

شرب الشاي في درجة حرارة عالية قد يضاعف الإصابة بالسرطان!

عماد رشاد:
لا ألتفت لأي انتقادات ولا أهتم بالسوشيال ميديا



الصيام المتقطع للتخلص من الوزن الزائد



رد فعل بطانة الأمعاء سبب القولون العصبي

اقتُرحت دراسة جديدة من جامعة كاليفورنيا تفسيرا لمتلازمة القولون العصبي يلقي اللوم على خلايا الأمعاء، حيث يعتقد أن سبب الآلام المزمنة يعود إلى تهيج هذه الخلايا، ورد فعلها الزائد طويل الأمد.

وقام فريق البحث بتجارب على الحيوانات أظهرت أن بطانة الأمعاء تنشط بشكل زائد عند تعرضها لمهيجات، وتسبب أعراضاً تشبه متلازمة القولون العصبي، وفقاً للتقرير الذي نشره موقع "نيو ساينتست" عن الدراسة. ويُقدر عدد المصابين بمتلازمة القولون العصبي بحوالي 15% من البالغين، وتصاب النساء بمعدل يزيد عن الضعفين بهذه المتلازمة مقارنة بالرجال.

وقد أظهرت التجربة استمرار رد فعل خلايا الأمعاء لفترة طويلة بلغت عدة أشهر حتى بعد إزالة المهيجات، وكذلك تأثر إناث الحيوانات بمعدل أكبر من الذكور بمثيرات القولون العصبي. وتتميز أعراض متلازمة القولون العصبي بالانتفاخ، وآلام البطن وقرط الحساسية تجاه بعض الأطعمة، ودورات من الإمساك والإسهال.

ويُنصح المصابون بالقولون العصبي بمراقبة الأطعمة المثيرة للأعراض، وتجنبها.

11 نباتياً يستهلون موسم التسلق إلى أيفرست

وصل إلى قمة جبل إيفرست "8849 متراً" أمس الأول السبت 11 نباتياً يشكلون الدفعة الأولى من مئات متسقلي الجبال الذين يُتوقع أن يحضروا إلى القمم في الأسابيع المقبلة بمناسبة موسم الربيع للسعي إلى بلوغ أعلى قمة في العالم، بحسب ما أعلنت وزارة السياحة النيبالية.

ووصل النيباليون الأحد عشر إلى القمة في إطار بعثة استكشافية لتزويد جبال ثابتة تسهل على المغامرين الأجانب تسلق الجبل. وأوضح المسؤول في وزارة السياحة بهيمسما راج باتاري لوكالة فرانس برس أن الفريق المكون من 11 متسلقاً والمواعج تركيب الجبال وصل إلى القمة قرابة الساعة 6:55 مساءً بتوقيت نيبال. ومنحت السلطات النيبالية تصاريح تسلق 316 شخصاً لموسم التسلق الربيعي الذي يستمر من منتصف نيسان-أبريل إلى نهاية أيار-مايو الجاري.

فوائد ممارسة الرياضة خلال أيام عيد الفطر

يحتل النشاط البدني والرياضة مكانة متزايدة الأهمية في الحياة اليومية. فإذا كنت قد توقفت عن ممارسة الرياضة في خلال شهر رمضان، فحاولي استعادة نشاطك الرياضي مع حلول أول أيام عيد الفطر، إذ سوف يساعدك ذلك على حرق المزيد من السعرات الحرارية التي قد تتراكم في الجسم أثناء احتفاليات العيد وموائده العامرة، وسوف يمنحك بشرة متوهجة كذلك، فضلاً على العديد من الفوائد الصحية الأخرى. إليك فوائد ممارسة الرياضة خلال أيام عيد الفطر، وفي غيرها من الأوقات:

فوائد الرياضة على الجسم لقد ثبت بوضوح أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم. إنه يحسن من قدرة جسمك على التحمل، ويزيد من مقاومتك ومرونتك. يعتبر النشاط البدني أيضاً عنصراً وقائياً أساسياً للحفاظ على قوة العظام، وبالتالي منع هشاشة العظام. يمكن أن تمنع ممارسة الرياضة آلام أسفل الظهر وتكرار الأعراض. إن تقوية العضلات التي تحدث أثناء التمارين البدنية مفيدة أيضاً في حالات الروماتيزم الالتهابي المزمن. تعتبر الشيخوخة الصحية والحفاظ على وظائف المناعة الفعالة لفترة أطول من بين فوائد التمارين الرياضية.

أيضاً دوراً مع المرضى في تراجع خطر السقوط. فوائد الرياضة على الحياة الزوجية تستفيد الحياة الزوجية أيضاً من فوائد الرياضة. التحمل الجيد لضلة القلب وقوة الدورة الدموية لهما دور في الحفاظ على نوعية جيدة من العلاقة الزوجية مع مرور الوقت.

فوائد الرياضة المنتظمة على صحة الجسم فوائد الرياضة المنتظمة على صحة الجسم للعديد من الفوائد الصحية جسدياً وعقلياً، بغض النظر عن عمرك أو جنسك أو القدرة البدنية. "سيدتي، نت" يُطلع القارئات على فوائد الرياضة المنتظمة على صحة الجسم.

فوائد الرياضة المنتظمة على صحة الجسم فوائد الرياضة المنتظمة على صحة الجسم بانتظام تجاهل الفوائد الصحية لممارسة الرياضة بانتظام على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية، ولعل أبرزها: 1. السيطرة على الوزن تقيد التمارين في الحؤول دون زيادة الوزن. وإيضاح تأثير التمرين على إنقاص الوزن، لا بد من فهم العلاقة بين التمرين وإفراق الطاقة؛ إذ ينق الجسم الطاقة بثلاث طرق: هضم الطعام، وممارسة التمارين، وأداء وظائف الجسم؛ مثل ضربات القلب والتنفس. ويؤدي اتباع نظام غذائي إلى خفض معدل الأيض، ما يؤدي فقدان الوزن، في حين تزيد التمارين المنتظمة من معدل الأيض، ما يحرق المزيد من السعرات الحرارية، ويساعد على إنقاص الوزن. كما يفيد الجمع بين التمارين الهوائية وتدريب المقاومة في فقدان الدهون والحفاظ على كتلة العضلات. 2. تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

لا تتجاهلها.. علامات تحذيرية من السرطان

حذرت طبية عامة بارزة للناس من 9 علامات تندر بالإصابة بالسرطان، داعية إلى ضرورة زيارة الطبيب بشكل عاجل في حال بدء ظهورها. وقال موقع "ليفربول إيكو" البريطاني إن مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة تحشى أن يرتفع عدد المصابين بالسرطان خلال الفترة المقبلة، خاصة بعد جائحة كورونا. وكشفت نيجات عارف 9 أعراض وصفتها بـ "غير العادية"، قائلة إنها يجب أن تدفعك إلى زيارة طبيبك في حال بدء ظهورها. وأضافت، خلال حديثها لقناة "ITV" البريطانية، أن هذه العلامات التحذيرية تتجلى في: سعال مصحوب بالدم ونزيف مع البراز ونزول الدم مع البول وفقدان غير مبرر للوزن وتعرق ليلي وسعال مستمر لمدة 3 أسابيع ونتوءات في مختلف أنحاء الجسم والتعب الدائم وانتفاخ في البطن لمدة 3 أسابيع أو أكثر. من جهتها، ذكرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أعراض تحذيرية أخرى، تستوجب زيارة الطبيب أيضاً، وهي ظهور تغيرات على الجلد وحكة في الجلد وحموضة المعدة وعسر الهضم، إضافة إلى الارتجاع الحمضي، المعروف أيضاً باسم الارتجاع المعدي المريئي، وهو التدفق العكسي لحمض المعدة نحو الأنبوب الذي يربط الحلق بالمعدة. وتابعت: "قد يكون من الصعب ملاحظة الأعراض في بعض أنواع السرطانات، لذلك من المهم التحديث إلى طبيبك في حال شعرت أن شيئاً ما ليس على ما يرام ولست متأكداً من السبب".

سببان غريبان لالتهاب الكبد الغامض

كشف مسؤولين من وزارة الصحة في بريطانيا، عن سببين رئيسيين، للانتشار "القلق" لالتهاب الكبد الحاد بين الأطفال في البلاد. وكانت منظمة الصحة العالمية، قد أعلنت الثلاثاء الماضي، أنها تواصل تلقي عشرات البلاغات عن إصابات أطفال بالتهاب الكبد الحاد لم يُحد سببها بعد، مقدرة عددها بنحو 230 من مختلف أنحاء العالم. ولم يُعرف بعد سبب هذه الالتهابات الشديدة في الكبد. وسجلت غالبية هذه الحالات في أوروبا، وكان أولها في بريطانيا. ففي 5 أبريل، تبليت منظمة الصحة العالمية بعشر حالات من التهاب الكبد الحاد مجهولة السبب لدى أطفال دون العاشرة في وسط اسكتلندا. وفي 8 أبريل، بلغ عدد الحالات المسجلة في بريطانيا كلها 74.

وحذر خبراء الصحة في بريطانيا مؤخرا، من أن العيشة مع "كلب أليف"، أو تناول عقار "الباراسيتامول"، قد يؤدي إلى حالات غامضة من التهاب الكبد لدى الأطفال. من ضمن 92 حالة في جميع أنحاء بريطانيا، كانت 64 حالة في الأطفال الذين كانوا من عائلات تملك كلاباً أو تعرضوا للكلاب، وفقاً لبيانات من وكالة الأمن الصحي في بريطانيا. ويستكشف خبراء الصحة الآن هذا الرابط، مما يعني أن انتشار التهاب الكبد بين الأطفال قد يكون بسبب المستويات العالية من ملكية الكلاب في البلاد. كما وجد أن ثلاثة أرباع المصابين، ذكروا استخدام عقار "الباراسيتامول"، بينما لم يتم الإبلاغ عن استخدام "الأسبرين". وقال الخبراء إن انتشار استخدام الباراسيتامول يعتبر متسقاً مع الإرشادات الخاصة بإدارة المرض الحاد عند الأطفال.

طبيب يشارك تمارين لوجه تجعلك تبدين أصغر سناً

شارك طبيب شهير على مواقع التواصل الاجتماعي بعض التمارين البسيطة التي تقلل تجاعيد الوجه دون جراحة تجميلية.

وظهر الدكتور منير سومي على قناة ديس مورنينغ لمناقشة مبادئه الجديدة: Facefit وهي تمارين للوجه يمكن للأفراد تعلمها وتجربتها في المنزل.

ويمكن استخدام تمارين Facefit كبديل لحقن استرخاء التجاعيد والحشوات الجلدية، وفقاً للدكتور سومي. ويمكن للأشخاص الذين يرغبون في الظهور بمظهر أصغر أن يجربوا تمارين الوجه بأنفسهم وهم مرتاحون في منازلهم.

