التشنجية واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة عند الأطفال، كما يمكن أن تسبب للبالغين حساسية، صداعاً، واضطرابات هرمونية أو متاعية. وبعض الألوان أظهرت تأثيرات مسرطنة في التجارب على الحيوانات، ما يثير القلق بشأن سلامتها على المدى الطويل. وبحسب الخبراء في مجال الصحة، توجد بدائل طبيعية لهذه الألوان، مثل عصير الشمندر، والكرم، والفلفل الحلو، التي تضيف اللون الطبيعي دون المخاطر الصحية المرتبطة بالمواد الكيميائية. وينصح الخبراء المستهلكين بقراءة المصقات بعناية، والحث على منتجات مكتوب عليها "خالية من الألوان الصناعية" أو معتمدة على ألوان طبيعية. كما يُنصح بتقليل استهلاك المنتجات ذات الألوان الزاهية بشكل مفرط، لا سيما للأطفال، للحفاظ على صحتهم وسلوكهم.

شحن الهاتف من الكمبيوتر قد يضر بالبطارية

في عصر الأجهزة المحمولة والاستخدام المكثف للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، أصبح من الشائع لجوء المستخدمين إلى توصيل هواتفهم بالكمبيوتر المحمول لشحنها. غير أن تحذيرات تقنية حديثة أطلقتها خبراء تشير إلى أن هذا السلوك، رغم بساطته، قد لا يكون آمناً على المدى الطويل، سواء بالنسبة للهاتف أو لبطارية الكمبيوتر المحمول نفسها. يوضح الخبراء أن بطاريات أجهزة الكمبيوتر المحمولة مصممة وفق آلية شحن وتفرغ تختلف جذرياً عن تلك المستخدمة في الهواتف الذكية. وعند توصيل أجهزة خارجية لشحنها عبر الكمبيوتر، قد يخلت توازن الطاقة داخل بطارية الحاسوب، ما يؤدي تدريجياً إلى تقليل عمرها الافتراضي مع مرور الوقت.

علماء يبتكرون حبوباً ذكية لتتبع الأدوية في الجسم

ابتكر باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا كبسولات إلكترونية تسمى أجهزة أو كبسولة سفاري "تؤكد لاسلكياً الأدوية، ثم تذوب في المعدة خلال أسبوع. وعلى عكس أجهزة المراقبة الإلكترونية الحالية، لا تترك هذه الحبوب القابلة للتحلل الحيوي أي مكونات دائمة في الجسم قد تتراكم مع مرور الوقت. وأظهرت التجارب التي أجريت على الحيوانات "الخنائير" أن هذه الأجهزة ترسل إشارات لاسلكية موثوقة بعد ابتلاعها، وتذوب بأمان دون التسبب في تراكم مواد كيميائية ضارة. وبحسب "ستادي فايندر"، لا يزال أمام هذه الحبوب الذكية سنوات قبل أن تصبح متاحة للمرضى، حيث تحتاج هذه التقنية إلى تجارب سريرية واسعة النطاق على البشر، وإلى موافقة الجهات التنظيمية، قبل أن تساعد الأطباء في مراقبة التزام المرضى بتناول أدويةهم الموصوفة. تستخدم الكبسولات القابلة للتحلل الحيوي، تقنية تحديد الهوية بترددات الراديو لإرسال إشارة عند ابتلاعها، وهي مصممة لتجنب ترك أي مواد غريبة دائمة. وتشبه كبسولة سفاري حبة دواء عادية، لكنها تحتوي على إلكترونيات متطورة تعمل وفق تسلسل دقيق. وعند ابتلاعها، تبقى الكبسولة صامتة إلكترونياً، مخفية تحت طبقة خاصة مصنوعة من السليلوز وجزيئات معدنية تحجب إشارات الراديو.



المكملات الغذائية رفيق لضمان توفير جميع العناصر الضرورية للجسم

تشمل المكملات الغذائية مستحضرات، تحتوي على الفيتامينات، أو المعادن، أو الألياف، أو الأعشاب، وتُباع في أشكال عدة مثل الحبوب، والمسحوق، والمشروبات، وتُصنّف غذاءً لا دواءً، بالتالي لا تخضع لشروط تصنيع الأدوية الصارمة، كما لا تمرّ بالفحوص والأبحاث التي تُجرى على الأخيرة، وتستغرق عادةً أعواماً، كما تؤكد اختصاصية التغذية رولا كمال في حديثها "لسيديتي".

الدهنية،
أ و ميغا 3،
الموجودة في
مكملات زيت
السلمك، قد ترتبط
بصحة القلب، وتساعد في تقليل خطر الأمراض القلبية.
معالجة مشكلات صحية محددة، يمكن أيضاً للمكملات
الغذائية أن تلعب دوراً في معالجة أمراض معينة، كأن
يستفيد الأفراد الذين يعانون من فقر الدم نتيجة
لنقص الحديد من تناول مكملات الحديد لرفع
مستوياته، وتخفيف أعراض التعب والضعف، أو أن يُلبي
المكمل الغذائي، الذي يشتمل على حمض الفوليك احتياج
النساء الحوامل الإضافي لدعم التطور السليم لأنيوب
العصب للجنين.

تعزيز الأداء الرياضي؛ يلجأ الرياضيون والأفراد
المشاركين في أنشطة بدنية مكثفة إلى المكملات الغذائية
لتعزيز أدائهم واستعدادهم، وفي مثال على ذلك، أظهرت
دراسات أن مكملات الكرياتين، يمكن أن تحسن قوة
العضلات، والقدرة على الأداء في أنشطة عالية الكثافة
وقصيرة المدى مثل الركض السريع، ورفع الأثقال.

الهدف الرئيس منها، هو تعزيز صحتنا
عبر ضمان تلقي أجسامنا كميات كافية
من العناصر الغذائية الأساسية.
تتوفر هذه المكملات دون وصفة طبية،
ويمكن العثور عليها بأشكال متنوعة، بما في ذلك
الأقراص، والكبسولات، وتشتهر بامتلاكها
عدداً من الفوائد، أهمها:

تلبية الاحتياجات الغذائية؛ على الرغم من جهود
الكثيرين للحفاظ على نظام غذائي صحي، قد يكون من
الصعب تناول كل العناصر الغذائية الضرورية من خلال
الطعام وحده.
تساعد المكملات الغذائية في سد هذا النقص، وضمان
وصول الفيتامينات والمعادن الأساسية وغيرها من
العناصر الغذائية إلى الجسم بالمعدلات المثلى.
دعم الصحة العامة، والوقاية من الأمراض. على سبيل
المثال، فيتامين D ضروري للحفاظ على العظام قوية،
ويمكن أن يؤدي نقصه إلى حالات مثل هشاشة العظام.
تناول مكمل غذائي، يحتوي على جرعة مناسبة من
فيتامين D، يساعد في تلبية احتياجاتنا اليومية، ويدعم
صحة العظام. بالمثل، تشير دراسات إلى أن الأحماض

ما الهدف من استخدام المكملات الغذائية الصحية؟
تستخدم المكملات الغذائية لعلاج حالات صحية معينة
مثل نقص المعادن، أو الفيتامينات، أو من أجل زيادة القوة
البدنية، والقدرة على ممارسة التمارين الرياضية، لكن
لها فوائد وأضرار، لا بد من الإشارة إليها.
تهدف المكملات الغذائية إلى تعزيز النظام الغذائي
الصحي، وليس استبداله، فإذا كنت تتمتعين بصحة
جيدة، وتتناولين مجموعة متنوعة من الأطعمة، فربما
لن تحتاجي إلى أخذ مكملات غذائية. مع ذلك قد تساعد
الأطعمة الممزجة، والمكملات الغذائية في بعض الأحيان في
توفير عنصر، أو أكثر من العناصر الغذائية.
ويبدأ الطريق نحو الصحة المثلى باتباع نمط حياة،
يتضمن تغذية متوازنة، وممارسة رياضية منتظمة،
وفي هذا السياق، تأتي المكملات الغذائية بوصفها رديفاً
لضمان توفير جميع العناصر الضرورية للجسم،
واستمرارية الطاقة والنشاط اليومي.
المكملات الغذائية منتجة، تحتوي على فيتامينات،
ومعادن، وأعشاب، ونباتات، وأحماض أمينية، أو إنزيمات،
وضُمّت لتكملة نظامنا الغذائي، وتوفير العناصر
الغذائية التي قد تنقص في وجباتنا اليومية، إذ إن

