

«الوثبة للتمور»
يواصل فعالياته
ويعلن نتائج المزاينة



ماكولي كولكين:
بدايتي في التمثيل
جاءت بالصدفة



10 دقائق من التمارين الرياضية تكبح

ص 23 نشاط جينات مرتبطة بنمو سرطان الأمعاء

بحيرة الموت .. تتحول الكائنات الحية على ضفافها إلى حجر

تحمّل بحيرة ناترون في شمال تنزانيا لونا أحمر قانياً يمكن رؤيته من آلاف الأقدام فوق سطح الأرض، لكن جمالها الخادع يخفي سراً مرعباً، جعلها واحدة من أكثر البحيرات غرابة على وجه الأرض.

ظهرت بحيرة ناترون قبل حوالي 1.5 مليون سنة نتيجة نشاط بركاني وتكتوني مكثف شكل المنطقة بأكملها، وأدت هذه العمليات الجيولوجية أيضاً إلى تكوين جبل أولدوينيو لينغاي البركاني جنوب البحيرة مباشرة، الذي يُعرف محلياً باسم "جبل الله" في لغة الماساي.

وتركت الأنشطة البركانية أثراً قاتلاً في مياه البحيرة، حيث تتدفق كميات هائلة من بيكربونات الكالسيوم وكربونات الصوديوم من التلال المحيطة والينابيع الساخنة تحت سطح الماء، وتصف في تارون بحيرة نهائية لا تصب في أي نهر أو بحر، بينما تتغذى من أنهار صغيرة وينابيع حارة ترفع حرارة مياهها الضحلة إلى 41 درجة مئوية في الصيف.

كشف المصور نيك براندرت في كتابه "عبر الأرض الممرمة" الصادر عام 2013 صوراً صادمة لثقت حيوانات وطيور متحجرة على ضفاف البحيرة، تبدو كتماثيل حجرية منحطة بأوضاع طبيعية.

أوضح براندرت أنه اكتشف هذه المخلوقات من مختلف أنواع الطيور والحفائش ملقاة على الشاطئ دون أن يعرف بالضبط كيف لقيت حتفها، بحسب موقع "ndtv".

ويفسر العلم هذه الظاهرة بأن المياه شديدة القلوية تحمل رقماً هيدروجينياً يصل إلى 10.5، وهو مستوى قادر على حرق عيون الحيوانات ولحمها، بينما تعمل كربونات الصوديوم المذابة في الماء كمادة تحنيط طبيعية تمتص الدهون والرطوبة من أجساد الضحايا، تاركة إياها جافة ومتحجرة دون أن تتحلل، تماماً كما استخدم المصريون القدماء هذه المادة في تحنيط موتاهم.



مع تزايد الاهتمام بالتغذية الصحية والبحث عن وسائل طبيعية للوقاية من الأمراض، يبرز البصل الأحمر كأحد المكونات الغذائية البسيطة التي تحمل فوائد كبيرة قد لا يدركها كثيرون. فهذا النوع من البصل، الذي لا يكاد يخلو منه أي مطبخ، يمتلك قيمة غذائية عالية تجعله عنصراً مهماً في النظام الغذائي اليومي.

ومع تسارع وتيرة الحياة وانتشار الأمراض المزمنة، أصبح تناول البصل الأحمر بانتظام خياراً صحياً لدعم المناعة، والحفاظ على صحة القلب، والمساهمة في تحسين جودة الحياة بشكل عام.

ومن هنا تنطلق أهمية تسليط الضوء على دور البصل الأحمر اليومي في تعزيز الصحة والوقاية من المخاطر الصحية المختلفة.

"سيدتي" تطلع من اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي، عيادة Diet of The town، عن أسرار تناول البصل الأحمر يومياً لصحتك.

أسرار لم تعرفها من قبل عن تناول البصل الأحمر يومياً تكشفها لك اختصاصية

وما لا تعرفينه عن البصل الأحمر، هو أنه مفيد للفتيات اللواتي يعانين من تكيس المبايض، حيث يعمل على موازنة مستويات السكر في الدم.

كما أن عصيره مفيد لصحة الشعر والصحة الجلدية عند تطبيقه موضعياً.

وبما أن البصل الأحمر فقير بالسعرات الحرارية، لذلك يعتبر تناوله مهماً لتأمين الشبع من دون تناول المزيد من الطعام وإضافة السرعات.

فوائد البصل الأحمر الصحية العامة

يملك البصل الأحمر فوائد صحية عديدة، ويعد من أكثر أنواع البصل غنى بالعناصر المفيدة، ومن أبرز فوائده الآتي:

غني بمضادات الأكسدة: يحتوي على مركبات الفلافونويد مثل الكيرسيتين التي تساعد على محاربة الالتهابات وتقليل خطر الأمراض المزمنة.

دعم صحة القلب: يساعد تناول البصل الأحمر بانتظام على خفض ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

تنظيم مستوى السكر في الدم: يساهم تناول البصل الأحمر بوتيرة مستمرة في تحسين حساسية الإنسولين، طازجاً.

أسرار عن فوائد البصل الأحمر تستهل الاختصاصية عبير حديثها عن فوائد تناول البصل الأحمر يومياً قائلة: "للبصل الأحمر فوائد غذائية وصحية عالية، فهو بالتأكيد غني جداً بالمواد المضادة للأكسدة، وينسب عالية لا يمكنك توقعها؛ حيث تحارب الالتهابات في الجسم وتحمي خلايا الجسم من التآكل المسبب لبعض الأمراض السرطانية. وقد أشارت الدراسات العملية إلى أهمية تناول البصل الأحمر بوتيرة يومية للوقاية من الأمراض السرطانية، وخصوصاً من سرطان المعدة وسرطان القولون.

وقد أظهرت الأبحاث السريرية مساهمة تناول البصل الأحمر في الوقاية من أمراض القلب، حيث يعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار LDL، وتعديل مستوى ضغط الدم، من هنا يعتبر البصل الأحمر صديقاً للقلب.

وربما لا يتوقع كثيرون أن تناول البصل الأحمر يومياً يعزز جهاز المناعة في الجسم، خصوصاً في الفصول الباردة، فيقي من أمراض الجهاز التنفسي المختلفة. ومن أسرار المداومة على تناول البصل الأحمر، أنه ينظف الجسم من السموم، فيلعب دور الديتوكس الطبيعي، كونه مضاداً للبكتيريا ومطهراً للأمعاء.

نظم اثنا عشر ممثلاً عرضاً فنياً لافتاً فوق خشبة مسرح "گران تياترو فايا" بإسبانيا، حيث ظهروا متكبرين بهيئة العالم الراحل ستيفن هوكينغ على كراسي متحركة مزودة بمحركات. وجاء هذا الأداء ضمن مناسبات كرنفال قانس لعام 2026، بهدف منح أصحاب الهمم صوتاً وروية في المحافل العامة، محولين المنصة الفنية إلى وسيلة للتضامن الإنساني.