وأطلق الدكتور سومي برنامجه أثناء الإغلاق، بحيث يمكن للأفراد الراغبين في الجراحة التجميلية الحصول على بديل دون مغادرة المنزل. وأوضح الدكتور سومي أن المريض سيبدأ في البداية بإجراء تمارين Facefit مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع قبل التدريبات اليومية. وتساعد التمارين أيضاً على شد الوجه وزيادة السمنة. وهناك 20 تمريناً مختلفاً للاختيار من بينها، ويتضمن ذلك تمرين الحاجب حيث يعمل الفرد مع العضلة الأمامية للمساعدة في رفع الحاجب، وكذلك عضلة الفظلية لتثبيت العضلات. وعلى غرار تمرين الجسم القائم على معدات الصالة الرياضية، سيبدأ البرنامج بجلسة إحماء قبل استهداف المناطق المطلوبة. وأوضح الدكتور سومي أن المريض سيبدأ في البداية بإجراء تمارين Facefit مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع قبل التدريبات اليومية. وتساعد التمارين أيضاً على شد الوجه وزيادة السمنة. وهناك 20 تمريناً مختلفاً للاختيار من بينها ويستغرق التمرين الكامل 30 دقيقة فقط في اليوم. وتابع الدكتور سومي شرح كيفية الحصول على أفضل النتائج من التدريبات، وقال "لست بحاجة إلى استخدام منتج معين أثناء التدليك، ولكن يمكنك أداء هذه التمارين أثناء استخدام مصل مرطب يومي. فقط استخدم أطراف أصابعك لممارسة ضغط قوي ولكن مريح".

نقص النوم يمنع القرنية من إصلاح نفسها

قالت دراسة جديدة إن الحرمان من النوم يفقد القرنية قدرتها على إصلاح نفسها بشكل صحيح، ويترجم ذلك مشاكل مثل جفاف العين. وبحسب الدراسة التي أجراها باحثون من الصين والولايات المتحدة، يؤثر نقص النوم على الخلايا الجذعية في القرنية وسطح الغشاء الدمعي، ويحدث هذا التأثير كلما قلت فترة النوم عن 7 ساعات في اليوم. ووجد الباحثون أن نقص النوم يتسبب في خسارة سطح العين، و"القرنية هي السطح الأمامي الصلي للعين، ويوجد بها غشاء دمعي يساعد في الحفاظ على راحة العينين، ويوفر الحماية من العدوى"، وفقاً لتقرير موقع "ميديكال نيوز توداي".

ولاحظ الباحثون تغيرات كيميائية وخلوية في سطح العين تحدث نتيجة نقص النوم، وتوجد آثار صحية عديدة لعدم الحصول على ساعات النوم الكافية، وتنعكس التأثيرات السلبية على قرنية العين إلى قائمة طويلة، تتضمن التأثير على عملية التمثيل الغذائي، والأعصاب، والذاكرة، والصحة النفسية.



أكواب القهوة البلاستيكية قد تهدد الصحة

من المعروف بالفعل أن أكواب القهوة التي تستخدم مرة واحدة هي كارثة بيئية، بسبب البطانة البلاستيكية الرقيقة التي تجعل إعادة تدويرها صعبة للغاية.

إلا أن نتائج دراسة جديدة كشفت أمراً أخطر من ذلك، وهو أن أكواب المشروبات الساخنة تلقي تريليونات من جزيئات البلاستيك المجهرية في المشروب.

وقام الباحثون في المعهد الوطني الأميركي للمعايير والتكنولوجيا بتحليل أكواب المشروبات الساخنة ذات الاستخدام الواحد والمصنوعة بالبولي إيثيلين منخفض الكثافة (LDPE)، وهو عبارة عن طبقة بلاستيكية مرنة ناعمة غالباً ما تستخدم كبطانة مقاومة للماء. وتبين أنه عندما تتعرض هذه الأكواب للماء عند 100 درجة مئوية، فإنها تطلق تريليونات من الجسيمات النانوية لكل لتر في الماء.

منوعات الفكر

22



استثمار المستقبل ..

إكسبو 2020 دبي يفي بالتزامه بتمكين الإماراتيين وتطوير مهاراتهم

• ستة برامج متخصصة تدعم الإماراتيين، خاصة في مجال العمليات التشغيلية

• 53% من الموظفين الإماراتيين تتراوح أعمارهم بين 20 و30 عاماً، والنساء يشكلن 65% من العدد الإجمالي

2020 دبي بصورة خاصة لإرساء مستوى ثابت من الإدارة والتوجيه لدى جميع القادة والمديرين ولتمكينهم من القيادة "بأسلوب إكسبو 2020" وبلغ عدد المشاركين فيه أكثر من 200 مشارك. ودعى أيضاً نحو 130 موظفاً للمشاركة في برنامج قائد المهام، وهو مبادرة تعليمية، صُممت لتزويد المشاركين في البرنامج بالمهارات اللازمة ليصبح كل منهم من صناع التغيير في فريقه وفي المؤسسة ككل. وشهد البرنامج نمو المشاركين فيه وترقيهم إلى مناصب قيادية في إكسبو 2020 دبي. وضم برنامج التواصل مع الموقع في إكسبو الدولي خمس دورات وظيفية و61 مشاركة، وجرى تطويره في عام 2020 لتزويد المشاركين فيه بفرصة للتواصل مع الموقع وفهمه بشكل أفضل من ناحية هيكله العمري ومناطقه وأوجه التشغيلية الضرورية ليتمكن كل منهم من تأدية مهامه على النحو الأمثل والحصول على أفضل خبرة ممكنة متعلقة بدوره الوظيفي. وسمح البرنامج للمشاركين بفهم العمليات الدقيقة للبيئة التشغيلية في إكسبو 2020 وتجربتها، إلى جانب فهم كيفية ارتباط هذه العمليات بأجزاء العمل الأخرى وآلية أداء العمل في فترة فعاليات الحدث الدولي.

المحرض على المستوى الوطني. لذلك أطلق إكسبو 2020 دبي دورتين من برنامج التدريب المهني الشامل، وهو برنامج تدريبي امتد شهراً واحداً سحّت فيه للمتدربين فرصة إكمال سلسلة من الحصص الدراسية وجلسات بناء المهارات قبل العمل في إكسبو الدولي. وفي الدورة الثانية من البرنامج، تعاون إكسبو 2020 مع المنطقة الحرة بجبل علي (جافزا) لإطلاق برنامج "محوي" الذي لاقي إقبالاً واسعاً، إذ تقدّم 2,700 خريج إماراتي بطلب للانضمام إليه واختير 20 فرداً منهم فحسب للانضمام إلى إكسبو 2020 دبي. وأطلق إكسبو 2020 دبي أيضاً برنامج جيل إكسبو 2020، الذي أتيح للخريجين الإماراتيين المتراوحة أعمارهم بين 18 و35 عاماً. واختير 122 إماراتياً في إطار المشروع للمشاركة في برنامج تدريبي مكثف ومشوق مدته ستة أسابيع، ساعدهم على تطوير مهارات تشغيلية وقيادية رئيسية. وعُيّن خريجو البرنامج بعدها في مناصب تشغيلية وإدارية، وهو ما منحهم فرصة مهنية لا تتكرر. أما برنامج القيادة بأسلوب إكسبو 2020 فهو أول دورة تدريبية ضخمة أعدها إكسبو

الشباب تراوحت أعمار الموظفين من المواطنين بين 20 و30 عاماً، فيما بلغت نسبة من هم بين الثلاثين والأربعين من العمر 43%. وقالت مرجان فريدوني، الرئيس التنفيذي للموارد البشرية، إكسبو 2020 دبي: "إن جهودنا المبذولة لتوظيف الإماراتيين وتطوير مهاراتهم وتمكينهم في كل المجالات في إكسبو 2020 دبي كانت بناءً على رؤية ونهج واضحين. وتمثل المبادرات الستة الفريدة للتوظيف والتطوير المهني التي تبنتها التزامنا الثابت بجهود التوظيف الأوسع نطاقاً في دولة الإمارات، وذلك قبل انعقاد الحدث الدولي الذي امتد ستة أشهر وفي أثناء هذه الفترة بل وبعدها أيضاً". وأضافت قائلة: "إذ تحتفل بعدد زيارتنا التي فاقت 24 مليون زيارة، نحتفي أيضاً بمواهب جميع المواطنين في أسرة إكسبو 2020 دبي الذين ساهموا في ضمان نجاح أول نسخة من إكسبو الدولي تشهدنا منطقتنا، والتي جمعت العالم في واحد من أصعب الأوقات". لطالما شكل تمكين الإماراتيين ركيزة أساسية في جهود دولة الإمارات لبناء اقتصاد تنافسي معرّج، إذ مثل التوظيف واحداً من 11 مؤشراً رئيسياً للأداء على صعيد رؤية الإمارات 2021، لقياس مدى التقدم

شكل المواطنون الإماراتيون نحو ثلث إجمالي الموظفين في إكسبو 2020 دبي. وجاء ذلك نتيجة مبادرات متنوعة أعدت لتمكين الإماراتيين وتطوير مهاراتهم في جميع أقسام المؤسسة، استكمالاً لجهود التوظيف الأوسع نطاقاً في دولة الإمارات والهادفة إلى إطلاق العنان لقدرات الإماراتيين والتأسيس لقوى عمل مواطنة تعزز عملية التنمية الاقتصادية في الدولة. وشكل المواطنون الإماراتيون ما نسبته 30% في المئة من إجمالي الموظفين في إكسبو 2020، وعمل أغلب هؤلاء المواطنين (248 موظفاً) في أقسام العمليات التشغيلية، فيما تباين 35% من الإماراتيين في هذه الأقسام مناصب قيادية. وبلغ عدد المواطنين العاملين في قسم الأجنحة والمعارض 56 موظفاً، إلى جانب 35 مواطناً في مكتب المدير العام، فيما بلغ عدد العاملين في قسم الاتصال والتسويق والمبيعات 32 مواطناً. وجسد إكسبو 2020 دبي التزامه بتمكين المرأة، وبلغت نسبة الوظائف من المواطنين 65%، وفي دلالة أخرى على التزام الحدث الدولي تجاه

• دبي - الفجر

فريق من جامعة الإمارات يفوز بمسابقة الإمارات العالمية للألمنيوم

انعكست إيجاباً على معنويات وإنجازات الفريق. ندعو ونحث طلبتنا الأعضاء على المشاركة في المسابقات المحلية والعالمية لاكتساب المهارات الفنية". فيما عبّر المشرف على الفريق الفائز الدكتور وليد أحمد: يعتبر تحدي هذه السنة من أصعب التحديات الصناعية التي طرحتها شركة الإمارات العالمية للألمنيوم والتي تحتاج لحلول فورية مبتكرة، حيث تم تصميم وتنفيذ نموذج أولي للروبوت وتم اختباره بنجاح وسيتم العمل على تطويره بالتعاون مع فريق تطوير التكنولوجيا في شركة الإمارات العالمية للألمنيوم للاستخدام على المدى الطويل في عمليات الشركة. وتميز الفريق من خلال طرحه حلولاً ابتكارية وعملية مستدامة تخدم حل المشاكل الصناعية والتي تطرح لأول مرة حيث تمت الإضافة بها من قبل مسؤولي وإدارة الشركة. وضمّ الفريق كلاً من الطالبة: نسمة بلقيش، وأمنة علي الشحي، ورشفة بلقيش، وهدي الخواجة، ولبنى شيخون، والمهندس مثنى عزيز، والذين قدموا النموذج الأولي للروبوت يعمل بالطاقة الشمسية، للاستخدام على المدى الطويل في عمليات شركة الإمارات العالمية للألمنيوم. وتهدف هذه المسابقة التي تنظمها شركة الإمارات العالمية للألمنيوم إلى تمكين الشباب من تطبيق تعلمهم الأكاديمي في العالم الحقيقي، وتطوير مهارات الثورة الصناعية الرابعة المطلوبة لمستقبل الإمارات الصناعية وتحقيق أهداف "مشروع 300 مليار".