حذرت الحكومة البريطانية الآباء من مخاطر بقاء الأطفال الصغار
ملتصقين بالشاشات، بعد أن أظهرت الدراسات الحديثة أن الأطفال
الذين يقضون خمس ساعات أو أكثر يومياً أمام التلفزيون أو الأجهزة
اللوحية والهواتف الذكية يتحدثون كلمات أقل مقارنة بأقرانهم.
وقالت وزيرة التعليم، بريديجيت فيليبسون، إن نحو 98% من
الأطفال يشاهدون الشاشات يومياً عند بلوغهم الثانية من العمر،
مشيرة إلى أن هذا الاستخدام المكثف يؤثر في قدرة الأطفال على إجراء
المحادثات، والتركييز على التعلم، والمشاركة في الأنشطة اليومية.
وأوضحت فيليبسون لصحيفة "صنداي تايمز": "مثل العديد من
الآباء، مرتت بأسميات استسلمت فيها عندما أراد طفلي حلقة أخرى
من برنامجي الفضل، لكننا بدأنا نرى المخاطر عندما تتراكم حلقة
إضافية تلو الأخرى".

وأضافت: "الشاشات لن تختفي، لكن يمكننا استخدامها جيداً،
من خلال مشاركة القصص على الأجهزة اللوحية أو الألعاب
التعليمية".
وبحسب دراسة حكومية، ترتبط استخدام الشاشات للأطفال دون سن
الثانية بضعف نمو اللغة، إذ إن الأطفال الذين يقضون حوالي خمس
ساعات يومياً أمام الشاشات يمتلكون مفردات أقل بكثير من أولئك
الذين يقضون نحو 44 دقيقة فقط.

علماء صينيون يطورون علاجاً جزيئياً مبتكراً لعلاج السرطان بدقة

•• بكين - وام -

طور باحثون صينيون علاجاً جزيئياً مبتكراً يحمل اسم "لقاح داخل الورم"، يمنع الخلايا السرطانية من تثبيط وظائف المناعة، بينما يعيد توجيه الذاكرة المناعية الموجودة مسبقاً في الجسم لمهاجمة الأورام، ما يوفر نهجاً جديداً لعلاج السرطان.

وأعلن علماء من مختبر خليج شننتشن وجامعة بكين عن هذه النتائج في دراسة نشرت على الإنترنت في مجلة "نيتشر" مؤخراً. وعلى الرغم من أن العلاج بحجج نقاط التفتيش المناعية قد أحدث تحولا في علاج السرطان من خلال تعزيز قدرة الجهاز المناعي على استهداف الأورام، إلا أنه لا يزال غير فعال بالنسبة للعديد من المرضى.

ويرجع السبب الرئيسي لذلك إلى عدم قدرة الجهاز المناعي لدى العديد من المرضى على التعرف على الخلايا الخبيثة بسبب انخفاض عبء الطفرات وما يرتبب عليه من ندرة المستضدات الجديدة.

واتجه الفريق البحثي إلى مورد مناعي غير مستغل إلى حد كبير يعرف باسم "الخلايا التائية المتفرجة"، والتي تتولد استجابة لعدوى سابقة مثل الفيروس المضخم للخلايا، وتظل خاملة لكنها تحتفظ بالذاكرة المناعية لدى معظم البالغين.

واقترح الباحثون أنه إذا أمكن جعل الأورام تظهر مستضدات الفيروس المضخم للخلايا، فيمكن حشد هذه الخلايا التائية ذات الذاكرة الوظيفية لمحاربة السرطان.

ولتحقيق ذلك، صمم الفريق جزيئاً اصطناعياً يسمى "لقاح الكيميرا داخل الورم"، يستهدف هذا الجزيء ثنائي الوظيفة ويحلل بروتين "بي دي-1" في الخلايا السرطانية بشكل لا رجعة فيه، ويحرر كبح الجهاز المناعي، بينما يوصل في الوقت نفسه مستضد الفيروس المضخم للخلايا. ومن خلال تمييز الأورام بهذه العلامة الفيروسية، يعيد "لقاح الكيميرا داخل الورم" توجيه مخزون الجسم من الخلايا التائية المضادة للفيروس المضخم للخلايا للتعرف على الخلايا السرطانية والقضاء عليها. وفي كل من نماذج الفئران ومجموعات الأورام المستخلصة من المرضى، نجح "لقاح الكيميرا داخل الورم" في تنشيط الخلايا التائية، وأظهر نشاطاً قوياً مضاداً للأورام. وتظهر النتائج إمكانية الاستفادة من ذاكرة الجهاز المناعي ضد الفيروسات الشائعة في علاج السرطان. وقال تشن بنغ، باحث في مختبر خليج شننتشن، إن الباحثين يعملون الآن على تطوير جزيئات انتقالية بناء على الآلية المستخدمة في الدراسة، ويهدفون إلى تطوير هذه التكنولوجيا نحو تجارب سريرية مستقبلية.

كيف تؤثر «الشاشات» في مفردات طفلك؟

حذرت الحكومة البريطانية الآباء من مخاطر بقاء الأطفال الصغار ملتصقين بالشاشات، بعد أن أظهرت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يقضون خمس ساعات أو أكثر يومياً أمام التلفزيون أو الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية يتحدثون كلمات أقل مقارنة بأقرانهم. وقالت وزيرة التعليم، بريديجيت فيليبسون، إن نحو 98% من الأطفال يشاهدون الشاشات يومياً عند بلوغهم الثانية من العمر، مشيرة إلى أن هذا الاستخدام المكثف يؤثر في قدرة الأطفال على إجراء المحادثات، والتركييز على التعلم، والمشاركة في الأنشطة اليومية. وأوضحت فيليبسون لصحيفة "صنداي تايمز": "مثل العديد من الآباء، مرتت بأسميات استسلمت فيها عندما أراد طفلي حلقة أخرى من برنامجي الفضل، لكننا بدأنا نرى المخاطر عندما تتراكم حلقة إضافية تلو الأخرى".

وأضافت: "الشاشات لن تختفي، لكن يمكننا استخدامها جيداً، من خلال مشاركة القصص على الأجهزة اللوحية أو الألعاب التعليمية".

وبحسب دراسة حكومية، ترتبط استخدام الشاشات للأطفال دون سن الثانية بضعف نمو اللغة، إذ إن الأطفال الذين يقضون حوالي خمس ساعات يومياً أمام الشاشات يمتلكون مفردات أقل بكثير من أولئك الذين يقضون نحو 44 دقيقة فقط.

توقيت تناول الطعام قد يحسّن الذاكرة والطاقة

تشير دراسات حديثة إلى أن توقيت تناول الطعام، وليس نوعه فقط، قد يلعب دوراً مهماً في دعم صحة الدماغ وتعزيز الذاكرة وكفاءة الطاقة. ويبرز الصيام المتقطع كأحد الأساليب الغذائية التي لفتت انتباه الباحثين، بعد أن أظهرت أبحاث علمية فوائده المحتملة على الوظائف المعرفية. وبحسب مراجعة علمية نُشرت في دورية Nature Reviews Neuroscience، فإن الصيام المتقطع يسهم في تعزيز مرونة الدماغ، وتقوية الاتصالات بين الخلايا العصبية، وتقليل الالتهابات، ما يعكس إيجاباً على التعلم والذاكرة.

كما أوضحت المراجعة أن هذا النمط الغذائي

يحفز إفراز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ "BDNF"، وهو عنصر أساس لدعم الأداء الذهني والقدرة على التكيف. وفي السياق نفسه، أفادت دراسة أخرى نُشرت في New England Journal of Medicine بأن الصيام المتقطع قد يحسّن استقلاب الطاقة في خلايا الدماغ، عبر رفع كفاءة الميتوكوندريا، ما يساعد الدماغ على إنتاج طاقة أكبر بموارد أقل، وهو ما قد يعكس على التركيز واليقظة الذهنية. كما كشفت الأبحاث أن تقليل السرعات الحرارية والصيام المتقطع يساهم في خفض الالتهاب العصبي والإجهاد التأكسدي، وهما عاملان يرتبطان بتراجع الذاكرة.