من جهته، أوضح ميغيل أنخيل لول أحد أعضاء المجموعة، أن الالتزام بهذه القضية يعود لطبيعة عمل مخرج العرض "باكو" مع أصحاب الهمم.

وحرصت الفرقة، التي حملت اسم "تشيريفوتا إين تيوريا"، على دعوة فرانسيسكو بيدريغال، رئيس جمعية "ELA Andaluca" وهي منظمة غير ربحية إسبانية مقرها في إشبيلية تعمل على دعم الأشخاص الصابرين بمرض التصلب الجانبي الضموري "ALS"، لحضور التبريرات قبل العرض الرسمي.

وأكد بيدريغال أن المحتوى قدم صورة محترمة لمرضى التصلب الجانبي الضموري، بعيداً عن أي إساءة، مما ساهم في خلق حالة من الوعي المجتمعي تجاه هذا المرض القاسي. وبحسب صحيفة "Diario de Cádiz" الإسبانية، فقد انتقلت المبادرة من الجانب الاستعراضي إلى الدعم المادي المباشر فور انتهاء المشاركة في المسابقة. وقررت المجموعة التبرع بالاثني عشر كرسيّاً ألياً المستخدمة في العرض لصالح مرضى التصلب الجانبي الضموري.

متى يبدأ طفلك التعرف على اسمه؟

يتعرف معظم الأطفال على أسمائهم بين عمر 4 و9 أشهر، وتعد هذه اللحظة من أبرز الإنجازات المبكرة للرضع. خلال هذه المرحلة، يبدأ الطفل بالانتباه إلى مناداته، والرّد بالابتسام، أو النظر مباشرة نحو من يناديه. قبل ذلك، يلاحظ الأطفال بين 4 و6 أشهر تغييرات في نبرة صوت الأهل عند الحديث إليهم، وبعد الشهر السابع، يبدأ الطفل بالتركيز على مصدر الأصوات المختلفة، ويشير المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" إلى أن معظم الأطفال ينظرون عند مناداتهم بأسمائهم في عمر 9 أشهر.

تؤكد الدكتورة كريستين كوك، طبيبة أطفال، أن الأطفال يطورون مهارات لغوية بوتيرة مختلفة، لذا قد يستغرق بعضهم وقتاً أطول للتعرف على أسمائهم، وهو أمر طبيعي في كثير من الحالات.

وحسب موقع Parents، إليك طرق مساعدة طفلك على تعلم اسمه: كرري الاسم باستمرار، ذكري الطفل باسمه في المحادثات اليومية مع التواصل البصري.

تحديثي إليه بوضوح: تغيير نبرة الصوت يساعد الطفل على التمييز والتفاعل.

صفي أفعالك: شرح المهام اليومية البسيطة يعرض الطفل للغة ويعزز نمو مهاراته.

القرني وغنيه: القراءة والغناء توسع المفردات وتعزز تطور الدماغ.

ركزي على اللغة التعبيرية: الإيماءات، الثرثرة، الابتسامات والدموع تشكل اللبغات الأساسية للغة.

الإفراط في المضادات الحيوية يزيد القلق

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية قد يترك آثاراً خطيرة على الصحة الجسدية والنفسية، عبر تأثيره المباشر على توازن الميكروبات المعوية وعمل الدماغ. وأظهرت التجارب التي أجراها الباحثون على الفئران أن المضادات الحيوية تخل بتكوين بكتيريا الأمعاء، وتقلل مستويات الأستيل كولين، وهو ناقل عصبي أساسي يساهم في تنظيم المشاعر، ما أدى إلى ظهور سلوكيات تؤثر مرتبطة بخلل في منظومة الأمعاء والدماغ. ونشرت الدراسة في مجلة Molecular Psychiatry، مؤكدة أن النتائج لا تدعو للتخلي عن المضادات الحيوية، لكنها تسلط الضوء على مخاطر الإفراط في استخدامها أو استعمالها بلا داع طبي. وأكدت النتائج نفسها على البشر، حيث سجل المرضى الذين تناولوا مضادات حيوية مؤخراً مستويات أعلى من القلق وانخفاضاً في تراكيز الأستيل كولين في الدم والأمعاء، مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا هذه الأدوية.

تتكروا في هيئة ستيفن هوكينغ لإنقاذ المرضى

هل يصبح الثوم بديلاً لغسول الفم؟

كشفت أبحاث علمية حديثة أن الثوم قد لا يقتصر دوره على استخداماته الغذائية أو الشعبية، بل قد يمتد ليكون وسيلة فعالة في مكافحة البكتيريا الضارة في الفم.

إذ أظهرت نتائج جديدة أن مستخلص الثوم قد يضاهي في فعاليته مادة الكلورهيكسيدين، التي تعد المعيار الطبي الأكثر شيوعاً في غسولات الفم، مع احتمال التسبب بأثار جانبية أقل.

ووفق مراجعة علمية قادها فريق بحثي من جامعة الشارقة، جرى تحليل بيانات خمس دراسات سابقة قارنت بين تأثير غسولات فم قائمة على مستخلص الثوم وأخرى تحتوي على الكلورهيكسيدين لدى البشر.

وأظهرت النتائج وفقاً لـمجلة "الطب العشبي" أن غسول الفم المعتمد على الثوم كان قريباً في فعاليته من الكلورهيكسيدين في تقليل أعداد البكتيريا العنقودية داخل الفم، ولا سيما المكورات العنقودية الطافرة، وهي من أبرز مسببات لتسوس الأسنان.

وأشار الباحثون إلى أن الكلورهيكسيدين يُستخدم على نطاق واسع بوصفه "المعيار الذهبي" في هذا المجال، إلا أنه يرتبط بأثار جانبية معروفة ومخاوف متزايدة تتعلق بمقاومة الميكروبات للمضادات الحيوية.

ووفقاً للدراسة، قد يشكل مستخلص الثوم بديلاً محتملاً، خصوصاً عند استخدامه بتركيزات مرتفعة.

كوريا الجنوبية .. معاناة البسطاء «موضة» للأثرياء

في مشهد يعكس اتساع الهوة الطبقة وتراجع الحساسية الاجتماعية، اجتاحت موجة من الغضب الشارع الكوري الجنوبي ومنصات التواصل الاجتماعي، إثر بروز صيحة مثيرة للجدل عُرفت بـ "تحدي الفقر". هذه الظاهرة، التي بدأت كمزحة "ساخرة" بين الأثرياء، سرعان ما تحولت إلى إهانة علنية لشاعر الملايين ممن يصارعون الأزمات الاقتصادية.

تعتمد فكرة التحدي على تناقض بصري فجّ، حيث ينشر رواد مواقع التواصل الاجتماعي صوراً لمقتنياتهم الفاخرة من سيارات "فيراري" رياضية، وساعات مرصعة بالماس، ولوحات فنية باهظة، وإلى جانبها وجبات بسيطة جداً كالمعكرونة سريعة التحضير "النودلز" أو لفائف الكيمچاب "الرخيصة".