فاز فريق من طلبة كلية الهندسة بجامعة الإمارات العربية المتحدة بالنسخة الرابعة لمسابقة الروبوتات الصناعية السنوية التي تنظمها شركة الإمارات العالمية للألمنيوم ضمن تحدي بين طلبة الجامعات ومؤسسات التعليم العالي في الدولة لتصميم وبناء روبوتات صناعية لاستخدامها في مصاهر الألمنيوم التابعة لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم. ولقد واجه الفريق هذا العام تحدياً لتطوير روبوت قادر على تنظيف أحواض التهوية من الطمي والطين في موقع الطويلة التابع لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم. حيث تقوم هذه الأحواض بتهوية مياه البحر المستخدمة قبل إعادة تدويرها مرة أخرى إلى البحر، مما يزيد من نسبة الأكسجين بها من أجل حماية البيئة البحرية. وقال الدكتور سالم شامس محمد الزحيمي، مساعد العميد لشؤون الطلبة في كلية الهندسة: "إن إثناء ثقافة الابتكار وتعزيز دور الجامعة في المشاركة المجتمعية عن طريق تطوير الشركات المحلية لدعم نقل المعرفة والمهارات لخدمة المجتمع من الأهداف الاستراتيجية التي تبنتها جامعة الإمارات العربية المتحدة. ومن هذا المنطلق فقد حرصت كلية الهندسة على دعم الفريق بكافة الإمكانيات التقنية والتسهيلات الإدارية والتي

• العين - الفجر



الأولى من نوعها في الخليج تدشين وإطلاق وإشهار جمعية الإمارات للمصممين



الاماراتيين وعقد اجتماعات دورية بين المصممين الإماراتيين والعالميين وإقامة المعارض المتخصصة لعرض أعمال أعضاء الجمعية. وأشارت إلى أن الأهداف تشمل تنظيم السوق المحلي للمعارض ودعم الأعمال الصغيرة في جميع فئات التصميم من خلال التسويق والإعلان وإقامة معرض دولي سنوي داخل الدولة وخارجها لعرض أعمال المصممين الإماراتيين وتنظيم إقامة المعارض المتخصصة بالدولة.

من خلال التسويق والدعاية وإنشاء مقر للجمعية متعدد الأغراض وإقامة المعارض وتوفير التدريب العملي لمنتسبي الكليات المتخصصة في التصميم وتزويدهم بالخبرات العملية اللازمة وإنشاء موقع إلكتروني عالي بلغات مختلفة يكون مرجعاً للدولة ويضم كل مبدعيها من المصممين وأعمالهم وعقد معرض سنوي عالمي داخل وخارج الدولة لعرض أعمال المصممين

وأضافت أن الأهداف تشمل المشاركة في المعارض الدولية لعرض إبداعات المصممين الإماراتيين ودعم المبتدئين منهم في كيفية تطوير وإدارة أعمالهم ونقلها لمستوى عالمي وإنشاء براند تحت مسمى (إماراتي) ودعمه وتسويقه عالمياً وتنظيم عملية إقامة المعارض المتخصصة وتنظيم السوق المحلي لعمل عضويات وحصر المصممين المواطنين في الدولة ودعم المشاريع الصغيرة في جميع فئات التصميم

أعلنت مصممة الأزياء العالمية الإماراتية منى المنصوري عن تدشين وإطلاق جمعية الإمارات للمصممين EMIRATES DESIGNERS ASSOCIATION (EDA). بهدف إنشاء إماراتي يروج للمصممين الإماراتيين وتصميماتهم على المستوى الدولي ويجمع كل المبدعين في التصميم بإمكان واحد لتبادل الخبرات والأفكار، ما يجعلها منارة للإبداع والإلهام وابتكار أساليب وتصاميم غير مسبوقه ومتفردة في مجال التصميم على مستوى عالمي بحيث تكون دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لجذب المصممين والمبدعين على مستوى العالم. وقالت منى المنصوري أنها صاحبة الفكرة وتحفظ لنفسها حقوق الملكية الفكرية مشيرة إلى أنه تم عقد الاجتماع التأسيسي الأول والثاني بحضور المصمم خالد الجنيني وناصر الحوسني ويجري حالياً الترتيب لعقد اجتماع الجمعية العمومية للجمعية التي سيتم فتح باب الاشتراك والعضوية فيها للمواطنين والمبدعين من جنسيات أخرى.

2,707,750 درهم إجمالي قيمة الجوائز النقدية في سحب «محفوظ» السادس والسبعين

الفائزة وهي (15 و26 و32 و40 و48)، ليحصل كل منهم على مبلغ 76,923 ألف درهم إماراتي. كما فاز 1,165 مشاركاً بمبلغ 350 درهم لكل منهم بعد مطابقتهم لثلاثة أرقام، فيما سحب القرعة فوز ثلاثة محظوظين بمبلغ 100 ألف درهم. وكانت أرقام القرعة الفائزة هي (14260231 و14367684 و14321369)، والتي تعود إلى كل من شيروني من أستراليا، وسيد من باكستان، وإراسمو من الفلبين. يذكر أن الجائزة الكبرى التي تبلغ قيمتها 10 ملايين درهم، لا تزال في انتظار سعيد الحظ في السحب القادم. عند مطابقة الأرقام الخمسة بدون أي ترتيب معين. وسينعقد السحب الأسبوعي المباشر يوم السبت الموافق 14 مايو الجاري.

أعلنت شركة اي وينجز، القائمة بالعمليات التشغيلية للسحب الأسبوعي «محفوظ»، عن نتائج السحب السادس والسبعين الذي تم بثه على الهواء مباشرة ليلة أمس الأول من استوديو «محفوظ» بدولة الإمارات. وشهد السحب فوز 1,191 مشاركاً في السحب الكبير، وثلاثة مشاركين في سحب القرعة المضمون. وبلغ إجمالي قيمة الجوائز النقدية في السحب 2,707,750 درهم إماراتي. وتفضيلاً، فاز في السحب الكبير 26 من سعداء الحظ بالجائزة الثانية التي بلغت قيمتها هذا الأسبوع 2 مليون درهم، بعد أن طابقوا أربعة أرقام من أصل الأرقام الخمسة

• دبي - الفجر



منوعات الفكر

23

طرح سؤال هام على 3 خبراء في التغذية وعلم وظائف الأعضاء: "هل الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية موجودة فعلا؟".

تشرح لويز دانفورد، الخبيرة في التغذية وعلم وظائف الأعضاء من جامعة دي مونتفورت في المملكة المتحدة، أن "السعرات الحرارية هي وحدة للطاقة، يُعبر عنها عادة بالسعرات الحرارية لمحتوى الطاقة في الطعام".

وتأتي معظم عبوات المواد الغذائية مع ملصقات تصف عدد السعرات الحرارية في هذا المنتج. ونستهلك السعرات الحرارية عن طريق الأكل واستخدام السعرات الحرارية عن طريق حرق الطاقة.

هل هي موجودة فعلا ام انها مجرد خرافة؟

ماذا تعرف عن الأطعمة "ذات السعرات الحرارية السلبية"؟



أن يساعد في إنقاص الوزن عن طريق جعلك تشعر بالشبع. وتلخص دانفورد: "لسوء الحظ، فإن الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية هي خرافة، ولا توجد طريقة سهلة لفقدان الوزن والحفاظ عليه على المدى الطويل. من المرجح أن يؤدي تغيير خيارات الطعام والشراب إلى خيارات صحية على أساس دائم إلى فقدان الوزن على المدى الطويل أكثر من اتباع نظام غذائي قصير المدى وحده".

القائمة على ما يسمى بالأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية أو استخدام المصطلح الأكثر قبولاً "الأطعمة الخالية" لا تعمل لأنها تسبب نقصاً في الطاقة، بل لأن هذه الأطعمة تشبع الجوع بملء المعدة بطعام غير كثيف الطاقة ويمكن أن يؤدي إلى جانب التمارين الرياضية إلى حرق وقود أكثر مما تم تناوله لخلق عجز إجمالي في الطاقة". وبالتالي فإن تناول ما يسمى بالأطعمة "ذات السعرات الحرارية السلبية" يمكن



الداخية، أي ما يسمى بالمياه التي يسببها تأثير التوليد الحراري". وحاولت العديد من الدراسات التحقيق فيما إذا كان هذا التأثير مفيداً لفقدان الوزن، ولكن معظمها وجد عدم وجود أو الحد الأدنى من استهلاك السعرات الحرارية بعد شرب الماء البارد. ويعتبر مضغ العلكة - على الرغم من أنه شيء قد لا نعتبره طعاماً - من العناصر "ذات السعرات الحرارية السلبية". ومع ذلك، فإن تأثيره ضئيل، كما تقول نينا روسو: "إن المضغ يحرق 46.2 كيلو جول في الساعة، وبالتالي لا يمكن اعتباره تمريناً حقيقياً. ولأن قطعة واحدة من العلكة تحتوي على حوالي 42.0 كيلو جول، سيتطلب المضغ لمدة ساعة أو أكثر لحرق الطاقة التي توفرها العلكة".

رقم صغير، إلا أنه بالتأكيد ليس رقماً سالياً". وعلى الرغم من أن الماء البارد ليس طعاماً، فقد تم اعتباره سلبياً من السعرات الحرارية. وتقول كورنيلي نينا روسو، الخبيرة في التغذية من جامعة الشمال الغربي في جنوب إفريقيا: "لا تحتوي المياه على طاقة، وعند شرب الماء خارج نطاقات درجة حرارة الجسم، ستفقد بعض الطاقة للحفاظ على درجة حرارة الجسم".

المخفضة، مثل الكرفس، تحتوي على سعرات حرارية أكثر مما يتطلبه الجسم لتفتيتها وامتصاصها". وبعض الأطعمة التي تصنف على أنها "ذات سعرات حرارية سلبية" تشمل الكرفس والجريب فروت والطماطم والخيار والبروكلي والخس والجزر.

ما هو الدليل على وجود الأطعمة "ذات السعرات الحرارية السلبية"؟ قال اثنان من الخبراء الثلاثة إنه لا يوجد دليل على وجود الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية.