الأداء المعرفي على المدى الطويل.



غوغل تعذف بعض ملخصات الذكاء الاصطناعي

حذفت شركة غوغل بعض الملخصات الصحية التي أنشأها الذكاء الاصطناعي من نتائج البحث بعد تحقيق أجرته صحيفة الغارديان كشف أن هذه المعلومات قد تعرض المستخدمين لمخاطر صحية جسيمة. تُعرف هذه الملخصات باسم AI Overviews، وتستخدم الذكاء الاصطناعي التوليدي لتقديم لمحات موجزة عن موضوعات معينة، بما في ذلك الاستشارات الصحية. وكشفت التحقيقات أن ملخصات الذكاء الاصطناعي الخاصة بفحوص وظائف الكبد كانت تقدم معلومات مضللة وغير دقيقة. فمثلاً، عند كتابة استفسار مثل "ما النطاق الطبيعي لفحوص دم الكبد؟"، كانت النتائج تظهر أرقاماً دون سياق كاف، مع تجاهل عوامل مهمة مثل العمر والجنس والعرق أو نوع الفحص. وحذرت الخبراء من أن ذلك قد يمنح المرضى المصابين بأمراض خطيرة شعوراً زائفاً بأن نتائجهم طبيعية، مما قد يؤخر تلقي الرعاية الطبية الضرورية.



منوعات الفكر

22

في احتفال علمي جمع نخبة من الدبلوماسيين والباحثين والخبراء بالذكاء الاصطناعي

نهيان بن مبارك يشهد إطلاق كتاب «عقول رقمية وهوية متجددة»

دراسات إماراتية مغربية في الذكاء الاصطناعي والابتكار

وأشار سعادته إلى أن الذكاء الاصطناعي ليس مجرد تقنية، بل منظومة قيمية وفكرية تتطلب من المجتمعات العربية أن تُعيد التفكير في العلاقة بين الإنسان والآلة. وأوضح أن هذا الإصدار العلمي الإماراتي-المغربي يمثل خطوة مهمة نحو صياغة خطاب عربي جديد حول مستقبل الذكاء الاصطناعي، يوازن بين التقدم التكنولوجي والحفاظ على الهوية الثقافية والإنسانية. يُعالج الكتاب، من خلال مجموعة من الدراسات الإماراتية والمغربية، قضايا محورية مرتبطة بالثورة الرقمية، أهمها: البعد الأخلاقي للذكاء الاصطناعي، التحول في التعليم والبحث العلمي، الذكاء الاصطناعي في الزراعة الذكية والتنمية المستدامة، حماية التراث الثقافي في العصر الرقمي، وأثر التكنولوجيا على الهوية والقيم الإنسانية. شهدت الفعالية نقاشات ثرية بين الباحثين والخبراء حول آفاق التعاون الأكاديمي والتطبيقي بين دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة المغربية في مجالات الذكاء الاصطناعي والابتكار. كما تم توقيع وتوزيع نسخ من الكتاب، وسط اهتمام واسع.

وألقى سعادة الأستاذ العصري سعيد الظاهري، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المملكة المغربية، كلمة خلال الحفل عبر فيها عن اعتزازه البالغ برؤية هذا المشروع المغربي يُعاد إطلاقه من أبوظبي، مؤكداً أن هذا الكتاب يمثل محطة جديدة في مسار الدبلوماسية الثقافية التي تجمع البلدين الشقيقين. وأشار سعادته إلى أن التعاون العلمي بين الإمارات والمغرب أصبح اليوم رافعة أساسية لتعزيز حضور الفكر العربي في قضايا المستقبل، وفي مقدمتها الذكاء الاصطناعي والابتكار والتعليم الرقمي. وأوضح أن هذا العمل المشترك يعكس إيمان البلدين بأن الثورة الرقمية تقارب من منظور إنساني وأخلاقي يضع الهوية والثقافة في صلب التحول التكنولوجي. كما أشاد بالدور الريادي لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دعم المبادرات العلمية العابرة للتخصصات، مؤكداً أن النجاح الكبير الذي حققه إطلاق الكتاب في الرياض خلال شهر أكتوبر من العام الماضي، كان دافعاً قوياً لمواصلة مسيرة هذا المشروع الفكري في أبوظبي. من جانبه، عبر سعادة الأستاذ الدكتور عبد الوهاب البخاري زائد، الأمين العام لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، التابعة لمؤسسة إرث زايد الإنسانية، بديوان الرئاسة، عن اعتزازه بأبوظبي، المدينة العاصمة التي جعلت من الابتكار والتكنولوجيا محركاً للتنمية المستدامة ورافعة لاقتصاد المعرفة.

أبوظبي، باليوم نفسه "أمس" حفل إطلاق الكتاب "عقول رقمية وهوية متجددة: دراسات إماراتية مغربية في الذكاء الاصطناعي والابتكار"، في فعالية ثقافية وعلمية مميزة جمعت مسؤولين ودبلوماسيين وأكاديميين وخبراء من البلدين الشقيقين. وجاء تنظيم هذا الحفل العلمي بالتعاون بين الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وسفارة المملكة المغربية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالرباط. احتفاء بالفكر المشترك بين الإمارات والمغرب رغب السيد أحمد التازي، سفير المملكة المغربية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، في كلمته الافتتاحية، بالحضور، مُعبِّراً عن اعتزازه بأن يُطلق الكتاب في أبوظبي، "عاصمة الابتكار وصناعة المستقبل". وأكد أن هذا العمل العلمي الرائد يشكل منصة معرفية مشتركة تبرز عمق العلاقات الإماراتية-المغربية، ويُعدّ نموذجاً نوعياً للدبلوماسية الثقافية التي تزواج بين المعرفة والهوية، وبين التكنولوجيا والقيم. وأضاف سعادته أن تنظيم هذا الحفل في أبوظبي يعكس حرص السفارة المغربية على تعزيز الحوار الفكري بين المؤسسات العلمية والجامعات والباحثين من البلدين الشقيقين، مشيداً بدور جائزة خليفة الدولية في دعم المبادرات العلمية النوعية التي تفتح آفاقاً جديدة للتعاون.

•• **أبوظبي - الفجر**
شهد معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، التابعة لمؤسسة إرث زايد الإنسانية بديوان الرئاسة، صباح أمس، في مجلسه بأبوظبي، إطلاق كتاب «عقول رقمية وهوية متجددة: دراسات إماراتية مغربية في الذكاء الاصطناعي والابتكار»، وذلك برعايته وحضور سعادة الأستاذ العصري سعيد الظاهري، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المملكة المغربية، وسعادة السيد أحمد التازي، سفير المملكة المغربية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الأستاذ الدكتور عبد الوهاب البخاري زائد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، التابعة لمؤسسة إرث زايد الإنسانية بديوان الرئاسة.. حيث أكد معاليه بأن هذا الكتاب يطرح رؤية عميقة ومسؤولة حول كيفية التفاعل الواعي مع العصر الرقمي المرتبط بتحديات الهوية وقيمها الأصيلة، ويقدم نموذجاً فكرياً متوازناً يجمع بين مواكبة المستقبل وصون الذاكرة الثقافية، وهو ما يتوافق مع النهج الذي تتبناه دولة الإمارات في بناء إنسان واع بجذوره، مفتتح على العالم، ومؤمن بدور المعرفة في صناعة التقدم. كما شهدت سفارة المملكة المغربية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة في

بحضور رئيس نادي أبوظبي الزراعي وأكثر من 35 مزارعاً

أبوظبي للزراعة تنظم يوماً مفتوحاً للمزارعين في محطة الكويبات بالعين وتستعرض أحدث مشاريعها البحثية



كما تم استعراض نتائج الأبحاث الخاصة بمحصول الكاسافا، باعتباره أحد المحاصيل الواعدة ذات القيمة الاقتصادية، والتواقفة مع الظروف البيئية المحلية في إمارة أبوظبي، مع مناقشة فرص التوسع في زراعته مستقبلاً. واختتمت فعاليات اليوم المفتوح بجلسة نقاش تفاعلية جمعت المزارعين والخبراء والباحثين، جرى خلالها تبادل الآراء والخبرات، ومناقشة التحديات التي تواجه القطاع الزراعي، إضافة إلى طرح المقترحات والحلول العملية التي تسهم في تطوير الممارسات الزراعية وتعزيز الاستفادة من مخرجات الأبحاث التطبيقية. ويأتي تنظيم هذا اليوم المفتوح في إطار جهود هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لتعزيز الابتكار الزراعي، وتطوير منظومة البحث العلمي، وتوسيع الشراكة مع المزارعين، بما يدعم تحقيق الاستدامة الزراعية في إمارة أبوظبي، ويسرع دور الهيئة كمحرك رئيسي لتطوير القطاع الزراعي وضمان أمنه واستدامته.