المستمر في الأمر ليس الصور فحسب، بل "النبرة التهكمية" المرافقة لها، حيث يرفق هؤلاء صور قصورهم بتعليقات تتذمر من "الفقر المدقع" أو ضيق ذات اليد، في محاكاة ساخرة لواقع يعيشه الآخرون اضطراراً لا اختياراً.

لم تمر هذه الظاهرة مرور الكرام، إذ تصدى لها العديد من الشخصيات العامة، أبرزهم الفنان الكوري الشهير كيم دونغ وان، ففي منشور عبر حساباته الرسمية، عبّر كيم عن صدمته، مؤكداً أن الفقر يمثل واقفاً مؤلماً لآلاف الطلاب والشباب الذين يترددون في شراء وجبة بسيطة لعدم امتلاكهم ثمنها. "عشت طويلاً مع والدتي العزيزة في شقة "نصف قبو" .. كلمة فقر تلمس واقعي، وهناك صور وكلمات لا ينبغي استخدامها أبداً حتى على سبيل المزاح، هكذا يقول كيم دونغ وان



هل يصبح الثوم بديلاً لغسول الفم؟

مزرعة إسبانية تضم حمضيات نادرة وغريبة

في شرق إسبانيا، وتحديداً على الساحل المطل على البحر المتوسط، تختبئ مزرعة فريدة من نوعها يصفها زوارها بـ "جنة عدن"، حيث تزرع أنواع نادرة من الحمضيات لم يسمح بها كثيرون من قبل، في تجربة تجمع بين الزراعة العضوية وحفظ التنوع الوراثي ومواجهة تغير المناخ.

ووفق صحيفة "الغارديان"، فإن المزرعة تعرف باسم "مؤسسة تودولي للحمضيات" "Todoli Citrus Foundation"، وهي مشروع غير ربحي يضم أكبر مجموعة خاصة من الحمضيات في العالم، بأكثر من 500 صنف متنوع، من بينها "يد بودا"، و"فاينغر لايم"، "ليمون الكافيار"، و"سوداتشي" الياباني، و"البرغموت"، إضافة إلى أنواع نادرة أخرى لا تُزرع تجارياً على نطاق واسع. القصة لفتت انتباه الشيف البريطاني ماثيو سلوتوفر، مؤسس مطعم Toklas في لندن، خلال زيارة إلى الساحل الشرقي لإسبانيا، حيث صدم بحجم التنوع غير المألوف، وقال للصحيفة واصفاً تجربته: "كان الأمر أشبه بجنة عدن."



منوعات الفجر 22

بلغ مجموع المبيعات 22440 درهماً

«الوثبة للتمور» يواصل فعالياته ويعلم نتائج المزينة

مسابقة «الرسم الحي» استقطبت نخبة من المبدعين والرسامين لرسم لوحات فنية أمام الجمهور



•• أبو ظبي - الفجر

تواصلت فعاليات ومسابقات مهرجان الوثبة للتمور بدورته الثالثة الذي يقام ضمن مهرجان الشيخ زايد بمنطقة الوثبة بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث ويستمر حتى 24 يناير الجاري، حيث شهد أول أمس تنظيم «مزار التمر» ضمن فعاليات اليوم الثالث، حيث كانت أعلى قيمة لبيع صندوق 400 درهم لصنف نبتة مزروعي ومجدول، وبلغ مجموع المبيعات 22440 درهماً، و 222 صندوقاً بوزن إجمالي 666 كيلوجراماً.

كما أعلنت نتائج مسابقة «يومعان» في مزينة التمور التي جرت في ثاني أيام المهرجان بمشاركة 11 متسابقاً قدموا 550 كيلوجراماً من التمور، وحصل على المركز الأول في المسابقة أحمد خميس حمودة خميس العرياني، فيما جاءت في المركز الثاني «فاطمة سعيد محمد العرياني» وفي المركز الثالث «سلطان حمود سعيد سيف العرياني»، وفي المرتبة الرابعة «ورثة علي مبارك سلطان العرياني»، فيما حصل على المركز الخامس «راشد حمد مصبح فارس الشامسي». ورسدت مسابقة «يومعان» عشر جوائز بقيمة إجمالية 280 ألف درهم، حيث حصل الفائز الأول على 75 ألفاً، والثاني على 50 ألفاً، والثالث على 40 ألف درهم. وكانت مزينة «نخبة الوثبة» التي جرت منافساتها في افتتاح المهرجان قد شهدت مشاركة 19 مزارعاً، قدموا 1425 كيلوجراماً من التمور، وأسفرت نتائجها عن حصول «مبارك جمعة مبارك صلوم القبسي» على المركز الأول، وجاء في المركز الثاني

النخيل والمحافظه عليها بصفتها موروثاً إماراتياً يتحقق من خلاله تعميق الوعي بالتراث والسنع الإماراتي، كما يهدف إلى تثقيف أفراد المجتمع وتشجيعهم على ممارسة الموروث الخاص بالنخلة، ودعم تبادل الخبرات بين المزارعين للتعرف إلى أفضل الممارسات وطرق العناية بالنخيل مما يسهم في تعزيز الحركة الاقتصادية لأصحاب المزارع ودعم قطاع الزراعة وإنتاج التمور لدوره الحيوي في التنوع الاقتصادي، وإسهامه في تعزيز منظومة الأمن الغذائي في الدولة.

من خلالها الطهارة في تحديات حية لتقديم أطباق تعكس الهوية الإماراتية، وقد خصصت لهذه الفعاليات جوائز نقدية قيمة تدعم المبدعين في هذا المجال. ويشهد مهرجان الوثبة للتمور تنظيم 14 مسابقة خلال عشرة أيام، خصصت لها جوائز بقيمة تتجاوز مليوني درهم، منها 7 مسابقات للتمور لفئات «نخبة الوثبة» و«الزامل»، والدياس، والخلاص، والفرض، والشيشي، ويومعان، إضافة إلى مزار التمر، وفعاليات تراثية وترفيهية متنوعة. ويهدف المهرجان إلى ترسيخ المكانة التاريخية لشجرة

التي استقطبت نخبة من المبدعين والرسامين لرسم لوحات فنية أمام الجمهور، بهدف دعم المواهب الفنية وتحويل الموروث الإماراتي إلى مادة بصرية مهمة تبرز الهوية الوطنية، حيث خصصت اللجنة المنظمة جوائز نقدية قيمة لهذه المسابقة. كما شهد المهرجان أيضاً انطلاق فعاليات «مسابقة الطبخ» التي تهدف إلى تعزيز حضور فنون الطهي ضمن الفعاليات التراثية والمجتمعية، ودعم الإبداع في استخدام المكونات المحلية بأسلوب مبتكر. وتنظم المسابقة لعدة فئات يتنافس