Thinking Nutrition: "حتى قطعة الكرفس، تحتوي على 95% من الماء، إلا أنها لا تزال تحتوي على عدد قليل من الكربوهيدرات (65 كيلو جول على وجه الدقة). وعلى الرغم من وجود تكلفة طاقة على جسمك في هضم الطعام، تسمى التأثير الحراري للطعام، إلا أن هذا يعادل حوالي 10% من الطاقة في الطعام. لذا، حتى الكرفس يضيف بعض الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي. وعلى الرغم من أنه

وتقول دانفورد: "إن احتياجاتنا من الطاقة تتكون من ثلاثة مكونات: الطاقة اللازمة للحفاظ على الجسم في حالة راحة، وهي الطاقة اللازمة لجسمنا للقيام بعملياته الأساسية حتى تتمكن من العيش. التأثير الحراري للأكل، وهو زيادة معدل الأيض بعد الأكل أثناء هضم الطعام وامتصاصه. الطاقة الإضافية اللازمة للنشاط والتمرين".

ما هي الأطعمة "ذات السعرات الحرارية السلبية"؟ تقول دانفورد: "النظرية الكامنة وراء الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية هي أن بعض الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية (طاقة) أقل من كمية الطاقة اللازمة لهضم الطعام وامتصاصه في الجسم. وهذا يبدو معقولاً من الناحية النظرية. ولكن في الواقع، حتى الأطعمة ذات السعرات الحرارية



هل ما يسمى بالأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية تقدم أي فوائد؟

إذا كان الكرفس والجريب فروت والخيار لا تسبب لنا فقدان السعرات الحرارية، فكيف يتم العثور عليها غالباً في الأنظمة الغذائية الفعالة لانقاص الوزن؟ وتقول نينا روسو: "الأنظمة الغذائية



شرب الشاي في درجة حرارة عالية قد يضاعف الإصابة بالسرطان!

وسعت أبحاث السرطان بشكل كبير من فهم الناس لعوامل الخطر، مع كون التدخين واستهلاك الكحول اثنين من الجناة الرئيسيين. وتشير بعض النتائج العلمية إلى أن شرب الشاي في درجة حرارة عالية يمكن أن يضاعف أيضاً من خطر الإصابة بالسرطان في بعض الحالات.



في المملكة المتحدة الحليب البارد إلى شايهم، ما يؤدي إلى تبريده سريعاً. وعلاوة على ذلك، كما ورد في الدراسة، هناك عوامل أخرى أكثر تأثيراً على خطر الإصابة بالسرطان من شرب الشاي، مثل التدخين وتناول الكحوليات بكثرة.

يعتبر سرطان المريء أقل شيوعاً، حيث يمثل ثلاث حالات جديدة من كل 100 حالة سرطان. وتشير الهيئة الصحية إلى أنه نظراً لاختلاف التقاليد من بلد إلى آخر، كذلك تختلف طرق تناول الشاي. ويضيف مركز أبحاث السرطان: "يضيف معظم الناس

بنسبة 90%، فإن هذا الرقم يتعلق فقط بانتشار المرض. ويشير مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "في إيران حيث أجريت هذه الدراسة، تكون معدلات الإصابة بسرطان المريء مرتفعة، لذا فإن الأمر الذي يزيد من هذا الخطر ولو قليلاً سيكون له تأثير أكبر. ولكن في المملكة المتحدة،

بين شرب المشروبات الساخنة وESCC. وقد يكون تدبيراً معقولاً للصحة العامة لاستقرار هذه النتائج لجميع أنواع المشروبات وإرشاد الناس إلى انتظار تبريد المشروبات إلى أقل من 60 درجة مئوية قبل الاستهلاك". وتجدر الإشارة، مع ذلك، إلى أنه في حين أن الخطر يزيد

وتوضيح الدراسة أن شرب الشاي في درجات حرارة تتجاوز 60 درجة مئوية، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء. واعتمد التقرير، الذي نشر في المجلة الدولية للسرطان، على بيانات جمعت من أكثر من 50000 مشارك، قدموا جميعاً معلومات حول حالتهم الاجتماعية والاقتصادية وعوامل أخرى تعتبر مؤثرة على خطر الإصابة بالسرطان.

وقال فرهاد إسلامي، من جمعية السرطان الأمريكية: "يستمتع الكثير من الناس بشرب الشاي أو القهوة أو غيرها من المشروبات الساخنة. ومع ذلك، وفقاً لتقريرنا، فإن شرب الشاي الساخن جداً يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء، وبالتالي، يُنصح بالانتظار حتى تبرد المشروبات الساخنة قبل الشرب". وخلال المجموعة الأولى من المقابلات، طلب من المشاركين احتساء فنجان شاي معايير لدرجة 75 درجة مئوية والتعليق على مدى قربهم من درجة الحرارة المفضلة لديهم. وكشفت النتائج أن شرب أقل من 700 مليلتر من الشاي بدرجة أكثر من 60 درجة مئوية يضاعف تقريباً خطر الإصابة بسرطان المريء.

وكتب الباحثون: "بالمقارنة مع أولئك الذين شربوا أقل من 700 مل من الشاي يومياً عند درجة حرارة أقل من 60 درجة مئوية، فإن شرب 700 مل أو أكثر يومياً عند درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية كان مرتبطاً باستمرار بزيادة حوالي 90% في سرطان المريء (ESCC). وتعزز نتائجنا بشكل كبير الأدلة الموجودة التي تدعم الارتباط



محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 2404/2022/253 تنفيذ شيكات

المختارة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع رقم (13472428) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (139.319.48) درهم
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: إمارة دبي - دبيرة - شارع بورسعيد - بناحية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني (3196594327)
المطلوب ايلانه: 1 - داروين لوموا موراليس - صفته: مندق ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره 136082.48 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 2804/2022/207 تنفيذ تجاري

المختارة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم 185
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في امر على عرضة صبيبة تنفيذية رقم 2022/14 بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (987590.68) درهم شاملا للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: شركة لجاه للتجارة والتسويق الزراعي
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - رقة البطيخ - دبيرة - مبنى برج البرسيم - شقة 302 - الدارة الأراضي والأملاك وميثلته / موسى عيسى موسى العامري
المطلوب ايلانه: 1 - حبيبة الهواز للتجارة لانكها على شبيبة شركة الشخص الواحد ش م م - صفته: مندق ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره 987590.68 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إعلاء دفع في القضية رقم 229/0001229 AJCEXCIREA2022 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه: الوسيط لتوريد الايدي العاملة
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ خالد عبدالله احمد الجعيد التميمي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
ويما ان الحكم المطلوب
تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف: 18297.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري القررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اشعار بالتصفية

70197
ستوريتل ارابيا منطقة حرة - ذ م - هي شركة ذات مسؤولية محدودة في المنطقة الحرة مسجلة لدى سلطة دبي للتطوير بموجب الرخصة رقم 31206 ، وعنوانها المسجل في اس دي 97-2، طابق الثاني، مبنى Co Work - 02 ص ب 2268 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة، ("الشركة") تعلن أنه وفقاً لقرار الشركاء بتاريخ 28 مارس 2022، سيتم حل الشركة اختيارياً بموجب الإجراء المنصوص عليه في المادة 101 من النواص المنظمة للشركات الخاصة في المجمعات الإبداعية بدبي لسنة 2016 أي طرفي لديه مطالبة ضد الشركة عليه بتقديمها في غضون 45 يوماً من تاريخ هذا الاعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال ب: السيد: ابراهيم سبياستيان بوند اسم الشركة: ستوريتل ارابيا منطقة حرة - ذ م ص.ب: 2268، دبي، الإمارات العربية المتحدة هاتف: 058 578 4092 (0) 971. sebastian.bond@storytel.com بريد الكتروني: لن تقبل المطالبات التي تقدم بعد انقضاء مدة 45 يوماً.

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم 148/2022/361 استئناف أمر أداء

المختارة في: دائرة الاستئناف التجارية الثانية رقم 85
موضوع الدعوى: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 7971/2021 امر أداء والرسوم والصاريف والاعتاب. مستأنف: شركة نايت جلوبيال للتجارة العامة - ذ م م وميثلته / جاي كومار شانواي عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - دبيرة - مبنى بناية ان جي - شقة طابق 7 شقة 703 - بالقرب من محطة مترو دبيرة سيتي سنتر وميثلته: عبيد سعيد علي عبيد التاشامي
المطلوب ايلانه: 1 - دولت كانايال هارواني - صفته: مستأنف ضده
بيدكم يقيد المستأنف بقيد القضية المذكورة أعلاه لاستئناف الحكم الصادر في أمر الأداء المقيد من قبلكم وحددت لها جلته يوم الإثنين الموافق 2022/6/20 الساعة 10.00 صباحاً بقاعة التناضس من بعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابياً.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 1917/2022/253 تنفيذ شيكات

المختارة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المحررة من المتخذ ضدها ارقام (000655 ، 000652 ، 000619) بمبلغ (79675.33) درهم (تسعة وسبعون الف وتسعة وخمسة وسبعون درهما وثلاثة وثلاثين فلساً) مصفاً بالرسوم والتنفيذ.
طالب التنفيذ: مؤسسة الانتشار لعمال العازلة - عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - الجاز - الشارقة - شارع خلف شارع الملك فيصل - مبنى ملك عبدالعزيز محمد ماجد العجل - شقة شقة رقم 1
المطلوب ايلانه: 1 - ريتكو انترناشيونال لخدمات البناء ش م م - صفته: مندق ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره 81984.33 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 218/2022/252 تنفيذ قرارات هيئة التامين

المختارة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 227
موضوع التنفيذ: حيث ان الطالب بسدد تنفيذ القرار الصادر في الشكوى (رقم 2020/681 لجنة حل وتوسية المنازعة التأمينية)
طالب التنفيذ: ورنه القفوي / طارق فايز عمران وعوان وعواد / فايز عمران عباس عمرو وزوجته / الا بهجت عزت الطواني - عنوانه: إمارة دبي - منطقة البرقيات - بناية عدنان - سطراني الطابق الثالث - شقة رقم 321، رقم مكاني 3080195589
المطلوب ايلانه: 1 - شركة الهلال للتكافل ش م م - صفته: مندق ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره 305195.00 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 2827/2022/207 تنفيذ تجاري

المختارة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 229
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 44/2021 تجاري مصرف كتي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (13.576.430.96) درهم شاملا للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: بنك الإمارات دبي فرج
عنوانه: إمارة دبي - دبيرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني (3113783794)
المطلوب ايلانه: 1 - جاروف مانموهان لال دهافان دهافان (حسب الهوية) جاروف دابن مانموهان لال دهافان (وفقا لهيئة الإحداية للهيوية والجنسية) - صفته: مندق ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره 13576430.96 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان محضر حجز بالنشر

في الاستئناف رقم 207/2021/7841 تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده/ 1- خلدون محمد وليد طيوش
مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ / مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة) نعلنكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة على العقارات عن شقة سكنية الكائنة بامارة دبي - الحيبة الخامسة - ارض رقم 43 مبنى الرمت 43 - شقة رقم 404 وهاه للمبلغ المطالبة به 916647.67 درهم وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانوناً.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان محضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم 207/2021/5641 تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده/ 1- سيد عابد عسكري سيد أحمد عسكري، 2- ارم سيد عابد اسكاري - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ / مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة) نعلنكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة على العقارات عن شقة سكنية - الطابق 2 - شقة رقم 203 - مبنى النمام 43 - رقم المبنى 26 منطقة الحبيبة الخامسة - رقم الارض 43 - رقم البلدية 847 - 683 - المساحة الكلية بالمتر 139.46 وهاه للمبلغ المطالبة به 908052.12 درهم وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانوناً.