ذلك مشروع الجريبرا ومشروع الورد، حيث تعرف المشاركون على العمليات الزراعية داخل البيوت المحمية، وأنظمة الري، وأساليب العناية بالنباتات خلال مراحل النمو المختلفة، إضافة إلى أفضل الممارسات التي تسهم في تحسين جودة الإنتاج ورفع كفاءته بما يتناسب مع الظروف المناخية لإمارة أبوظبي. كما شمل البرنامج تنفيذ ورشة عمل متخصصة حول تطعيم الأشجار، قدم خلالها خبراء هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عرضاً عملياً لخطوات تطعيم محاصيل الحمضيات والمانجو، مع توضيح أهمية هذه التقنية في تحسين الإنتاجية ورفع جودة الأشجار. وقد أتاحت الورشة للمشاركين فرصة التفاعل المباشر وطرح الأسئلة حول التطبيقات العملية للتطعيم في مزارعهم. واطلع الحضور كذلك على مشروع الكلوبرلا، حيث قدم الباحثون شرحاً حول آلية إنتاج هذا الطحلب واستخداماته الزراعية والبيئية، ودوره في تعزيز الممارسات الزراعية المستدامة.

نادي أبوظبي الزراعي، ومجموعة من المزارعين والمهتمين بالقطاع الزراعي وذلك ضمن جهود هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لتعزيز نقل مخرجات الأبحاث التطبيقية إلى الميدان، وتوسيع قنوات التواصل المباشر بين الباحثين والمزارعين، بما يسهم في دعم تبني الممارسات الزراعية الحديثة المبني على أسس علمية. وقد شهدت الفعالية حضوراً وتفاعلاً لافتاً من مختلف فئات المزارعين، حيث بلغ عدد الحضور من المزارعين 35 مزارعاً، ما يعكس اهتمام المجتمع الزراعي بالتعرف على أحدث التقنيات والحلول البحثية التي تقدمها الهيئة. بدأ البرنامج بجولة ميدانية شاملة في محطة أبحاث الكويبات، اطلع خلالها الحضور على أبرز المشاريع البحثية التطبيقية التي تنفذها الهيئة، حيث قدم الباحثون شرحاً تفصيلياً حول آليات العمل والممارسات الزراعية المتبعة، بما يعزز الربط بين الجانب البحثي والتطبيقات العملية في الحقول والمزارع. وتضمنت الجولة استعراضاً لمشاريع زراعة زهور القطف، بما في

•• **العين - الفجر**
بحضور الشيخ أحمد بن حمدان بن محمد آل نهيان رئيس نادي أبوظبي الزراعي نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية اليوم المفتوح للمزارعين وذلك في محطة أبحاث الكويبات التابعة للهيئة بمدينة العين، حيث أشاد بجهود الهيئة في تطوير القطاع الزراعي، مؤكداً أن المبادرات البحثية والتطبيقية التي تنفذها الهيئة تمثل ركيزة أساسية لدعم المزارعين وتمكينهم من تبني أفضل الممارسات الزراعية الحديثة. كما أضاف "أن ما نشهده اليوم من مشاريع بحثية متقدمة وحلول مبتكرة تعكس التزام الهيئة بدعم الاستدامة الزراعية وتعزيز الأمن الغذائي في إمارة أبوظبي، وتتمن دور الباحثين والخبراء في نقل المعرفة إلى المزارعين، وحرصهم على توفير حلول عملية قابلة للتطبيق في الميدان". وجاء تنظيم اليوم المفتوح في محطة أبحاث الكويبات بمدينة العين بمشاركة

بمشاركة 200 طالب وطالبة من الجامعات وكليات التقنية والمدارس

مبادرة «تراث جيماثون» تختتم نسختها الأولى بتقديم ابتكارات رقمية مستوحاة من التراث الإماراتي

الخامس بجائزة قدرها 10 آلاف درهم. ويأتي تنظيم مبادرة "تراث جيماثون" في إطار الجهود الرامية إلى توظيف التقنيات الحديثة والألعاب الإلكترونية كوسيلة مبتكرة لنقل التراث الإماراتي للأجيال الجديدة، وتعزيز استدامته، وترسيخ الهوية الوطنية بأسلوب تفاعلي يواكب التحولات الرقمية ويخاطب الجمهور المحلي والعالمي.

100 ألف درهم إماراتي. وحصد فريق FOR FUN المركز الأول وجائزة قدرها 30 ألف درهم، فيما جاء فريق RETAK في المركز الثاني بجائزة بلغت 25 ألف درهم، وحل فريق EUCALYPTUS في المركز الثالث بجائزة قدرها 20 ألف درهم، بينما نال فريق TEAM 4TH JAM المركز الرابع وجائزة بقيمة 15 ألف درهم، وجاء فريق MKDEV-KK في المركز

ومتابعة مراحل التطوير البرمجي والفني للألعاب، ما أتاح للمشاركين فرصة تعميق معرفتهم بالتراث الوطني وتقديمه بأساليب إبداعية حديثة تخاطب اهتمامات الجيل الرقمي. وفي ختام المبادرة، قامت لجنة التحكيم بتقييم المشاريع المشاركة وفق مجموعة من المعايير التي تم اعتمادها مسبقاً، ليتم الإعلان عن الفرق الفائزة بالمراكز الخمسة الأولى، حيث بلغت القيمة الإجمالية للجوائز

•• **أبوظبي - الفجر**
اختتمت مبادرة "تراث جيماثون" التي نظمتها هيئة أبوظبي للتراث بالتعاون مع أبوظبي للألعاب والرياضة الإلكترونية، والتي استمرت فعاليتها خلال الفترة من 9 إلى 11 يناير 2026، في مبنى الأنشطة التابع للهيئة بأبوظبي.



شهدت المبادرة مشاركة أكثر من 200 طالب وطالبة من طلبة الجامعات وكليات التقنية والمدارس والهواة، إذ تم توزيعهم على 30 فريقاً، وعلى مدار ثلاثة أيام حافلة بالإبداع والعمل الجماعي قدم المشاركون ألعاباً إلكترونية مستوحاة من التراث الإماراتي. وتوج سعادة عبدالله مبارك المهيري مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإناية، وسعادة سعيد علي الفزاري المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الاستراتيجية في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة عبدالله بطي القبيسي المدير التنفيذي لقطاع التوعية والمعرفة التراثية بالهيئة، الفائزين بالنسخة الأولى، بحضور لجان التحكيم والإرشاد، والمشاركين في المبادرة. وسجلت المبادرة تنافساً إبداعياً مكثفاً بين الفرق المشاركة، حيث عمل الطلاب على تصميم وتطوير نماذج أولية لألعاب إلكترونية تفاعلية استلهمت عناصرها وقصصها من الموروث الثقافي الإماراتي، ودمجت بين الأصالة التراثية وأدوات وتقنيات العصر الرقمي. وركزت المبادرة في نسختها الحالية على موضوعي فراسة الصحراء والدور، ليقدم المتنافسون أعمالاً مستوحاة منها، وتضمنت جلسات تعريفية وجولات تراثية، إلى جانب شرح الجوانب التراثية المرتبطة بالمبادرة،

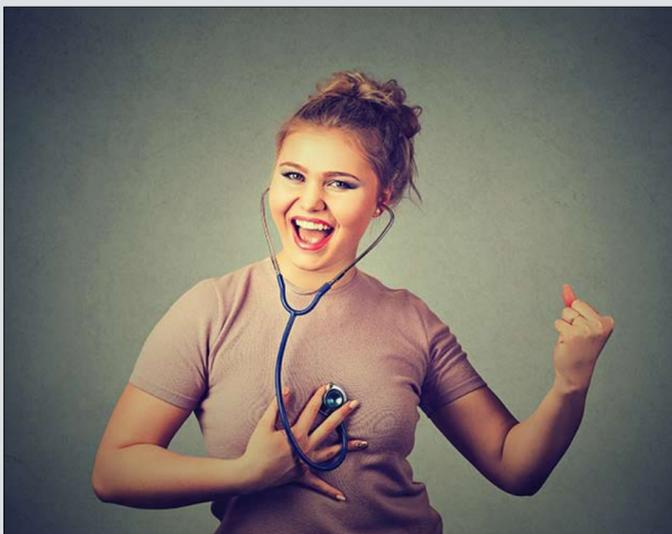
منوعات العقل 23



كشفت الدكتورة بولين شيلوخا، أخصائية أمراض القلب، عن الاختلافات بين لويحات الكوليسترول المستقرة وغير المستقرة وتأثيرها على صحة القلب والأوعية الدموية. في أول تجربة بشرية.. علاج بتقنية "كريسبر" يحدث اختراقاً في خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية وتوضح الطبيبة دور التمارين الرياضية والنظام الغذائي في إدارتها، وكذلك أسباب تجنب الإفراط في تناول اللحوم الحمراء.