«ورثة عبدالله حادة عبدالله المر»، وفي المركز الثالث «سعيد خميس العرياني»، وحل في المرتبة الرابعة «عبيد سعيد نصيب خميس المزروعي»، وجاء في المرتبة الخامسة «ورثة عيسى فارس سعيد المزروعي». وخصصت اللجنة المنظمة للمهرجان 10 جوائز للفائزين بمزينة النخبة بقيمة إجمالية 630 ألف درهم، حيث يحصل صاحب المركز الأول على 150 ألف درهم، والثاني 125 ألفاً، والثالث 100 ألف درهم. وانطلقت ضمن فعاليات المهرجان مسابقة «الرسم الحي»

بمهرجان الظفرة

منافسات قوية في مزينة الصقور ضمن رياضة الصقارة، المدرجة في قائمة التراث الثقافي غير المادي لليونسكو



وفي فئة بيور جير فاز بالمركز الأول الفاتن لصاحبه سهيل هلال المنصوري وجاء في المركز الثاني روق لصاحبه عبدالله سلطان القحطاني وجاء في المركز الثالث الكوس لصاحبه عبدالله سلطان القحطاني وفي فئة بيور قرموش فاز بالمركز الأول شمبهانة لصاحبه خلفان بطي القبسي والمركز الثاني سحابة لخلفان بطي القبسي والمركز الثالث السنيرة لمبارك خالد الهاجري. وتمثل مسابقة مزينة الصقور منصة مهمة لتبادل الخبرات بين الصقارين، وتسهم في الحفاظ على هذا الموروث الأصيل ونقله إلى الأجيال الجديدة، مشيدين بحسن التنظيم ومستوى المشاركة في المهرجان وشهدت المزينة حضوراً جماهيرياً لافتاً من زوار المهرجان، الذين حرصوا على متابعة تفاصيل التحكيم والتعرف على أنواع الصقور وخصائصها، في مشهد يسجد ارتباط المجتمع الإماراتي برياضة الصقارة، المدرجة ضمن قائمة التراث الثقافي غير المادي لليونسكو. ويواصل مهرجان الظفرة تقديم باقة متنوعة من المسابقات والفعاليات التراثية التي تهدف إلى إحياء الموروث الشعبي وتعزيز الهوية الوطنية، إلى جانب ذلك اختتمت منافسات مسابقة انسف القعود والتي شهدت قوة وندية بين المتسابقين حيث فاز بالمركز الأول مسفر مهدي الأحبابي بتوقيت 4:25 ثانية وفاز بالمركز الثاني صالح عمر سليم النهائي بتوقيت 5:50 ثانية والثالث احمد عبدالله الحوسني بتوقيت 6:63 ثانية.

•• الظفرة - الفجر

شهدت مسابقة مزينة الصقور ضمن فعاليات مهرجان الظفرة منافسات قوية وإقبالاً كبيراً من ملاك الصقور وهواة الصقارة، وسط أجواء تراثية تعكس مكانة الصقور العربية في الثقافة الإماراتية وتشمل مسابقة مزينة الصقور التي يتم تنظيها بالتعاون مع محمية المرزوم للصيد، ثلاث فئات «بيور شاهين» «بيور جير» و«بيور قرموشة» ويحصل الفائز بالمركز الأول في كل فئة على «75 ألف درهم» «المركز الثاني 50 ألف درهم»، والثالث «25 ألف درهم». وتنافس المشاركون في فئات المزينة المختلفة، حيث خضعت الصقور لتقييم دقيق من قبل لجنة التحكيم المختصة، التي اعتمدت معايير واضحة لتحديد أصحاب المراكز الثلاثة الأولى. وتوج سعادة عبيد خلفان المزروعي المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث، الفائزين بالمنافسات بحضور عدد من المسؤولين والصقارين والمهتمين بالمزينات التراثية. وأسفرت النتائج في فئة جير شاهين عن فوز الصقر 111 لصاحبه علي نخيرة الهاملي بالمركز الأول وجاء مرفوق لصاحبه بخت مطر المنصوري في المركز الثاني وجاء نيب 1 لصاحبه مبارك سالم المر في المركز الثالث.



منوعات الفكر

23

وجدت دراسة حديثة أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً في وسعها أن توقف نمو سرطان الأمعاء (سرطان القولون والمستقيم)، وتسهم في تسريع إصلاح تلف الحمض النووي الريبوزي "أو دي أن أي" DNA. في التفاصيل أن باحثين من "جامعة نيوكاسل" الإنجليزية وجدوا أن جلسة قصيرة من التمارين الرياضية كفيلاً بإحداث تغيير سريع على المستوى الجزيئي في مكونات الدم (تتمثل في زيادة بروتينات وإشارات حيوية مؤثرة).



تسرع إصلاح تلف الحمض النووي وفق دراسة حديثة

10 دقائق من التمارين الرياضية تكبح نشاط جينات مرتبطة بنمو سرطان الأمعاء



لأنها تفتح الباب أمام إيجاد طرائق تحاكي أو تعزز التأثيرات البيولوجية للتمارين الرياضية، إذ ربما تسهم في تحسين علاج السرطان، والأهم من ذلك، نتائج المرضى الصحية (تحسين فرص تعافي المرضى وجودة حياتهم). في المستقبل، ربما تساعد هذه النتائج في تطوير علاجات تحاكي تأثير التمارين في تحسين قدرة الخلايا على إصلاح التلف في "دي أن أي" وفي إنتاج الطاقة من الغذاء، أضاف الدكتور أورانج.

وتشير هذه النتائج، وفق الدكتور أورانج، إلى أن التمارين لا تقيد الأنسجة السليمة فحسب، بل قد تجعل البيئة داخل الجسم أكثر عدائية ضد نمو الخلايا السرطانية. "حتى حصة تمارين رياضية واحدة تترك أثراً إيجابياً في الصحة".

في رأي الدكتور أورانج، "جلسة واحدة، لا تتجاوز 10 دقائق، ترسل إشارات قوية إلى الجسم". في الواقع، "تمثل هذه النتائج تذكيراً بأهمية كل خطوة وكل جلسة تمارين، خصوصاً عندما نبذل قصارى جهدنا لحماية صحتنا"، قال الدكتور أورانج.

تحدثت حول هذه الدراسة أيضاً جينييفيف إدواردز، المديرية التنفيذية لجمعية سرطان الأمعاء في المملكة المتحدة Bowel Cancer UK، فقالت إن "الدراسات المكثفة تكشف عن أن الأشخاص الأكثر نشاطاً بدنياً أقل عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء، وغيره كثير من أنواع السرطان".

لذا، ينبغي أن نمارس في أقل تقدير 150 دقيقة من النشاط البدني أسبوعياً، مثل المشي السريع، أو ركوب الدراجات، أو السباحة"، أضافت إدواردز.