رئيس الشعبة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم 1073/2021/18 عقاري جزئي

المختارة في: الدارة العقارية الجزئية الثالثة رقم 197
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (211.805) درهم والرسوم والصاريف والاعاب العامة والنفقة 12% من المطالبة وحتى السداد التام.
المدعي: مؤسسة عازل - عنوانه: إمارة دبي - شارع العطار - منطقة بورسعيد - بناية نفقة الاعمال - المراتب - مكتب رقم 9 - هاتف 0506767616 - بريد الكتروني: O.MALCAE@INFO3 - مكاني IBAN 3244594826 AEO90500000020106942
ويمثلته: عبدالله مران عبدالله احمد علي القفوي
المطلوب ايلانه: 1 - العربية بنوك - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: حكمته بال المحكمة حكمت بحبسها المتخذة بتاريخ 2021/10/31 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح / المدعي مؤسسة عازل المدعي عليه بنوي للمدعية مبلغ وقدره 111.805 درهم مائة وأحدى عشر الف تسعة وخمسة درهم والنفقة وبواقع 5% سنوياً من تاريخ المطالبة بالحاصل في 2021/8/29 وحتى السداد والترمه والصاريف والنف درهم مقابل الاعمال المرفقة ومت ما عندك من طيلات. كما يتعلم المحضوري قبلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان سداً رسمياً صاحب السمو الشيخ السويح محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وفق فلنا.

رئيس القسم

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم 719/2022/305 استئناف تجاري

المختارة في: دائرة الاستئناف التجارية الرابعة رقم 201
موضوع الاستئناف: صحفية الاستئناف
الحكم المستأنف: الحكم الصادر من محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم 4616/2021 بتاريخ جزئي بتاريخ 2022/2/28 والناضس متموقفة، حكمة المحكمة بتبائية المحضوري، بعدم اختصاص المحكمة ولايتا بتقفل الدعوى والزمت القضية بالصاريف.
مستأنف: ايه اي اس جي لاستشارات تطوير المشاريع
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - دبيرة - دبي - شارع الإتحاد - مبنى بناية بزنس افديو - شقة مكتب 311 المطلوب ايلانه: 1 - قار كاتال (ذ م م) - صفته: مستأنف ضده
قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم 4616/2021 تجاري جزئي وحددت لها جلته يوم الإثنين الموافق 2022/5/16 الساعة 10.00 صباحاً بقاعة التناضس من بعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابياً

رئيس الشعبة

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7809)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليه: كارتيكيان سيفاساتكاران سيفاساتكاران
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (73.609.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (48735 / خصوصي / Q / دبي) من نوع (JAGUAR XF صالون) موديل (2015) لون (رمادي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7804)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليها: ما مفيم اميايو تادلي
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (21.691.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (92914 / خصوصي / N / دبي) من نوع (ميتسوبيشي ASX - أستيشن) موديل (2017) لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7799)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليه: محمد السعيد محمد ابوالخير داود
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (72.869.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (57625 / خصوصي / G / دبي) من نوع (HONDA CIVIC صالون) موديل (2020) لون (أسود) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إجتماع خبرة

إلى المدعي عليه / فوروب جروب ذ.م.م.س
نظراً لاتناباس من قبل محكمة دبي الابتدائية خبيراً فحسباً في الدعوى رقم 2021/4423 تجاري جزئي المرفوعة ضدكم من المدعي/ كيه & دي انترناشيونال للمقاولات ش.م.م.، نعلنكم بأنه تقدر عند إجتماع خبره معكم في الساعة 15.00 ص بتاريخ 2022/5/18 في مكتب الخبير (مكتب رقم 102 - ط2 - مبنى الخزان - أم رسول - شارع لد الحمير - دبي - رقم مكاني : 3641290664)، وعليه أتمت مكثفون بالحضور شخصياً أو بكتيكم المعتمد في الزمان والكان المحددين أعلاه مستصحين كامل دفاعكم ومستداتكم. وفي حالة عدم حضور من يمثلكم فإن الخبرة ستسير في الاجراءات المتخذة بها من قبل المحكمة المرفرة.

الخبير والحكم الهندسي
د. صلاح الدين أيوب الزين
تقال ، 050 5642155

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7800)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليه: بريس سنى
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (16.532.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (79146 / خصوصي / V / دبي) من نوع (نيسان تيدا - هاتشباك) موديل (2014) لون (أسود) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7808)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليه: جاروف لاليت جانجوردي
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (22.111.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (78186 / خصوصي / L / دبي) من نوع (هيونداي SANTAF - أستيشن) موديل (2014) لون (أزرق) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7801)

المنذر: بنك ابوظبي التجاري ش م ع.
المنذر اليه: حافظ عثمان غنى عنايت الله
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (30.798.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (30813 / خصوصي / U / دبي) من نوع (TOYOTA COROLL صالون) موديل (2015) لون (أبيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إذار عدلي بالنشر

رقم (2022/7300)

المنذر: مصرف ابوظبي الإسلامي ش م ع.
المنذر اليه: حمدان محمد سعيد عبدالله هادوك
يُنذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (124.591.84) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (94318 / خصوصي / 7 / ابوظبي) من نوع (تويوتا لاند كروزز في اكس ار - أستيشن) موديل (2015) لون (أبيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سوبر لايف ستار للنقل العامة والمقاولات رخصة رقم: CN 4361695 قد تقدموا الينا بطلب تعديل إسم تجاري من/ سوبر لايف ستار للنقل العامة والمقاولات SUPER LIFE STAR GENERAL TRANSPORT AND CONTRACTING إلى/ ستيف ويل للزي الرسمي STICH WELL UNIFORM
تعديل نشاط / إضافة بيع الملابس الرسمية - بالتجزئة ٤٧١١٠٩
تعديل نشاط / حذف نقل المواد العامة بالناضحات الخفيفة ٤٩٣٣٠٠
تعديل نشاط / حذف نقل المواد العامة بالناضحات الثقيلة ٤٩٣٣٠٠٠
تعديل نشاط / حذف تأجير الليات والعدات الثقيلة ٧٣٣٠٠٤
تعديل نشاط / حذف مقاولات مشاريع المباني بانواعها ٤١٠٠٠٢
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق ادعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / مؤسسة المثل للنقل العامة رخصة رقم: CN 1058545 قد تقدموا الينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة سعد هارون محمد هارون ١٠٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالله خلفان سالم بن حضييه الكتي تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل إسم تجاري من/ مؤسسة المثل للنقل العامة AL MATHAL GENERAL TRANSPORTING ESTABLISHMENT إلى / المثل للنقل العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م AL MATHAL GENERAL TRANSPORT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو ادعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / محل ديزرت فيو لتصليح المكيفات رخصة رقم: CN 3008467
قد تقدموا الينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة ابراهيم سيف سعيد عبده الحربي ١٠٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو ادعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٥٢٧ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ديليتد هاوس للديكور رخصة رقم: CN 3708064
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او ادعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

منوعات الفكر

25

شاع اعتماد الصيام المتقطع في السنوات الأخيرة، كونه أفضل الحميات الغذائية للحفاظ على صحة جيدة والتخلص من الوزن الزائد. والصيام المتقطع هو مصطلح شامل يصف العديد من الأنظمة الغذائية التي يمكن فيها الأكل لفترة محدودة فقط والصوم لبقية الوقت.



أفضل الحميات الغذائية للحفاظ على صحة جيدة

الصيام المتقطع للتخلص من الوزن الزائد

الدماغية أو تعطيل العمر. وتابع هورن: "من غير المعروف ما إذا كان الشخص العادي يمكنه الالتزام بأي من أنظمة الصيام المتقطعة الأربعة لفترة طويلة بما يكفي (سنوات أو عقود) للتأثير على تلك النتائج. والأهم من ذلك، هل يمكن أن يستمر فقدان الوزن دون الاستمرار في النظام الغذائي؟"

التي أظهرت الفوائد الأكثر عمقا هي الأكثر صعوبة في اتباعها. وأوضح هورن: "يجب أن تُقيم الدراسات المستقبلية قدرة الشخص العادي على الالتزام بهذه الأنظمة، لأنه من غير الواضح أنها قابلة للاستمرار على المدى الطويل". ولم تستطع الدراسة أيضا تحديد ما إذا كان الصيام المتقطع يقلل من النوبات القلبية أو السكتات

الدراسة الجديدة أن الأشكال المختلفة للصيام المتقطع، أي صيام اليوم التبادل والنظام الغذائي 5: 2 والتغذية المقيدة بالوقت، كلها تدخلات فعالة في إنقاص الوزن للأشخاص الذين يعانون من السمنة."

وأضافت: "الصيام المتقطع قد يكون وسيلة فعالة لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض ضغط الدم والبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) أو الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية". وعلاوة على ذلك، قد تساعد هذه الحميات في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني عن طريق خفض مقاومة الإنسولين وخفض مستويات الإنسولين أثناء الصيام. وتشرح هارادي: "كل هذه الأنظمة تؤدي إلى تثبيت السرعات الحرارية بنسبة 15% إلى 30% يوميا، ما يؤدي إلى فقدان الوزن. عندما يفقد الشخص البدين الوزن، فإنه دائما يلاحظ انخفاضا في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية وضغط الدم ومقاومة الإنسولين."

ومن أجل المراجعة، حلل الباحثون 11 دراسة تضمنت 130 تجربة لاختلاف أنظمة الصيام المتقطع. وعندما نظروا في جميع الدراسات ككل، وجدوا أن الصيام المتقطع أدى إلى فقدان الوزن وتحسين عوامل الخطر على صحة القلب. ومع ذلك، أظهرت الدراسة أن الصيام ليوم واحد فقط والنظام الغذائي 5: 2 أدى إلى فقدان وزن كبير سريريا بأكثر من 5%.

وتم نشر النتائج على الإنترنت في 17 ديسمبر في JAMA Network Open. واتفق خبيران لم يشاركا في الدراسة على أنه من السابق لأوانه تقديم أي توصيات شاملة بشأن اتباع الصيام المتقطع.