يساهم في بناء جدران الخلايا، وتخليق الهرمونات

4 حقائق عن الكوليسترول لا ينبغي تجاهلها



غطاء ليفي هش ورخو، وقد يؤدي تمزقه إلى تجلط الشرايين وحدوث احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية.

3- النظام الغذائي وتأثيره على الكوليسترول لتقليل الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار، تنصح شيلوخا بتجنب الدهون المشبعة (اللحوم الحمراء) ومنتجات الألبان والدهون المتحولة (المعجنات والوجبات السريعة).

ويجب تناول المزيد من: الألياف (خضراوات، فواكه، حبوب كاملة) - المكسرات والأسماك والدهون الصحية (زيت الزيتون، الأفوكادو) وعند ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار، يصبح العلاج الدوائي بالاستاتين الحل الأمثل لتثبيت اللويحات.

4- الرياضة وتأثيرها على صحة الأوعية الدموية تؤثر الأنشطة البدنية المعتدلة والمنظمة إيجابياً على صحة الأوعية الدموية، مثل المشي، السباحة، وركوب الدراجات. كما تساعد الرياضة في الحفاظ على الوزن أو إنقاصه من خلال استخدام الغلوكون والدهون الثلاثية بسرعة.

مع ذلك، توضح شيلوخا أن الكوليسترول الضار ذو أصل وراثي ولا يتأثر بالنشاط البدني، وأن الاستاتين هي الطريقة الوحيدة لتثبيت اللويحات.

وأكدت ضرورة استشارة الطبيب لتحديد نوع وكمية النشاط البدني الأنسب لكل مريض حسب حالته الصحية.

الكوليسترول متشابهة

تختلف اللويحات المستقرة عن غير المستقرة في قوة غشائها الليفي؛ اللويحات المستقرة، غطاء ليفي كثيف ومقاوم للتمزق، تنمو ببطء ونادراً ما تسبب مضاعفات قلبية حادة. - اللويحات غير المستقرة:

1- هل الكوليسترول مفيد؟

يُعد الكوليسترول ضرورياً للجسم، لأنه يساهم في بناء جدران الخلايا، وتخليق الهرمونات، واستقلاب فيتامين D، وتكوين الأحماض الصفراوية الضرورية للهضم. وينقسم الكوليسترول إلى: البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) أو الكوليسترول "الضار" الذي يمكن أن يتراكم في الأوعية الدموية مسبباً لويحات تصلب الشرايين. البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) أو الكوليسترول "الجيد"، الذي يساعد على إزالة الكوليسترول الزائد من الجسم، مما يقلل من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. وتؤدي بعض الحالات مثل داء السكري، واختلال وظائف الغدة الدرقية، وأمراض الكبد والمرارة، وتكيس المبايض، والسمنة، وانقطاع الطمث، وارتفاع الكوليسترول الوراثي إلى اضطراب استقلاب الدهون وزيادة مستوى الكوليسترول الضار.

2- ليست جميع لويحات

عواقب تناول جرعة زائدة من فيتامين D

تشير الدكتورة يلينا أليكسنستيفا أخصائية أمراض الباطنية وطب الأطفال، إلى أنه في السنوات الأخيرة، أصبح تناول فيتامين D أمراً طبيعياً لدى الكثيرين. وحذرت الدكتورة من أن ارتفاع مستوى فيتامين D في الجسم فوق 150 نانوغرام/مل قد يؤدي إلى تراكم الكالسيوم في الدم وترسبه في عضلة القلب وجدران الأمعاء والمعدة.

وأوضحت الطبيبة أن الإفراط في تناول فيتامين D له تأثير سام مباشر على أغشية الخلايا والأضغ، إذ يزيد امتصاص الكالسيوم، ما يسبب فرط كالسيوم الدم، مع أعراض مثل اضطراب الهضم، الدوخة، الضعف، والإرتباك، وقد يؤدي أيضاً إلى ضعف نشاط فيتامين K2، وفقدان كتلة العظام، وتلف الكلى. وأكدت أن الوصول إلى مستويات خطيرة لا يحدث من التعرض للشمس أو النظام الغذائي الطبيعي، بل غالباً من خلال المكملات الغذائية أو الأدوية، خاصة عند الأطفال مع مكملات زيت السمك للوقاية من الكساح.

في المقابل، أكدت أليكسنستيفا أن فيتامين D مفيد عند تناوله بالجرعات المعتدلة، إذ يعزز:

- حساسية مستقبلات الأنسولين.
- تقوية أنسجة العظام.
- تخليق الهرمونات (التمستوستيرون، الإستروجين، البروجسترون) وتحسين الوظيفة الإنجابية.
- دعم المناعة الفطرية والمكتسبة.
- الوقاية من الأورام، الاكتئاب، ومرض باركنسون.

ونصحت الطبيبة بمراقبة مستوى فيتامين D لدى المرضى الذين يعانون من:

دراسة: مشكلات الوزن تعود بعد أقل من عامين على توقيف أدوية السمنة

أظهر تحليل واسع لأبحاث سابقة أنه عندما يتوقف المرضى عن تناول أدوية إنقاص الوزن، فإن الآثار المفيدة لهذه الأدوية على الوزن والمشكلات الصحية الأخرى تتبدد في غضون عامين.

وبمراجعة بيانات 9341 مريضاً يعانون السمنة أو زيادة الوزن وعولجوا ضمن 37 دراسة بأي دواء من بين 18 دواء مختلفاً لإنقاص الوزن، وجد الباحثون أنهم كانوا يستعيدون في المتوسط 0.4 كيلوغرام شهرياً بعد التوقف عن تناول الأدوية، ومن المتوقع أن يعودوا لوزنهم قبل تناول العلاج في غضون عام وسبعة أشهر تقريباً.

استعادة الوزن

وفقاً لتقرير حول الدراسة نشر في مجلة "ذا بي أم جيه"، فمن المتوقع أن تعود عوامل الخطر على صحة القلب مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول التي تحسنت مع الأدوية، لمستويات ما قبل العلاج في غضون عامين.

عواقب إنقاص الوزن

وخلص الباحثون إلى أنه بغض النظر عن مقدار الوزن المفقود، فإن الاستعادة الشهرية للوزن تكون أسرع بعد تناول عقاقير إنقاص الوزن مقارنة ببرامج ضبط الوزن التي تعتمد على السلوك. ولم يتسنى للدراسة أن تحدد ما إذا كان بعض المرضى أكثر قدرة من غيرهم على عدم استرداد الكيلوغرامات التي خسروها. وقال كبير الباحثين في الدراسة ديميتريوس كوتوكيديس من جامعة أكسفورد "تحديد من يبلون بلاءً حسناً ومن هم عكس ذلك يبقى السؤال الأهم في أبحاث إنقاص الوزن، لكن لا أحد لديه إجابة عن ذلك حتى الآن".