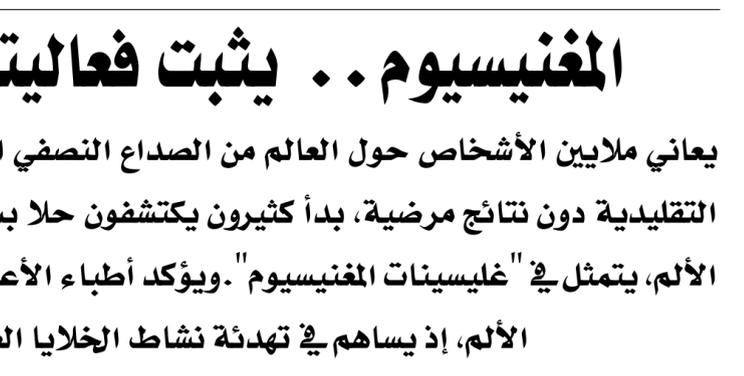
"أما التغييرات الأخرى التي يمكن اعتمادها لتقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء فتشمل، وفق إدواردز، "الحصول على كميات كافية من الألياف عبر تناول الحبوب الكاملة، والبقوليات، والفواكه، والخضراوات، إضافة إلى تجنب استهلاك اللحوم المصنعة، والحد من تناول اللحوم الحمراء، والحفاظ على وزن صحي،

في الجسم لتحويل الطعام والشراب إلى طاقة). وعندما أضيف مصطلح الدم الغني بالجزيئات التي يطلقها الجسم بعد التمرين إلى خلايا سرطان الأمعاء المزروعة في المختبر، لاحظ الباحثون حدوث تغير في نشاط و1364 جيناً، من بينها جينات مسؤولة عن إصلاح تلف "دي أن أي" وإنتاج الطاقة، وتنظيم نمو الخلايا السرطانية. وفي مقال نشر في "المجلة الدولية للسرطان" International Journal of Cancer أوضح فريق البحث أن هذه النتائج تقدم "تفسيراً علمياً محتملاً لألية التأثيرات الوقائية التي تحدثها التمارين الرياضية ضد سرطان الأمعاء".

من بين هؤلاء الدكتور سام أورانج، المحاضر الأول في فيسيولوجيا التمارين السريرية في "جامعة نيوكاسل"، الذي قاد الدراسة، وقال في هذا الشأن: "اللائق أن التمارين الرياضية لا تقيد الأنسجة السليمة فحسب، بل ترسل إشارات قوية عبر مجرى الدم يمكنها التأثير مباشرة في آلاف الجينات داخل الخلايا السرطانية". وتابع الدكتور أورانج: "إننا نرى نتيجة مثيرة للاهتمام،

وأشارت الدراسة إلى أن النشاط الجسدي يوفر حماية ضد تطور سرطان الأمعاء، غير أن "الأليات البيولوجية الكامنة وراء هذا التأثير ما زالت غير واضحة". في دراستهم، جمع الباحثون عينات دم من 30 رجلاً يعانون زيادة في الوزن أو السمنة ولكن يتمتعون بصحة جيدة عموماً، وذلك قبل القيام بجلسة تمارين رياضية استمرت بين 10 و12 دقيقة، ومباشرة بعد الانتهاء منها أيضاً، وكانت عبارة عن اختبار ركوب دراجة ثابتة. في مرحلة لاحقة، اختبر الباحثون تأثير مصطلح الدم (الجزء السائل من الدم) المأخوذ قبل التمرين أو بعده على خلايا سرطان الأمعاء في المختبر.

في النتيجة، وجد الباحثون أن التمرين "القياسي" (التصير لمدة والعالي الوتيرة نسبياً) أدى إلى زيادة تركيز 13 بروتيناً في مصطلح الدم. والأهم أن كثيراً من هذه البروتينات يؤدي درواً في خفض مستوى الالتهابات في الجسم، وتحسين وظائف الأوعية الدموية، وتنظيم عمليات الأيض (أو التمثيل الغذائي أي مجموعة العمليات الكيميائية الحيوية المعقدة التي تحدث



المغنيسيوم . . يثبت فعاليته في تهدئة الأعصاب وتحسين جودة النوم

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الصداع النصفي المزمن أو الأرق الليلي الذي يحرمهم من النوم الهادئ. وبعد محاولات متكررة مع الأدوية التقليدية دون نتائج مرضية، بدأ كثيرون يكتشفون حلاً بسيطاً ومتوفراً في الصيدليات، أثبتت فعاليته في تهدئة الأعصاب وتحسين النوم وتخفيف الألم، يتمثل في "غليسينات المغنيسيوم". ويؤكد أطباء الأعصاب أن هذا المكمل الغذائي البسيط قد يكون البديل الطبيعي للأدوية المهدئة ومسكنات الألم، إذ يساهم في تهدئة نشاط الخلايا العصبية وتنظيم النواقل الكيميائية المسؤولة عن إشارات الألم في الدماغ.



التوازن المسؤول عن الألم التابض في الرأس. كما يمكن لنقص المغنيسيوم أن يحفز موجة من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في الدماغ تعرف بـ "الانقلاب القشري المنتشر"، وهي المسؤولة عن الحالة البصرية التي تسبق بعض نوبات الصداع النصفي.

والى جانب ذلك، يساهم المغنيسيوم في استرخاء العضلات ومنع التشنجات وآلام الظهر، من خلال تخفيف استجابة الجهاز العصبي للألم وتنشيط عملية التعافي العضلي.

المغنيسيوم مفتاح النوم العميق يعد المغنيسيوم من أكثر الكمالات فاعلية في تحسين النوم بشكل طبيعي. فهو لا يجبر الجسم على النوم كما تفعل المهدئات، بل يهيئته للراحة من خلال تهدئة الجهاز العصبي ودعم إفراز "ميلاتونين"، هرمون النوم الأساسي في الجسم. وترتبط فوائده أيضاً بمستقبلات GABA العصبية المسؤولة عن تهدئة نشاط الدماغ وتعزيز الاسترخاء والشعور بالطمأنينة.

مصادر طبيعية للمغنيسيوم يحذر الخبراء من أن النظام الغذائي الحديث، المعتمد على الأطعمة المصنعة والجاهزة، يؤدي إلى نقص المغنيسيوم لدى كثيرين. وتشمل أفضل مصادره الطبيعية: بذور اليقطين واللوز والتكاجو والسبانخ والفاصوليا السوداء والعدس والأفوكادو والأسماك الدهنية مثل السلمون. ويؤكد الأطباء أن تناول الكمالات يجب أن يكون مسانداً لنظام غذائي متوازن لضمان مستويات مثالية من هذا المعدن الضروري لوظائف الجهاز العصبي والعضلي والإدراكي.

المغنيسيوم الذي يعد أكثر أماناً وفعالية لدعم النوم وتقليل الصداع وتحسين صحة العضلات والعظام. وتضيف برادفورد: "بعد أول جرعة مقدارها 500 ملغ، شعرت براحة فورية وتحسن في نومي بنسبة 80%، كما اختفى خفقان قلبي المزعج خلال أسابيع قليلة".