وقال بنيامين هورن، وهو مدير أمراض القلب والأوعية الدموية وعلم الأوبئة الوراثية في معهد إنترماونتن للقلب في سولت ليك سيتي في يوتا: "تقدم الدراسة دليلا قويا على أن بعض، وليس كل، الأنظمة العلاجية تؤدي إلى فقدان الوزن وما يرتبط بذلك من انخفاض في مقاييس كتلة الجسم وتحسين عوامل خطر استقلاب القلب مثل مستويات الكوليسترول وضغط الدم ومقاومة الإنسولين". وأشار إلى أن الأساليب في هذه الدراسة

وتظهر مراجعة جديدة أن هذا النمط من الأكل يؤدي بالفعل إلى فقدان الوزن وقد يحسن بعض علامات صحة القلب.

ويفضل الكثيرون اعتماد النظام الغذائي 5: 2، والذي يتميز بالأكل بشكل طبيعي لمدة خمسة أيام في الأسبوع وخفض السرعات الحرارية بشكل كبير لمدة يومين متتاليين أو متباعدين. وتقيد النساء نفسها بـ 500 سعرة حرارية، والرجال بـ 600 سعرة حرارية في أيام الصيام.

وقالت مؤلفة الدراسة كريستا فارادي، من وحدة أبحاث التغذية البشرية في جامعة إلينوي في شيكاغو: "تظهر



ثلاثة مؤشرات تظهر على الوجه قد تشير إلى الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض

تُعرف متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، باسم متلازمة تكيس المبايض، وهي اضطراب ناتج عن اختلال التوازن الهرموني الذي يؤثر على كيفية عمل مبيض المرأة.

ويمكن أن يؤدي عدم التوازن الهرموني إلى تعطيل عملية الإباضة، ما يقلل من فرص الحمل. ويمكن أن يؤدي إلى الجراحة في بعض الأحيان من أجل تحسين الخصوبة باستئصال جزء من المبيض أو حفر المبيض التنظيري.

ويتمتع علاج نهائي لمتلازمة المبيض متعدد الكيسات، لكن الإجراءات العلاجية تهدف إلى التحكم بالأعراض.

خيارات العلاج



وهناك علامة أخرى محتملة على الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض وهي الشعرانية، أي وجود الشعر الزائد الذي قد ينبت على الذقن. وقد ينمو الشعر الزائد أيضا على الرقبة والبطن والصدر و/أو الظهر. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تتطور حالة جلدية تسمى الشواك الأسود في "مناطق داكنة ومخملية من الجلد".

وقد تشمل العلامات الأخرى: ترقق الشعر في الجزء العلوي من الرأس. واضطرابات الحيض، وتكيس المبايض، والبداية، ومقاومة الإنسولين.

ما هو تكيس المبايض؟

هو اضطراب ناتج عن اختلال التوازن الهرموني الذي يؤثر على كيفية عمل مبيض المرأة. وتوصف الحالة بأنها اضطراب شائع يتميز بعدم انتظام الدورة الشهرية واضطراب التمثيل الغذائي الطبيعي وارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة). وأوضحت ليو: "يحدث تكيس المبايض عندما يكون المبيض عدة بصيلا صغيرة ولا ينتج عنها بويضات بانتظام".

ما الذي يسبب متلازمة تكيس المبايض؟

تشير الدلائل العلمية إلى أن متلازمة تكيس المبايض تُعزى إلى زيادة التستوستيرون ومقاومة الإنسولين.

وتظهر أعراض متلازمة تكيس المبايض عادة خلال أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينات، ويمكن أن تتضمن العلامات المنذرة لهذه الحالة الهرمونية وجود شلات منها بشكل خاص على الوجه.

وأشارت أخصائية الأمراض الجلدية كريستينا ليو إلى أن "الجلد يمكن أن يكون نافذة على ما يحدث داخل جسمك"، وعلى هذا النحو، يمكن أن تؤدي متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (متلازمة تكيس المبايض) إلى ظهور حب الشباب على وجه التحديد في الجزء السفلي من الوجه.

وأوضحت ليو أنه "على الرغم من أنها ليست قاعدة صارمة وسريعة، إلا أن هذه المناطق تعد نمطا هرمونيا لحب الشباب. وقد تلاحظ النساء المصابات بتكيس المبايض أن آفات حب الشباب أعمق وأكبر وأبطأ في الشفاء".

ويبدو أن هذا النوع من حب الشباب يزداد سوءا في وقت قريب من فترة الحيض.





.. أبوظبي- الفجر

ضمن دورته التاسعة عشرة تحت شعار «فكر الإمارات: ريادة إبداع- حرفية إنجاز- بناء حضارة»، قدم مهرجان أبوظبي، بالتعاون مع مهرجان الموسيقى المقدسة، ودعم من مهرجان هينو الموسيقي، العمل الأوبرالي «التقاء نهرين»، العرض العالمي الأول للمؤلفين الموسيقيين المبدعين قتيبة النعيمي وجوديث أدلردي أوليفيرا؛ وذلك خلال الموسم الافتتاحي لقاعة نامور للحفلات في مدينة نامور البلجيكية.

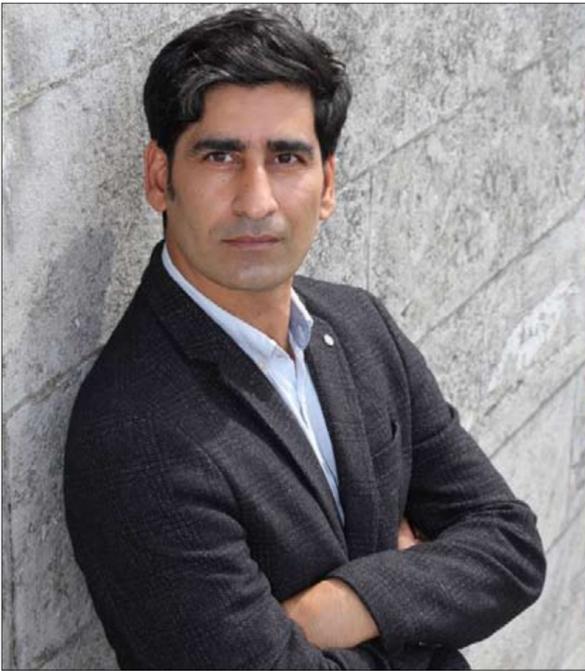
بالتعاون مع مهرجان الموسيقى المقدسة ومهرجان هينو الموسيقي

مهرجان أبوظبي يقدم العرض العالمي الأول «التقاء نهرين» في باجيك 6 مايو

الركيزة الرئيسية التي انطلقنا منها عند التحضير لهذا العمل الفريد، تتمحور حول دور السلام والتسامح في الانفتاح على الآخر، ودور الثقافة والفنون في بث الأمل بقلوب ضحايا الحروب، متخطين الحواجز اللغوية بين البشر.

يذكر، أن فعاليات برنامج فعاليات الدورة التاسعة عشرة من مهرجان أبوظبي لعام 2022، تنعقد تحت شعار «فكر الإمارات: ريادة إبداع- حرفية إنجاز- بناء حضارة»، برعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، مساعد سمو رئيس الهيئة للشؤون النسائية، رئيسة اللجنة العليا لمبادرة عطايا، وبدعم من شريك المهرجان الرئيسي شركة مبادلة للاستثمار «مبادلة»، وشريك الطاقة جي أس إنرجي GS Energy.

ويسهم مهرجان أبوظبي من خلال فعالياته الفنية والموسيقية في ترسيخ مكانة العاصمة منصة إبداعية عالمية، في إطار تصنيفها «مدينة الموسيقى» من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو»، وفي تعزيز موقعها كمركز متمامي الأهمية على خريطة الموسيقى العالمية، باعتبارها موطناً لمنظومة موسيقية مرنة ومستدامة قائمة على الابتكار. ويشارك في دورة المهرجان لعام 2022، أكثر من 1000 فنان من مختلف أنحاء العالم، يقدمون أكثر من 300 فعالية واقعية ورقمية، إلى جانب جولتين موسيقيتين عالميتين، و17 عرضاً لأول مرة عالمياً.



أشارت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، إلى أن «برنامج فعاليات المهرجان في الخارج بات اليوم يشكل أحد أبرز الجهود التي تمكن الدبلوماسية الثقافية للإمارات وتدعم استراتيجيتها قوتها الناعمة، عبر بناء جسور الحوار بين الثقافات وتعزيز التواصل الإنساني»، مضيفاً «أن تجارب الإنسانية على مر العصور أكدت الدور الفريد للثقافة والفنون في لقاء الشرق بالغرب، وتوطيد علاقات التعاون بين الأمم».

وأضافت سعادتها: «نجح المؤلف قتيبة النعيمي في تقديم ابتكارات موسيقية مزجت بين الموسيقى الشرقية والغربية، ومن بينها إطلاق أول نظام موسيقي يوليغوني مايكرو تون متعدد الأصوات بدعم من مهرجان أبوظبي، واليوم يشاركنا مع المؤلف الموسيقي العالمية جوديث أدلر دي أوليفيرا عملهما الاستثنائي التقاء نهرين، هذا العمل الأوبرالي الذي يحمل من خلاله رسالة سلام وتسامح إلى العالم، بناءً على نص ملحمي يخاطب الروح البشرية ويتغلب على الحواجز اللغوية بيننا، من خلال إيقاعات موسيقية تستلهم الجذور العريقة للتقاليد الموسيقية الشرقية والغربية معاً».

ويشارك في العمل الأوبرالي، 9 مطربين و8 موسيقيين شرقيين وغربيين، مقدمين موسيقى نابضة بالحياة للحضارات الأساسية في الشرق الأوسط والعالم الغربي، مع الاحتفاء بجذورها المشتركة من خلال المزج بين الألوان

الأسوأ على المستويين الموسيقي والأدبي. وعن التقاء نهرين، قال «النعيمي، مبتكر أول نظام موسيقي متعدد الأصوات قابل للتطبيق على جميع السلالم الشرقية والغربية، إن

الإنساني في ظل قيم السلام والتسامح والانفتاح الثقافي على الآخر. كما ركز على التراكيب اللحنية والنص الأوبرالي طوال الوقت، على التقارب بين عالمي الغرب والشرق

وجسد العمل الأوبرالي للمؤلفين الموسيقيين المبدعين، على مدى 60 دقيقة، رحلة من الضياع إلى الأمل والاستقرار، بالحزن على ضحايا الحرب وصولاً إلى التصالح والوفاة

الموسيقية للثقافات العربية والغربية، عبر تشابك الأصوات الخالدة للغات الست الأرامية والعربية والعبرية واللاتينية والفرنسية والإنجليزية.