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: بحر الريان للمقاولات والكهرو ميكانيكية رخصة رقم: CN 2264450 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 100000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل اسم تجاري من / بحر الريان للمقاولات والكهرو ميكانيكية BAHAR AL RAYAN ELECTRO - MECHANICAL CONTRACTING إلى / بحر الريان للمقاولات والكهرو ميكانيكية - ذ.م.م - ش.ش.و. BAHAR AL RAYAN ELECTROMECHANICAL - CONTRACTING - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: مؤسسة الفاخرة للإنشاء والتعمير رخصة رقم: CN 1118900 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 0 إلى 150000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل اسم تجاري من / مؤسسة الفاخرة للإنشاء والتعمير AL FAKHERA CONSTRUCTION AND - BUILDING MATERIALS EST إلى / الفاخرة للإنشاء والتعمير - ذ.م.م - ش.ش.و. AL FAKHERA CONSTRUCTION - AND BUILDING MATERIALS - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: مطعم كيوكو سوشي أند بوكي - ذ.م.م. رخصة رقم: CN 4680017 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل نسب الشركاء / شادي شوقي صادق عبدالله من 49% إلى 50% تعديل نسب الشركاء / عبدالله محمد سليم ابوراس من 51% إلى 50% تعديل اسم تجاري من / مطعم كيوكو سوشي أند بوكي - ذ.م.م. KYOKO SUSHI AND POKE - RESTAURANT - L.L.C إلى / مطعم كيوكو الياباني التايلاندي - ذ.م.م. KYOKO JAPANESE THAI - RESTAURANT - 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: باور ستيل للإنشاءات المعدنية ذ.م.م. رخصة رقم: CN 2134616 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة بسمان على حسن السرخى 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ممتصم بالله منصور ابراهيم جابر هلال تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف بسمان على حسن السرخى تعديل اسم تجاري من / باور ستيل للإنشاءات المعدنية ذ.م.م. POWER STEEL METAL CONSTRUCTION L.L.C إلى / باور ستيل للإنشاءات المعدنية - ذ.م.م - ش.ش.و. POWER STEEL METAL - CONSTRUCTION - 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

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1962182 بالاسم التجاري: مطعم هابي فريش - بإلغاء طلب تعديل الرخصة وإعادة الوضع كما كان عليه سابقاً .

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

مركز أبوظبي للأعمال

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: بقالة البحور رخصة رقم: CN 4596676 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: داييموند فاريه لزينة السيارات - ذ.م.م. رخصة رقم: CN 4284264 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من / داييموند فاريه لزينة السيارات - ذ.م.م. DAIMOND FARIA CARS - ACCESSORIES - L.L.C إلى / داييموند فاريه للاطارات - ذ.م.م. DAIMOND FARIA TYRE - 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: الصقور العربية للنقل العامة رخصة رقم: CN 4913285 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل اسم تجاري من / الصقور العربية للنقل العامة العامة AL SKOOR AL ARABIA GENERAL - TRANSPORT إلى / الصقور العربية للنقل العامة - ذ.م.م - ش.ش.و. AL SKOOR AL ARABIA GENERAL - TRANSPORT - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
الاسم التجاري: فارس البيوكي للعقارات ذ.م.م-ش.ش.و.
عنوان الشركة: أبوظبي، مبيتى
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5740980
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2- تعيين السادة/ ELEVATE FIRST ACCOUNTING & AUDITING ل.L.C - BRANCH OF ABU DHABI كمصفي قانوني للشركة، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: PEBS/DEC 3407/2025 -تاريخ التعديل: 2026/01/12

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
الاسم التجاري: ملاقط للمقاولات العامة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
عنوان الشركة: العين، منطقة صناعية هيلي - بناية سيف مبارك فاضل المزروعى
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1129784
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2- تعيين السادة/ AIM AUDITING، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/01/06، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 2699001002 تاريخ التعديل: 2026/01/12

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: كي 10 جاليري رخصة رقم: CN 4497303 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: ميديكس انترناشيونال لتنظيم المؤتمرات رخصة رقم: CN 3793634 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

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 2243048 بالاسم التجاري: بيركت تايم للسفر والسياحة - ذ.م.م - ش.ش.و. - بإلغاء طلب تعديل الرخصة وإعادة الوضع كما كان عليه سابقاً .

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

مركز أبوظبي للأعمال

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: فادي حسون إستشارات الأندية الصحية واللياقة البدنية - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 4707690 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من / فادي حسون إستشارات الأندية الصحية واللياقة البدنية - ذ.م.م - ش.ش.و. FADI HASSOUN SPA FITNESS - CLUBS CONSULTANT - L.L.C - O.P.C إلى / اف اتش جولياي لتجارة الارضيات - ذ.م.م - ش.ش.و. FH GLOBAL FLOORING TRADING - 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: سوفيا كير للمقاولات العامة ذ.م.م. رخصة رقم: CN 2794727 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 150000 إلى 30000 تعديل الشركاء تنازل وبيع إضافة سماح سعيد احمد محمد 80% تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف عبد الفتاح ابراهيم لبد تعديل نسب الشركاء يوسف زاوي جمعه مميوف الحارثي 51% إلى 20%

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال ثلاثون يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: مروا كويج شوب رخصة رقم: CN 2270689 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع إضافة فضل بن غالب بن شليل الحارثي 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف علي سعيد عوض سعدان المنهائي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: الشاي الفاخر لتجارة الشاي - ذ.م.م. رخصة رقم: CN 5436765 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة علياء سعيد محمد سعيد القبيسي 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد سعيد محمد راشد المنصوري تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف علياء سعيد محمد سعيد القبيسي تعديل اسم تجاري من / الشاي الفاخر لتجارة الشاي - ذ.م.م. ALSHAAY ELFAKHER FOR TEA - TRADING - L.L.C إلى / الشاي الفاخر لتجارة الشاي - ذ.م.م - ش.ش.و. ALSHAAY ELFAKHER FOR TEA - TRADING - 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: حضانة سن شاين رخصة رقم: CN 4204790 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 100000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة الإمارات كونسورتيوم (امكون) - شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة أرك اس بي في المحدود ARCH SPV LIMITED تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف احمد حسن احمد العليم الزعابي تعديل اسم تجاري من / حضانة سن شاين SUNSHINE NURSERY إلى / حضانة سن شاين - ذ.م.م. SUN SHINE NURSERY - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: الرعد للهواتف المتحركة رخصة رقم: CN 1042243 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 10000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة براسانت مانجاتو فيلاك 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد علي عبد الرحمن هاشم تعديل اسم تجاري من / الرعد للهواتف المتحركة AL RAAD MOBILE PHONES إلى / الرعد للهواتف المتحركة - ذ.م.م - ش.ش.و. AL RAAD MOBILE PHONES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: سكي انرجي للمعدات الكهروميكانيكية رخصة رقم: CN 4672826 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 1000 إلى 50000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة رمضان سامي رمضان القفي 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ابراهيم صالح حمد الجبيني تعديل اسم تجاري من / سكي انرجي للمعدات الكهروميكانيكية SKY ENERGY ELECTROMECHANICAL EQUIPMENT إلى / سكي انرجي للمعدات الكهروميكانيكية - ذ.م.م - ش.ش.و. SKY ENERGY ELECTROMECHANICAL - EQUIPMENT - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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

منوعات

الفكر

27



تشارك الممثلة اللبنانية نور غندور، في مسلسل «المحافظة ١٥»، وهو عمل لبناني - سوري مشترك من إنتاج شركة «مروى غروب»، إخراج سمير حبشي، بطولة يورغو شلهوب وكارين رزق الله (كتابة وتمثيلاً) بالإضافة إلى نخبة من نجوم الدراما السورية واللبنانية. نور غندور، التي تحمل الاسم نفسه لممثلة مصرية تشارك في أعمال خليجية، توضح ملايسات هذا التطابق في الأسماء، كما تتحدث عن دورها الرمضاني ومشاريعها والمنافسة بينها وبين ممثلات جيلها في هذا الحوار:

ليس سهلاً الوصول إلى أدوار البطولة الأولى

نور غندور: الشهرة أصبحت أسهل بكثير من ذي قبل

عندما دخلت الجامعة كنت أريد أن أصنع في الإخراج، لكن الظروف جعلتني أقف دائماً أمام الكاميرا وليس خلفها، فابتعدت عنه وأخذتني الحياة إلى مجال آخر. أملك الرؤية وشدة الملاحظة عندما أشاهد عملاً أو عندما أكون مع المخرج في موقع التصوير. لكن قبل أن أصبح مخرجة، يجب أن أعمل كثيراً وأن أكتسب والخبرة من الحياة، ولذلك فإن فكرة مزاوله مهنة الإخراج بعيدة عني اليوم ولكنها ممكنة في المستقبل البعيد.