تفسير علمي للفوائد تظهر الدراسات أن المغنيسيوم يمكن أن يخفف نوبات الصداع النصفي بنسبة تتراوح بين 22% و43%. ويرى الأطباء أن هذا المعدن يلعب دوراً رئيسياً في تنظيم وظيفة الأعصاب والأوعية الدموية في الدماغ، وأن انخفاض مستوياته — أقل من 0.70 ملي مول/لتر — قد يؤدي إلى اضطراب تدفق الدم وزيادة حساسية العصب الثلاثي

تجارب شخصية تثبت فعاليته تروي شانا باينز برادفورد، الرئيسة التنفيذية لشركة Grow Out Oils للعلاج بالروائح، تجربتها مع "غليسينات المغنيسيوم"، قائلة: "كان للمغنيسيوم تأثير قوي على حياتي اليومية، إذ شعرت بزيادة في الطاقة وانخفاض في التوتر وتحسن في النوم دون أي ألم في المعدة". وكانت برادفورد تعاني من صداع نصفي حاد وخفقان في القلب وآلام في أسفل الظهر استمرت لأشهر. وبعد مراجعة أخصائي في السموم، اكتشفت أن السبب هو نقص حاد في المغنيسيوم ناتج عن تعرضها للظن الأسود في منزلها. ورغم استخدامها "سترات المغنيسيوم" لتنظيم حركة الأمعاء، أوضح طبيها أن هذا النوع لا يناسب الاستخدام اليومي الطويل، ونصحها بالتحويل إلى "غليسينات



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ماجد عبدالحكيم فضل الزبيدي للوساطة التجارية
رخصة رقم: CN 5390543 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مؤسسة
نكسبا للوساطة العقارية
رخصة رقم: CN 6021415 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كريزي
كاست للاعب الالكترونية
رخصة رقم: CN 5191070 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اسك
تاتش للعلطور
رخصة رقم: CN 4035704 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الفرسان لتجارة الاسماك
رخصة رقم: CN 4330700 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة مكتوم محمد صابر محمد المزروعى 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حمدان حسين عبدالله عمر البريكي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
والا 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : التيرناتف الإمارات
لحضر الأساسات والمقاولات العامة رخصة رقم: CN 1170337
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة عيد مبارك عيد مبارك المنصوري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف مبارك عيد مبارك محمد المنصوري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
والا 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الصقور تركيب زجاج
السيارات رخصة رقم: CN 1687845 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة احمد سعيد صالح محمد النعيمي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف خالد عبيد راشد علي الظاهري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
والا 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : لوما
ستور بيع الحلي والاكسسوارات الغير ثمينة مبدعة
رخصة رقم: CN 5232993 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافيتريا بلسف تي - ش.ش.و.
رخصة رقم: CN 2291310 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة جاكسون اندرو سريفاتسان سريفاتسان 97%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ليوراوس مانديا 3%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف جاكسون اندرو سريفاتسان سريفاتسان
تعديل اسم تجاري من/ كافيتريا بلسف تي - ش.ش.و.
BLISSFUL CAFETERIA - L.L.C - S.P.C
الى/ كافيتريا بلسف تي - ش.ش.و.
BLISSFUL CAFETERIA - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كاسميرو سكراب - ذ.م.م - ش.ش.و.
رخصة رقم: CN 5289580 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة تومان افضل محمد افضل 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مجاهد خان ابر خان 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد يوسف سومان خان 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مجاهد خان ابر خان
تعديل اسم تجاري من/ كاسميرو سكراب - ذ.م.م - ش.ش.و.
CASMIRO SCRAP - L.L.C - S.P.C
الى/ كاسميرو سكراب - ذ.م.م
CASMIRO SCRAP - L.L.C - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اصحاب السعادة للمقاولات والصيانة
العامه - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 1074237 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة خالد خليل مطر على المنصوري 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مبارك صالح مبارك مسلم العامري 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خالد خليل مطر على المنصوري
تعديل اسم تجاري من/ اصحاب السعادة للمقاولات والصيانة العامه - ذ.م.م - ش.ش.و.
ASAHAH SAADA CONTRACTING AND - GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C
الى/ اصحاب السعادة للمقاولات والصيانة العامه - ذ.م.م
ASAHAH SAADA CONTRACTING - AND GENERAL MAINTENANCE - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: اس بي اتش للمقاربات ذ.م.م
عنوان الشركة: شرق 1، وحدة المالك/ الشيخ سلطان بن حمدان بن محمد الامد
نهيا 24 جزيرة ابوظبي، شارع الكورنيش ق
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2057463
التعديل الذي تطلبه الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين الساده/يامن الزبيدي تدقيق ومراجعة الحسابات - ذ.م.م - ش.ش.و،
كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/01/16. وبناء على قرار
محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :
2699004322 - تاريخ التعديل: 2026/01/18
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : هام افومييا لتجارة الملابس والاقمشه
النسائية - ذ.م.م. رخصة رقم: CN 6012866 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة عالم تيفيرا بيرتون 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مهند فيصل شمل العدوان
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ناكي كيبيري افيرو
تعديل اسم تجاري من/ هام افومييا لتجارة الملابس والاقمشه النسائية - ذ.م.م
HAM AFOOMIYA WOMENS - CLOTHING AND FABRICS TRADING - L.L.C
الى/ افومييا للملابس النسائية والخياطة - ذ.م.م - ش.ش.و.
AFOOMIYA LADIES CLOTHING - AND TAILORING - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ايكريد انترناشيونال الادارية ذ.م.م
رخصة رقم: CN 1082345 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ميان محمد اسلم مياء محمد شفيق 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مهند فيصل شمل العدوان
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ميان محمد اسلم مياء محمد شفيق
تعديل اسم تجاري من/ ايكريد انترناشيونال الادارية ذ.م.م
ACRID INTERNATIONAL MANAGEMENT L.L.C
الى/ ايكريد انترناشيونال الادارية - ذ.م.م - ش.ش.و
ACRID INTERNATIONAL - MANAGEMENT - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : لكرزي كاستل لتركيب التمديدات
والتركيبات الكهربائية ذ.م.م. رخصة رقم: CN 2730400 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سيف الدين شهيد الاسلام 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سيف الدين شهيد الاسلام
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف السيد عبدالله السيد احمد السيد عبدالله العاشور
تعديل اسم تجاري من/ لكرزي كاستل لتركيب التمديدات والتركيبات الكهربائية ذ.م.م
LUXURY CASTLE INSTALLATION OF ELECTRICAL WIRING AND FIXTURES L.L.C
الى/ لكرزي كاستل لتركيب التمديدات والتركيبات الكهربائية - ذ.م.م - ش.ش.و
LUXURY CASTLE INSTALLATION OF ELECTRICAL WIRING AND - FIXTURES - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : المركز الدولي المتكامل لخدمة السيارات -
شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 1527462 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد ابراهيم المصطفى 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة خليل ابراهيم المصطفى 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد ابراهيم المصطفى
تعديل اسم تجاري من/ المركز الدولي المتكامل لخدمة السيارات - شركة الشخص الواحد ذ م م
INTEGRATED INTERNATIONAL CARS SERVICE CENTER - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى/ المركز الدولي المتكامل لخدمة السيارات - ذ.م.م
INTEGRATED INTERNATIONAL - CARS SERVICE CENTER - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : 1287087 مقاولات
مشاريع المباني بانواعها - ذ.م.م - ش.ش.و
رخصة رقم: CN 6265368 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ 1287087 مقاولات مشاريع المباني بانواعها - ذ.م.م - ش.ش.و
1287087 ALL KIND BUILDING - PROJECTS CONTRACTING - L.L.C.S.P.C
الى/ جولين للمقاولات والصيانة العامه - ذ.م.م - ش.ش.و.
JULEEN JULEEN CONTRACTING GENERAL MAINTENANCE - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافيتريا ومشاوي سلطان الشاورما -
ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 3833156 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة نور محمد فوهاد عبدالمالك 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف زين الدين فيلانجات الانسان فيلانجات
تعديل اسم تجاري من/ كافيتريا ومشاوي سلطان الشاورما - ذ.م.م - ش.ش.و
SULTAN ALSHAWARMA CAFETERIA - AND GRILL - L.L.C - S.P.C
الى/ كافيتريا ومشاوي سلطان الشاورما - ذ.م.م - ش.ش.و
SULTAN ALSHAWARMA - CAFETERIA AND GRILL - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : نجم حسين للمقاولات العامه - ذ.م.م
رخصة رقم: CN 6130613 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد سهيل خان محمد ابو خان 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد مانيك ميا محمد نصر اسلام 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ابو حسن جوادير يوسف جوادير
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نجم حسين عبدول بارك
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نعيم ميا محمد سافوار الرحمن
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف روييل عبدالرحيم
تعديل اسم تجاري من/ نجم حسين للمقاولات العامه - ذ.م.م
NAJMUL HOSSAIN GENERAL - CONTRACTING - L.L.C
الى/ مد سهيل خان للمقاولات العامه - ذ.م.م
MD SOHEL KHAN GENERAL - CONTRACTING - 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 ١٤٦٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٩