يستضيف 7 موهوبين في مجالات علمية وإبداعية ورياضية

«الشارقة القرائي للطفل 13» يعرض تجارب الأطفال الموهوبين في «مقهى المبدع الصغير»

.. الشارقة- الفجر

تستضيف الدورة الـ 13 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»، التي تنظمها «هيئة الشارقة للكتاب» تحت شعار «كُون كُونك» في الفترة من 11 - 22 مايو الجاري، 7 من مشاهير الأطفال العابرة، ضمن فعاليات «مقهى المبدع الصغير»، لتسليط الضوء على مواهبهم المتفردة في شتى مجالات الإبداع الأدبي والفني والعلمي، وتعريف جمهور المهرجان بإنجازاتهم، لتحفيز الصغار على مجاراتهم واللاحق بركب التميز والتفوق.



مرة أخرى في عام 2019، وحصلت على المركزين الثالث والرابع في مسابقة التهجئة ومسابقة الرياضيات الذهنية هذا العام. ومن الهند تعرض الطفلة ديشي فايشانفا، الطالبة بالمدرسة الهندية الدولية في عجمان، تجربتها في تأليف كتابها الأول «فامبيد ذا فامباير فيروس».

العام بطولة العالم للسنوكر في مباراة استمرت أكثر من خمس ساعات في مارس الماضي، وكان أحد اليافعين الستة الذين تألقوا في ظل وجود 50 محترفاً في البطولة التي نظمها الاتحاد الباكستاني للبلياردو والسنوكر.

أقيمت في تايلاند. أما الطفل الكيني باتريك نجروج وكبير، أصغر رئيس تنفيذي من كينيا، فيشارك في فعاليات «مقهى المبدع الصغير» ليعرض مبادرة (برنامج ابتكارات باتريك نجروج وكبير) التي أسسها ويركز من خلالها على توفير تعليم مجاني في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات للأطفال الكينيين المحرومين لتمكينهم من تعلم علوم الحاسوب الأساسية والإنترنت.

الحكايات وابتكار الأناسيد، وبدأت خطواتها الأولى في كتابة القصص ونشرها في مجلات الأطفال منذ سن الثامنة، وفي العام 2019 فازت بالمركز الأول في مسابقة حميد بن راشد للثقافة والعلوم، فرع أدب الأطفال، وكانت أصغر فائزة في تاريخ المسابقة منذ تأسيسها. وتشارك من مصر، الطفلة الموهوبة في عدد من الألعاب الرياضية، فرح مصطفى، التي تجيد السباحة وتلعب كرة طائرة، وشاركت في مسابقات محلية ودولية في تنمية المهارات الذهنية والرياضية، وحصلت على المركز الثالث على مستوى العالم في التصنيفات التي

ويعرض «مقهى المبدع الصغير»، في هذه الدورة، تجربة الطفلة الريم الحمادي من دولة الإمارات العربية المتحدة، التي يبلغ عمرها 9 سنوات، وتمتلك موهبة في كتابة القصص، لتلهم تجربتها الأطفال وتحثهم على حب الاطلاع والقراءة، حيث حصلت على جوائز عديدة من المكتبات التابعة لإدارة الثقافة والسياحة بالدولة وجائزة المواهب في مجال الفن والإبداع.

الذي نشرته شركة يونيكود الهندية للنشر الذاتي، في عام 2020، عندما كانت في العاشرة من عمرها، كما نشرت ديشي كتابها الثاني بعنوان «السماء تتحدث» في سن الحادية عشرة.

السابعة، بجائزة في مسابقة الرياضيات العقلية التي أقيمت في الإمارات، ثم فازت باللقب ذاته

ومن باكستان يشارك في فعاليات المقهى، بطل العالم للسنوكر، إحسان رمزان، الذي حصد هذا

ومن السعودية، يستضيف المقهى طيف الظفيري، الموهوبة منذ صغرها في نسج

منوعات

الفكر

27

قدم المئات من الأعمال الدرامية والسينمائية والمسرحية، التي نالت إعجاب الجمهور، واستطاع من خلال أدواره المتميزة أن يترك بصمة في كل عمل فني يشارك به هو الفنان عماد رشاد، الذي تألق في الموسم الرمضاني الماضي من خلال 3 أعمال درامية مختلفة هم "حلام سعيد"، و"الاختيار 3"، و"يوتيرن"، في هذا الحوار يكشف رشاد أسباب مشاركته في هذه الأعمال، والصعوبات التي واجهته وغيرها الكثير من التفاصيل.



فكرة مسلسل "أحلام سعيدة" جديدة وأعجبت بها كثيرًا

عماد رشاد: لا ألتفت لأي انتقادات ولا أهتم بالسوشيال ميديا

• في البداية.. ما الذي حملك لدور "صالح" في مسلسل "أحلام سعيدة"؟
- عدة أسباب كانت سبب مشاركتي في مسلسل "أحلام سعيدة"، في مقدمتهم وجود المخرج عمرو عرفة والفنانة يسرا، فأبي فنان يمتنى العمل معهم، فهم ذو تاريخ وخبرة فنية تجعل الفنان يسعى للعمل معهم، بالإضافة إلي أنه بعد قراءة الدور شعرت أنه سيكون مختلف بالنسبة لي، وأن فكرة المسلسل جديدة وأعجبت بها كثيرًا.

• كيف كان التعاون مع المخرج عمرو عرفة؟
- الأستاذ عمرو عرفة هو مخرج كبير ومهم في الدراما والسينما، ويثق في إمكانيات الممثل، وهذه الثقة هي التي تعطي الفنان حماساً لتقديم أفضل ما لديه من أداء، فهو مخرج محترف ومميز، وكان شرفاً لي العمل معه.

• ماذا عن ردود الأفعال عن دورك في "أحلام سعيدة"؟
- ردود الأفعال كانت إيجابية جداً، وفاقَت توقعاتي، وأسعدتني للغاية، خصوصاً في الحلقات الأخيرة بعد أن ظهرت الملامح الحقيقية للشخصية، فجميع التعليقات حول صدق الشخصية وأنها تقدمت بشكل جيد.

• ما الصفات المشتركة بينك وبين شخصية "صالح"؟
- شخصية "صالح" تشبهني كثيراً، فهو شخص يحمل صفات طيبة كثيره ويحمل الحب للكثير ولكنه لا يستطيع التعبير عن مشاعره للأخرين، فهو كتوم للغاية لشاعره وهذه الصفة تشبهني جداً.

• وما الذي أعجبك في شخصية "صالح"؟
- شخصية "صالح"، هي شخصية صعبة للغاية، كما إنها غامضة ومحيرة ويظهر عكس ما بداخله، فهي تحتاج مجهود تمثيلي وفنان متمكن لإظهار تلك التفاصيل، وهذا ما أعجبني في الشخصية إنها مركبة.

• شاهدنا مشاهد مختلفة بين مشاعر "الحزن والفرح" في الحلقات الأخيرة، فما كواليس تصويرها؟
- هذه المشاهد استغرقت وقتاً في التصوير حيث إنه بعد تصوير مشهد "مقتنيات الأم" الذي أرسلته المستشفى من "باريس"، قررت المؤلفة هالة خليل تعديله وكتابه بتفاصيل أكثر ثم اقترحت إنه من الضروري أن يكون من ضمن تفاصيله إيجاد "الشابو-الطافية" الخاصة بوالدته، فكان هذا من أصعب المشاهد لأنه تم تصويره في عشرة أيام متتابعة وكان مطالب مني أن أقدمه بنفس المشاعر والتفاصيل التي ظهرت في الحلقات.

• تنتقل مشاركتك في مسلسل "الاختيار 3"...



إخراج
عمرو عرفة
Directed by Amr Khrifa

إنتاج
جمال العدل
Produced by Gamal El Adl

تأليف
هالة خليل
Screenwriter Hala Khalil

Producer
إدارة إنتاج
Emr Khrifa

Post producer
إدارة إنتاج
Emr Khrifa

مصمم أزياء
ياسمين القاصي
Fashion Designer
Yasmine El Qasbi

مخرج فني
محمد الكفاح
Technical Producer
Mohamed El Kaf

مخرج فني
محمد الكفاح
Technical Producer
Mohamed El Kaf

شاركت بشخصية «رقية» ضمن أحداث مسلسل (مكتوب عليا)

آيتن عامر.. أفضل كوميديانة في رمضان

من خلال مسلسل "ونحب تاني ليه"، نجحت ياسمين عبد العزيز في أن تحقق أعلى نسب مشاهدة حتى الآن، فبساطة العمل وواقعية أحداثه جعلتها تنافس وبقوة على قمة السباق الرمضاني هذا الموسم.



ومن دلائل قدرة آيتن عامر على التركيز هو ظهورها بنفس الموسم بأكثر من وجه فقدت شخصية داليا ضمن أحداث مسلسل النقطة العمياء وحقت به صدق كبير وواسع على السوشيال ميديا وأثنى الجميع على أدائها المبهج وينتمي المسلسل لنوعية دراما الإثارة والتشويق وتعاني شخصية داليا من فجوة في الذاكرة تسمى النقطة العمياء تجعلها تتذكر أشياء حدثت لها منذ فترة وتسترجعها وتتشتت ما بين أنها كوابيس أم أحداث واقعية، ومن أصعب المشاهد التي قدمتها آيتن عامر وأثرت في الجمهور كانت مشاهد وفاة أبنائها وانهارها عليهم.

ويعتبر مسلسل النقطة العمياء بعيد تمام البعد عن الكوميديا والشخصية التي قدمتها في "مكتوب عليا" مما يدل على قوة تحديها لنفسها ولموهبتها، وقدرتها على التحول من الكوميديا إلى التراجيديا بسهولة ويسر.

ومن الجيد أن تعرف قدراتك فتنجح باختياراتك، ولأنها تفت بموهبتها تختار آيتن عامر الأدوار التي تليق بها وبموهبتها وفنها، فليس من الممكن أن تتخيل أي فنانة غيرها في أي دور قدمته.

ولدى آيتن عامر القدرة على البكاء والضحك في نفس اللحظة فهي الجامعة بين التراجيديا والكوميديا وجميع أنواع الفنون، مثلما دائما نقول "فنانة شاملة"، الفناء والتمثيل والتجسيد والتقمص والتشخيص وكل ما شابه ميسر بشكل كبير في أداء آيتن عامر التي كانت ومازالت من أكثر الموهوبات من الفنانات في وقتنا الحالي.

ولو أن هناك لقب يستطیع أن يللم كل ما قدمته لنا هذا العام فيمكننا أن نقول "آيتن عامر سندريلا العام وكل عام".

قليل من فنانات جيلاها استطاعت أن تجمع بين الكوميديا والتراجيديا في آن واحد وأن تنجح بهما سويا ومن بين هؤلاء كانت الفنانة آيتن عامر.

تمتعت آيتن عامر بخفة ظل وروح غير مسبوقه، كما أننا يمكننا أن نصفها هذا العام كأفضل كوميديانة في رمضان، وذلك لقدرتها على إضحاك الجمهور دون أي افتعال منها، فهي المبدعة دون مجهود.

وظهرت الفنانة آيتن عامر هذا العام بشخصية "روقة" أو "رقية" ضمن أحداث مسلسل (مكتوب عليا) مع الفنان أكرم حسني.