- هل هناك عروض أخرى إلى جانب «المحافظة 15»؟
- تلقيت عرضاً آخر للمشاركة في مسلسل مشترك، ولكنني فضلت الاعتذار عنه، مع أنه كان في إمكاني المشاركة في المسلسل معاً. كما صوّرت العام الماضي مسلسل «بهو الست ليا» ولا أعرف إذا كان سيُعرض قبل رمضان أو خلاله، وكذلك هناك مشروع ثالث للعام 2026.
- هل سيُعرض على منصة؟
- لا يمكنني أن أقول شيئاً عنه، بل أترك هذا الأمر لشركة الإنتاج.
- وهل هو مسلسل مشترك؟
- نعم، والإنتاج لإحدى الشركات اللبنانية.

منهنّ تكبرني بنحو 20 أو 25 عاماً، ولذلك أقول إن لكل مرحلة نجومها، وأنا اليوم في 29 من عمري وأعمل منذ أربعة أعوام في المجال.

- ما الأدوار التي ترين أنها تليق بك، خصوصاً أنك أشرت إلى أن هناك أدواراً تليق بالممثل وأخرى لا تليق به مع أنه يفترض به ألا يحصر نفسه بأنماط معينة؟
- لا أحصر نفسي، ولكن هناك أدواراً تليق بممثل ولا تليق بأخر.
- وأي أدوار تشعرين بأنها لا تليق بك؟
- بحسب مسار القصة، كنت أظن أن أدوار الشريرة أو القاسية لا تليق بي، لأن الجميع يقولون لي «وجهك ناعم جداً»، لكنني قدّمته في مسلسل «عشرة عمر» وأجّبتني الناس كثيراً، كما كنت أخاف من الأدوار الكوميدي الرومانسية لكنني صوّرت عملاً من هذا النوع وهو «بهو الست ليا» وكانت ردات الفعل من الممثلين والشركة المنتجة إيجابية جداً وأجمعوا على أنه ناسني تماماً، ولكنني أنتظر الأصدقاء لدى الجمهور، ولذلك أريد أن أجرب مختلف الشخصيات والأدوار كي أعرف ما الذي يليق بي وما الذي لا يليق.
- وهل تترتاحين أكثر إلى الكوميديا أو التراجيديا؟
- أحب الدراما.
- مع أنه يقال إن الكوميديا أصعب؟
- هذا صحيح، لأن الأداء يجب أن يكون بسيطاً وبعيداً عن المبالغة.
- ولماذا لم تشاركي في أفلام سينمائية حتى الآن؟
- بصراحة، تلقيت عروضاً عدة، لكنني لم أحب القصة، ولذلك قررت أن أنتظر النصّ الأجل والأنسب كي أخوض التجربة.
- هل لديك طموح للعمل في الإخراج؟
- نعم، ولكنني أريد أن أكون مخرجة أولاً.

هناك ممثلة أخرى تحمل اسمك، هل يسبب هذا الأمر مشكلات لك أحياناً؟

قد يحدث لغف أحياناً وليس مشكلات، إذ يمكن أن يم التواصل معي على أنني هي وأحياناً يحصل العكس، ولكن هناك من يقول إن تطابق الأسماء يمكن أن يسبب إشكالات على تطبيق «إنستغرام»، ولذلك أتعتمد في التطبيق «نور غندور أوفيشال»، بينما هي تكتفي بـ «نور»، فقط، وبذلك يمكن التفريق بيننا قليلاً، أولاً كوننا لا نشبه بعضنا، وثانياً لأنها ليست لبنانية وتشارك في أعمال خليجية، غير أنه مع ذلك يمكن أن يضعوا علامة «تاغ» لي مع أنها تكون هي المقصودة، كما يمكن أن تردني اتصالات من الخارج من أشخاص يريدون التحدث إليّ.

هل حدث يوماً أن جاءك اتصال عن طريق الخطأ وجرى اختيارك للعمل بدلا منها؟

كلا، هذا لم يحصل أبداً.

هل تشعرين بأن جيلك لديه فرص وحظوظ للوصول إلى أدوار البطولة أم أن الجيل الذي سبقكم ما زال هو المهيمن؟

لا أعرف بصراحة، ولكن بعيداً عن التمثيل، أجد أن الشهرة أصبحت أسهل بكثير من ذي قبل، لأن وسائل التواصل الاجتماعي فتحت أبواباً كبيرة ويمكن لأي شخص أن ينشئ حساباً على «إنستغرام»، أو «تيك توك»، ليصبح فجأة أكثر شهرة من ممثل موجود على الساحة منذ 20 عاماً، حتى أنه يتعلم كيف يجني المال من «تيك توك».

نتحدث فنياً وليس كشهرة عبر «السوشيال ميديا»؟

في السابق كانت الأسماء قليلة واليوم أصبحت المنافسة أكبر والكل يريد أن يمثل، أي أن كل ممثلة من ممثلات الجيل الجديد تدخل في منافسة مع عشرات الأسماء وتكون أمامها عشرات المنافسات. لا يوجد فتاة لا ترغب بالتمثيل ولا شاب لا يرغب بالنجاح والشهرة.

لكن الأدوار الأولى محصورة بأسماء محددة؟

طبعاً، وليس سهلاً الوصول إلى أدوار البطولة الأولى.

ما هي خطتك... وكيف تتعاملين مع هذا الوضع الصعب مع أن ثمة من يقول إن من يودون دوراً ثانياً أو دوراً ثالثاً يكونون أحياناً أكثر موهبة من نجومات الصف الأول...؟

الممثلات اللواتي يلعبن أدوار البطولة الأولى يتقدمن في السن ويوجد فارق كبير في العمر بيني وبينهن، وكل ممثلة



سينتيا خليفة زوجة طارق لطفي في مسلسل «فرصة أخيرة» في رمضان 2026

تجتمع الفنانة سينتيا خليفة مع الفنان طارق لطفي والفنان محمود حميدة في مسلسل فرصة أخيرة، الذي انطلق تصويره مؤخراً للمنافسة في السباق الرمضاني لعام 2026.

وتجسد سينتيا خليفة شخصية «فريدة» زوجة طارق لطفي الذي يلعب دور رجل أعمال يظل في صراع محتدم مع محمود حميدة الذي يجسد شخصية قاض، وتلعب سينتيا دوراً محورياً في طرح الصراع الدرامي المستمر على مدار 15 حلقة.

مسلسل فرصة أخيرة، قصة أمين جمال وسيناريو وحوار محمود عزت وإنتاج united studios وإشراف عام دينا كريم، ويتنمي لتوعية أعمال 15 حلقة، ويجسد محمود حميدة خلال أحداثه شخصية قاض يتعرض لحدث كبير يقلب حياته رأساً على عقب، لتأخذ الأحداث منحى مختلفاً تماماً مع تطور الحكمة الدرامية.

وانتهت سينتيا خليفة مؤخراً من تصوير أولى بطولاتها السينمائية في فيلم «سفاح التجمع» رفقة النجم أحمد الفيشاوي، هذا بالإضافة إلى خطواتها العالمية في هوليوود عبر بطولتها في فيلم الخيال العلمي White Mars بجانب النجمة لوسي هيل بطلة مسلسل Pretty Little Liars والنجم لوك نيوتن بطل مسلسل Bridgerton.



تارا عبود تكشف تفاصيل دورها في مسلسل «فخر الدلتا»

تلعب الفنانة تارا عبود خلال أحداث مسلسل فخر الدلتا المقرر طرحه في موسم رمضان المقبل فتاة تعمل في شركة، وتربطها علاقة حب مع صديقها وتمنى أنت ينال دورها إعجاب الجمهور، كما أكدت في لقاء من داخل كواليس العمل. ويعد مسلسل «فخر الدلتا» محطة جديدة في مشوار أحمد رمزي، تعكس تطور اختياراته الفنية، وتؤكد أن حضوره لم يأت من فراغ، بل هو نتاج سنوات من الدراسة والعمل المتواصل بين المسرح والتلفزيون، وصناعة المحتوى. يشار إلى أن مسلسل فخر الدلتا، بطولة أحمد رمزي، وتارا عبود والفنان القدير أشرف عبد الباقي كضيف شرف، وبمشاركة مميزة من النجوم: انتصار، تامر هجرس، وأحمد عصام السيد، بالإضافة إلى ظهور عدد كبير من ضيوف الشرف، ومن تأليف عبد الرحمن جاويش، سيناريو وحوار حسن علي، ومن إخراج هادي بسيوني.