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : دولاب افتاب الدين لصيانة أجهزة
التكييف - ذ.م.م. رخصة رقم: CN 6178948 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سهيل امير حسين 30%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد سافويكول الاسلام محمد باهر الدين 30%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد نورنايبي محمد زدير بويوان 40%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف دولاب افتاب الدين
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد شيمول محمد الامجير حسين
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف افسر مولا جعفر مولا
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف جاهانجار تنظيم الدين تنظيم الدين
تعديل اسم تجاري من/ دولاب افتاب الدين لصيانة أجهزة التكييف - ذ.م.م
DULAL AFTAB UDDIN - AIRCONDITIONERS MAINTENANCE - L.L.C
الى/ محمد نورنايبي لصيانة المباني - ذ.م.م
MOHAMMAD NORNABI - BUILDINGS MAINTENANCE - 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

منوعات

العصر

27

تحدث النجم الأمريكي ماكولي كولكين بصراحة عن فترة ابتعاده عن التمثيل، والتي بدأت في سن الرابعة عشرة، كاشفاً عن الأسباب الحقيقية التي دفعته إلى الانسحاب المبكر من هوليوود في ذروة نجوميته كأحد أشهر نجوم الأطفال في العالم.

وفي حلقة من برنامج Mythical Kitchen، قال كولكين، البالغ من العمر ٤٥ عاماً، إنه عندما قرر التوقف عن التمثيل عام ١٩٩٤، لم يكن يسعى إلى الابتعاد عن الأضواء بقدر ما كان يبحث عن حياة طبيعية تشبه حياة أقرانه.

كشف كواليس ابتعاده المبكر عن التمثيل: كل ما أردته كان حياة طبيعية

ماكولي كولكين: بدايتي في التمثيل جاءت بالصدفة



وتحدث كولكين في أكثر من مناسبة عن علاقته المتوترة بوالده، متهمًا إياه بالإساءة الجسدية والنفسية، وبالإساءة من نجاحه الفني. وفي مقابلة أجراها عام 2018 مع المذيع مارك مارون، قال كولكين: "كان يقول لي: افعل جيداً ولا سأضربك. لقد كان رجلاً سيئاً، وكان ذلك مسيئاً جسدياً ونفسياً". وبعد سنوات من الابتعاد عن التمثيل، عاد كولكين إلى الشاشة الكبيرة عام 2003 من خلال فيلم الدراما السيربي Party Monster، في خطوة اعتبرت عودة محسوبة إلى عالم الفن بشروط مختلفة وأكثر نضجاً. وعلى الصعيد الشخصي، يعيش ماكولي كولكين اليوم حياة أسرية مستقرة، إذ هو متزوج من الممثلة بريندا سونج، ولديهما طفلان يحملان اسمي داكوتا وكارسون، في إشارة إنسانية مؤثرة إلى شقيقته الراحلة.

والده اصطحب إخوته الأكبر سناً لالتقاط صور احترافية، بينما رغب والدته في الحصول على استراحة قصيرة، فالتت لوالده: "خذ ماك معك". وأضاف: "منذ أول تجربة أداء حصلت على أدوار متتالية، المضحك أن هذا العمل لم أبحث عنه، بل هو الذي وجدني، ولهذا السبب عدت إليه لاحقاً". ولد ماكولي كولكين لوالديه كريستوفر كورديليوس "كيت" كولكين وباريشيا برينتروب، وهو واحد من أسرة كبيرة تضم عدداً من الأبناء، من بينهم كيران، وروري، وداكوتا (التي توفيت عام 2008 عن عمر ناهز 29 عاماً)، وكوين، وشين، وكريستيان، وجينيفر، وقد عاش هو وإخوته من طفولة صعبة، خاصة بعد انفصال والديه عام 1995، في وقت كانت فيه شهرة ماكولي كنجم طفل.