وتعيش "رقية" مغامرات عديدة مع "جلال" الذي يقوم بتمثيله الفنان أكرم حسني ويقوم خلال الأحداث بالزواج منها رغمًا عنه.

وتقوم رقية بمنافسة سلمي الذي تجسد شخصيتها الفنانة هنادي مهنا في الحصول على زوجها جلال وخلال كل تلك المغامرات أحدثت آيتن عامر ضجة حول أدائها المرن وتمثيلها المتقن بإحكام شديد كعادتها دائما.

فتصبح شخصية رقية شخصية محيرة للجمهور، هل هي ضحية أم الجانية، فاختيار أن تكون زوجة ثانية كان برغبتها، لكن تشعر دائما أن جلال هو حقها المنفق عليه منذ نعومة أظفارها، وعلى الرغم من هذا الاختيار إلا أن هناك بعض المشاهد التي ظهرت بها طيبة رقية.



الفكر

الزعرتر .. يعد من خطر الإصابة بأعراض ارتفاع ضغط الدم!



تثبيت الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)، وهو جزئي يضيّق الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم، وبالتالي فإن تثبيطه قد يخفض ضغط الدم. وإذا كنت تفضل عدم تناول الزعرتر لأنك لا تحب نكهاته المميزة، فهناك الكثير من التوابل الأخرى التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي لضغط الدم. وتعتبر القرصة بديلاً حلوًا رائعًا يُزعم أنها توسع الأوعية الدموية وتخفض ضغط الدم.

الضغط على تدفق الدم حول الجسم. ويُزعم أيضًا أن الزعرتر يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع الكوليسترول، وفقًا لاختصاصي التغذية ريان رامان. وكتب موقع Healthline الطبي: "الزعرتر عشب غني بالنكهات وملء بالعديد من المركبات الصحية. وحمض الروزمارينيك هو أحد هذه المركبات. ووربته الأبحاث بالعديد من الفوائد، مثل تقليل الالتهاب ومستويات السكر في الدم، فضلًا عن زيادة تدفق الدم. وقد يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم. وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن تناول حمض الروزمارينيك ساعد بشكل كبير في تقليل ضغط الدم الانقباضي عن طريق

بعد ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة جدًا، ولكن لا يعلم الجميع أنهم معرضون للخطر. ويمكن تقليل فرص الإصابة بأعراض ارتفاع ضغط الدم عن طريق إجراء بعض التغييرات على نظامك الغذائي. ويمكن السيطرة على الحالة المرضية من خلال تناول المزيد من الزعرتر، كما يُزعم. ويُعرف الزعرتر بأنه نوع من الأعشاب يُضاف عادة إلى الخللات أو الخبث، وهو الإضافة المثالية لمشروبات الشتاء. ويُزعم أنه يثبط نوعًا من الإنزيم، يُعرف باسم الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)، والذي يساهم في ارتفاع ضغط الدم. ويؤدي الإنزيم المحول للأنجيوتنسين إلى تضيق الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى زيادة

أربعة أطعمة إفطار مذهشة للتخلص من دهون البطن وإنقاص الوزن!

يمكن أن يكون إنقاص الوزن مهمة صعبة، خاصة خلال موسم الأعياد بكل إغرائاته اللذيذة. ومن خلال تناول أطعمة محددة في وقت الإفطار، يمكنك إعداد نفسك للتخلص من أرقام الوزن بنجاح. وقال خبراء الصحة إن التأكد من أن وجبة الإفطار مليئة بالعناصر الغذائية الأساسية، بالإضافة إلى الكثير من البروتينات والدهون الصحية لإبقائك ممتلئًا طوال اليوم، يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن والحفاظ عليه إلى الأبد. وسواء كنت تحب وجبة فطور مبكرة أو متأخرة، فإن الأطعمة التي تتناولها كأول شيء يمكن أن تساعدك على تزويدك بالطاقة لبقية يومك. وفي حين أن الأطعمة التالية يمكن تناولها جميعًا على الإفطار لمساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن، فلا يوجد ما يمنعك من الاستمتاع بها وقتما تشاء.

1 - البيض

البيض غني بالبروتين، ما يعني أنه يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. ويتجنب بعض الناس تناول صفار البيض، خوفًا من أن يكون هذا الجزء دهنيًا من البيض، ومع ذلك، سجد فيه العديد من الفوائد الغذائية. وهناك أنواع مختلفة من الدهون، ويطلق على بعض مصادر الدهون اسم "الدهون الصحية" لأن جسمك يحتاجها للعديد من العمليات الأساسية. وتوجد الدهون الصحية في البيض وهي لا تعزز صحتك العامة فحسب، بل تساعدك أيضًا على الشعور بالشبع والرضا بعد تناول الطعام. وبشكل عام، يجب تجنب الدهون المشبعة إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن. وتوجد الدهون المشبعة في الزبدة والجبن والأطعمة المصنعة القليلة.

2 - الجريب فروت

قد لا تكون الفاكهة الحامضة مناسبة لذوق الجميع، ولكنها قد تساعدك في الوصول إلى الوزن المستهدف بشكل أسرع. ووجدت دراسة أن تناول الجريب فروت قبل تناول الوجبة يساعد المشاركين على تناول كميات أقل مع الشعور بالرضا.

3 - بذور الشيا

صنفت بذور الشيا على أنها "أطعمة خارقة" نظرا لفوائدها الصحية الرائعة. إنها غنية بالألياف بشكل لا يصدق، ما يعني أنه عندما تأكلها تمتص الكثير من الماء، وتتحول إلى مادة شبيهة بالهلام في معدتك ما يجعلك تشعر بالشبع.

4 - سمك السلمون

الأسماك الدهنية مثل السلمون هي مثال آخر على أنواع الدهون الصحية التي تقيك ممتلئًا بينما تكون منخفضة نسبيًا في السعرات الحرارية. ويعتبر السلمون مصدرًا لنيون البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي اقترحت لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وتعتبر الأسماك أيضًا مصدرًا جيدًا لليود، والذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على التمثيل الغذائي الخاص بك في أفضل حالة - أبدا يومك مع سمك السلمون وقد تحرق السعرات الحرارية الزائدة طوال اليوم دون أن ترغم نفسك.



دانييل بوتشي، الباحث الرئيسي في الذكاء الاصطناعي يرافق الروبوت 3 icub أثناء سيره على سطح

موقف السيارات في المعهد الإيطالي للتكنولوجيا (IIT) في جنوة. ا ف ب

قرأت لك

المانجو والسكري



أعلن باحثون أمريكيون، أن فاكهة المانجو قادرة على تثبيت مستوى السكر في الدم وتحسين الحالة العامة للأشخاص الذين يعانون من النوع الثاني من السكري.

وتفيد Express، بأنه اتضح للباحثين،

أن مادة البوليفينول الموجودة في المانجو، لها خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات.

ويشير الباحثون، إلى أن "فاكهة المانجو تحتوي على عدد من المركبات المعروفة النشطة بيولوجيًا، مثل الكاروتينات والتوكوفيرول وحمض الأسكوربيك والألياف الغذائية ومركبات مانجيفيرين الفينولية وحمض الغاليك وكيرسيتين".

وقد اختار الباحثون المتطوعين المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري وأضافوا إلى نظامهم الغذائي لب المانجو المحفوظ. وبعد مضي بضعة أشهر انخفض مستوى السكر في دم المتطوعين بعد تناول الطعام. كما لاحظ الباحثون انخفاض نسبة الدهون في جسم غالبية المتطوعين.

ومع ذلك يحذر الباحثون من أن فاكهة المانجو تحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك يجب على المرضى تناولها بكميات صغيرة.

سؤال وجواب

• ما معنى كلمة دكتور وما هو أصلها؟

- أصلها لاتيني وتعني العلم والمهندس.

• أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟

- كلمة قناة لأنها عربية.

• ما أصل كلمة استاذ؟

- يونانية

• ما الفرق بين المَح والأخ؟

- الأخ هو بياض البيض والمَح هو الصفار في البيضة.

• ما الفرق بين الثرى والتراب؟

- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.

• ماذا تعني كلمة أوروبا؟

- أصلها يوناني وتعني الأرض الواسعة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدده 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدده وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع وتكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نوتون قد ابتكر المتوالفة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق0
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- هل تعلم أن الأكسجين معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار

قصة النسر الطماع

خرج النسر للبحث عن فريسة يطعم بها صغاره واخذ يطير في السماء وفوق الغابة لكنه لم يوفق وانشاء طيرانه فوق البحر لاحظ الأسماك وهي تقفز في الماء وقد لعنت الوانها الجميلة في بريق جميل اخرى عيناه بأن يجرب اليوم تناول الغذاء من لحم الأسماك وبالفعل وبه حركة بارعة واستدارة جميلة انقض النسر من على علو شاهق على إحدى الأسماك وانشب فيها مخالبه وطار إلى عش صغاره وهو سعيد لم يشبع الصغار وطالبا الأب بوجبة اخرى من السمك فطار النسر مسرعا واخذ جولة في الهواء حتى لمح إحدى الأسماك فأقتض عليها وعاد بها لأطفاله لكنهم ايضا لم يشبعوا ففكر الصيد للمرة الثالثة حتى شبع الجميع.. نام الصغار وبعد ان استيقظوا طالبوا الأب بالطعام واعلنوا رغبتهم تناول وجبة من السمك الجميل فخرج الأب لاحضار الطعام .. فطار حتى رأى سمكة تلعب وتقفز مع زميلتها فرحة وسعيدة. لكنه نظر اليها وقال انها صغيرة ولن تكفي اطفالي واخذ يطير للبحث عن اخرى كبيرة حتى راها سمكة كبيرة رمادية اللون قوية تقفز وتطفح المياه للأعلى وكأنه موجا غاضب فرح وقال لنفسه هذه السمكة ستكفيهم ولن اعود للصيد مرة ثانية اليوم ودار في الهواء واندفع بقوة في اتجاه السمكة وانشب مخالبه فيها .. لكنه لم يرتفع بها .. بل اختفى لفترة، ثم ظهر النسر وهو يحاول الطيران لكن ما ظهر منه جناحاه ورأسه فقط وغمض مرة اخرى في الماء، ثم خرج مندفعًا من الماء لكنه لم يطر فقد كانت السمكة القوية ذكية فأمسكت بأرجل النسر في فمها ولأنها ثقيلة لم يستطع أن يطير بها .. وبعد لحظات شوهدت السمكة وهي تقفز وفي فمها النسر الجبار تقفز به وتعود للماء ثم تخرق لتقفز وتعود للماء وكأنها تلعب به واستمر الحال هكذا لفترة حتى اختفت السمكة في الماء ولم تظهر مرة ثانية بل الذي ظهر هو النسر الطماع لكنه ظهر بدون أرجل وكسرت جناحاه واختفى رأسه وعندما طفا على سطح الماء جاء من يسبحه مرة ثانية لعمق البحر فعرفت انه قد اصبح صيدا لسكان البحر لأول واخر مرة في حياته بعد ان كان هو صيادهم .