الفكر

كيف تختار الأطعمة المناسبة لحماية قلبك؟

الضار، وتحافظ على توازن طاقة الجسم، وهي مهمة بشكل خاص عند اتباع حمية غذائية. ومن المصادر الرئيسية لأوميغا 3: سمك السلمون، التونة، وزيت الزيتون. بالنسبة للحوم، توصي باختيار اللحوم الخالية من الدهون مثل لحم البقر، العجل، الأرانب، والدجاج، مع إزالة الجلد والدهون تحت الجلد. كما يجب استخدام التوابل والبهارات باعتدال، لتجنب أي آثار جانبية على الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية.

وتضيف أن مصادر البوتاسيوم الأخرى تشمل المكسرات، الكبد، ومنتجات الألبان قليلة الدسم (الدهون لا تزيد عن 1%). أما المغنيسيوم، فهو معدن مهم لمرونة وقوة جدران الأوعية الدموية، ويمكن الحصول عليه من البقوليات، الجزر، الفواكه، الأفوكادو، والحبوب مثل الحنطة السوداء، الشوفان، والقمح. كما أكدت البروفيسورة على أهمية أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تحسن وظيفة انقباض عضلة القلب، تخفض الكوليسترول

تشير البروفيسورة أوكسانا بيغوفاروفا إلى أن البوتاسيوم ضروري لعمل القلب بكفاءة، كونه عنصرا غذائيا رئيسيا يوفر حماية فعالة من ضغوط عضلة القلب. وتوصي البروفيسورة بإدراج المشمش، الموز، الفراولة، والكشمش في النظام الغذائي. لكنها تحذر من أن بعض هذه الفواكه غنية بالسكر، لذا يجب تجنب تناولها بكميات كبيرة، خاصة لمرضى القلب.



أنسولين فموي يفتح آفاقا للوقاية من السكري

تبحث تجربة الأنسولين الفموية الأولية (POINt) إمكانية الوقاية من داء السكري من النوع الأول لدى الأطفال المعرضين لخطر وراثي، من خلال تناول الأنسولين عن طريق الفم يوميا.

وتهدف الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هذا العلاج يمكن أن يؤخر أو يمنع ظهور الأجسام المضادة الذاتية لجزر البنكرياس، وهي مؤشرات مبكرة لتطور المرض.

وقاد الدراسة فريق من معهد هيلمهولتز ميونخ والجامعة التقنية في ميونخ (TUM)، بالتعاون مع المنصة العالمية للوقاية من داء السكري المناعي الذاتي (GPPAD). وشارك في التجربة، التي بدأت في عام 2017 في خمس دول أوروبية، 1050 طفلا، وتمثل هذه الدراسة تتويجا لأكثر من 30 عاما من الأبحاث الجينية والمناعية حول الوقاية المبكرة من داء السكري.

نتائج التجربة: لا تأثير عام على الأجسام المضادة، لكن هناك مؤشرات واعدة أظهر الباحثون أن تناول الأنسولين الفموي يوميا كان مقبولا جيدا لدى الأطفال. ومع ذلك، لم يؤثر العلاج على التطور العام للأجسام المضادة الذاتية للجزر خلال فترة الدراسة، ما يعني أن النتيجة الأولية كانت سلبية. لكن التحليلات الاستكشافية كشفت عن نتائج ثانوية مشجعة: الأطفال الذين تناولوا الأنسولين الفموي أظهروا تأخرا في ظهور داء السكري سريريا مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي. وأوضح الباحثون أن تأثير العلاج يختلف باختلاف متغير جين الأنسولين لدى الطفل، ما يفتح الباب أمام استراتيجيات وقائية مخصصة وراثيا.

تأثير العلاج بحسب الجينات

يوجد الجين المسؤول عن بروتين الأنسولين في متغيرات مختلفة. وشرح إزيو بونيفاسيو، عضو مجموعة دراسة GPPAD والأستاذ في جامعة دريسدن التقنية، "أكثر من نصف المشاركين لديهم متغيرات تزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الأول. لدى هؤلاء الأطفال، وفر الأنسولين الفموي حماية من الإصابة بالمرض، بينما شهد الأطفال ذوو المتغيرات غير المعرضة للخطر زيادة في تكوين الأجسام المضادة". وتشير هذه النتائج إلى أن الأنسولين الفموي قد يكون مفيدا لمجموعة فرعية محددة وراثيا من الأطفال، ما يتيح إمكانية تطوير تدخلات وقائية مخصصة لكل طفل حسب جيناته.

وقالت البروفيسورة أنيت-غابرييل زيغلر، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "رغم أن الأنسولين الفموي لم يمنع تطور الأجسام المضادة كما كنا نأمل، تشير النتائج إلى أنه قد يؤثر إيجابيا على مسار المرض. لاحظنا تأخرا في ظهور داء السكري لدى الأطفال الذين تناولوه، وتباين تأثير العلاج بحسب الجينات، وهو ما يفتح الباب أمام الوقاية الشخصية".

ستستمر متابعة الأطفال المشاركين حتى سن الثانية عشرة لتقييم الآثار طويلة المدى للعلاج بالأنسولين الفموي. مع استخدام العينات والبيانات التي جمعت في مشاريع بحثية إضافية لفهم تأثير العلاج على جهاز المناعة ومسار المرض.

ويأمل الباحثون أن تساعد هذه الدراسات في فهم المراحل المبكرة التي تؤدي إلى الإصابة بداء السكري، ما يهدد الطرق لتطوير استراتيجيات وقائية شخصية تعتمد على الجينات. نشرت النتائج في مجلة "لانست".



الممثلة الفرنسية ستايسي مارتن لدى حضورها العرض الأول لفيلم "وصية أن تي"، في مسرح لينوود دان في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

العسل

يعتبر العسل من أقدم المنتجات الغذائية التي عرفها الإنسان واستخدمها في التغذية، ويمكن القول أنه من أقدم الأطعمة الشهية.

وتشير تانزيلا تشابايافا، الباحثة في قسم القوقاز بمعهد الأنتروبولوجيا التابع لأكاديمية العلوم الروسية، إلى أن ذكر العسل جاء في الكثير من الأساطير والنصوص الدينية والاكتشافات الأثرية. وبالإضافة إلى مذاقه اللذيذ له الكثير من الخصائص المفيدة.



وتقول: "تؤثر خصائص العسل على نطاق واسع في جسم الإنسان. وقد جاء ذكره في أقوال الأنبياء ورسائل التوحيد وأفعالهم، حيث كانوا يتداون به ويأكلونه ويضيفونه إلى مختلف الأطباق والفضائل. يحتوي العسل على مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة والالتهابات. كما يساعد العسل في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة. ويساعد تناوله على الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين. كما يستخدم العسل لأغراض الوقاية من الفيروسات والطفيليات".

وتشير الباحثة، إلى أن العسل مصدر طبيعي للطاقة يساعد على تعزيز منظومة المناعة ويحسن عملية الهضم وله خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما يؤثر إيجابيا في مستوى الكوليسترول ويخفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على حدة الرؤية ويحمي الخلايا من الجذور الحرة ويحسن الحالة العامة للجسم.

ولكن يجب أن نعلم، أن العسل منتج عالي السرعات الحرارية. لذلك يجب تناوله باعتدال.

سؤال وجواب

- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو البيراق؟
- القلم.
- ما هي الفرائص؟
- العضلة بين الكتف والذني.
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة؟
- 15 سم.
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم؟
- أمريكا عام 1918 م.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تتجيب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دورا مهما جدا في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السهول تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازا عصبيا مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلا و أكبر عمق فيه 36201 قدما
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة

قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ،بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبنا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولة والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية ..نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان فكان الطالبان يبذلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما أطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصدقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

مساحة للتلوين