وأوضح: "كل ما أردته هو أن أكون مع أشخاص من جيلي، فيجب أن تتذكروا أن معظم ما كنت أفعله عندما كنت طفلاً لم يكن ضمن أدوار جماعية، في أغلب الأحيان كنت أمثل وحدي تقريباً". وأشار كولكين إلى طبيعة أدواره الشهيرة، مستشهداً بفيلم Home Alone، مازحاً: "تُشاهد الفيلم وتقول: يا إلهي، أنا في فيلم Cast Away، لكن الفرق أن توم هانكس كان لديه كرة طائرة يتحدث معها". وأضاف موضحاً شعوره بالجزلة أثناء التصوير: "يسألني الناس دائماً: كيف كانت تجربة العمل مع جو بيشي؟ فأجيبهم: هل شاهدتم الفيلم؟ ربما صورنا مشهدين معاً فقط، وبعدها أبقى وحدي في المنزل، شبه وحيد". وأوضح كولكين أن قراره بالابتعاد عن هوليوود بعد بطولته لفيلم Richie Rich لم يكن بدافع التمرد أو الإرهاق المهني، بل بدافع إنساني بسيط، قائلاً: "كنت أريد فقط حياة طبيعية، أردت الخروج ومواودة الفتيات، وقضاء الوقت مع أشخاص من عمري، والذهاب إلى حفلة مثل أي مرافق، فلا أستطيع حتى أن أحصي عدد الحفلات التي فاتني حضورها"، مضيفاً ذلك بنبرة ضاحكة. وعن الشهرة وتأثيرها الدائم، قال كولكين: "لا يمكنك التراجع عن الشهرة، ولا يمكنك إعادة معجون الأسنان إلى الأنبوب مرة أخرى". وأكد أن دخوله عالم التمثيل لم يكن نتيجة طموح شخصي أو ضغط ذاتي، موضحاً: "لم أكن أتح على والدي يوماً وأقول: أريد أن أصبح مشهوراً أو نجم أفلام، فالأمر حدث ببساطة، بدأت التمثيل من تلقاء نفسي، وكنت جيداً فيه، ثم استمرت الأدوار في الظهور". وكشف كولكين أن بدايته في التمثيل جاءت بالصدفة، حين قرر

نجوم غناء خاضوا تجربة التمثيل بتحدي الانتقال من موسيقى الاستوديو للسينما

شهدت السنوات الأخيرة تجارب مختلفة لعدد من المغنيين حول العالم الذين قرروا الانتقال من عالم الموسيقى إلى التمثيل، ليخوضوا بذلك تحدي جديد في مسيرتهم الفنية، ليثبتوا قدراتهم على الفن السينمائي بخلاف الصوت والأداء الموسيقي، وآخر هؤلاء النجوم، المغنية العالمية أديل، التي أعلنت عن خوض أول تجربة تمثيلية لها في فيلم Cry to Heaven من إخراج توم فورد. وفي هذا التقرير، نستعرض تفاصيل تجارب مجموعة من أبرز نجوم الغناء حول العالم الذين خاضوا تجربة التمثيل، بانتقالهم من الغناء والأداء المسرح إلى عالم السينما والشاشة الكبيرة.



النجم جاستن تمبرليك دخل عالم التمثيل بأدوار في أفلام مثل Inside Llewyn Davis، The Social Network وحصل على إشادة نقدية لأدائه، مؤكداً أن موهبته تتجاوز الغناء.

بيونسيه: الملكة في الموسيقى والتمثيل
المغنية بيونسيه لم تكف بالغناء، بل شاركت في أفلام مثل The Lion King، Dreamgirls حيث أظهرت قدراتها في الأداء الدرامي والتمثيلي إلى جانب موهبتها الموسيقية.

مادونا: أيقونة البوب على الشاشة
ملكة البوب مادونا دخلت عالم السينما من خلال أفلام مثل Evita و Desperately Seeking Susan. وحظيت بإشادة بقدرتها على دمج الأداء الغنائي مع التمثيل.



أديل تخوض أول خطوة تمثيلية أعلنت النجمة العالمية أديل عن أول تجربة تمثيلية لها في فيلم "Cry to Heaven" من إخراج توم فورد، المستوحى من رواية آن رابن لعام 1982، تدور أحداث الفيلم في عالم الأوبرا في القرن الثامن عشر، وتعتبر هذه الخطوة مفاجئة لجمهورها الذي اعتاد رؤيتها على المسرح والغناء فقط.

ليزا مينيللي: أسطورة الغناء والتمثيل
النجمة ليزا مينيللي، ابنة جودي جارلاند، بدأت مسيرتها الفنية كمغنية، ثم نجحت في السينما والفوز بجائزة الأوسكار عن دورها في فيلم Cabaret عام 1972، لتصبح نموذجاً للانتقال الناجح بين الموسيقى والتمثيل.

جينيفر لوبيز: النجمة متعددة المواهب
المغنية العالمية جينيفر لوبيز خاضت عالم السينما بأدوار مميزة في أفلام مثل Selena و The Wedding Planner، مؤكدة قدرتها على التوفيق بين الغناء والأداء التمثيلي.

جاستن تمبرليك: من البوب إلى الدراما



الفكر

دراسة تظهر ضرر التلفاز والأجهزة الذكية على صحة الطفل



وقت الشاشة ليصل إلى ثلاث أو خمس أو حتى ست ساعات في اليوم، كما رأينا لدى العديد من المراهقين، فإن التأثير يتضاعف". وأضاف: "تحديد وقت الجلوس أمام الشاشات خلال الطفولة والمراهقة يمكن أن يحمي صحة القلب والتمثيل الغذائي على المدى الطويل. تظهر دراستنا أن هناك صلة قوية بين الوقت الذي يقضيه الشخص أمام الشاشات وأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يؤكد أهمية اتباع روتين يومي متوازن". كما أشار العالم إلى أن التأثير السلبي لقضاء الوقت أمام الشاشات يظهر بشكل أكبر عند الأطفال الذين يعانون من مشكلات في النوم.

ومؤشرات أخرى. وكشفت الدراسة عن نتائج مثقلة للعلماء، إذ تبين أن الأطفال بعمر 10 سنوات يقضون في المتوسط 3.2 ساعة يوميا أمام الشاشات، بينما يقضي المراهقون بعمر 18 سنة في المتوسط ساعة، وأن كل ساعة إضافية من الجلوس أمام الشاشات زادت من خطر الإصابة بمشاكل القلب والتمثيل الغذائي بمقدار 0.08 انحراف معياري للمشاركين الأصغر سنا، و 0.13 للمراهقين. وقال رئيس فريق البحث الدكتور ديفيد هورنر: "هذا التغيير في ازدياد خطر الإصابة بالمشكلات القلبية يكون بسيطا إذا كان الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة ساعة واحدة فقط يوميا، ولكن عندما يتراكم مثل: ضغط الدم، ومستوى الكوليسترول، وسكر الدم،

أظهرت دراسة حديثة الأضرار التي يخلفها الجلوس وراء شاشات التلفاز والأجهزة الذكية على صحة الأطفال. وخلال الدراسة حلل باحثون من جامعة كوبنهاغن بيانات أكثر من ألف طفل، إذ شملت المجموعة الأولى أطفالا كان عمرهم 10 أعوام في عام 2010، بينما شملت المجموعة الثانية مراهقين بلغوا 18 عاما في عام 2000، وقام العلماء بقياس الوقت الذي قضاه المشاركون في مشاهدة التلفاز وممارسة ألعاب الفيديو واستخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية يوميا، وربطوا هذه البيانات بمؤشرات الصحة عند الأطفال مثل: ضغط الدم، ومستوى الكوليسترول، وسكر الدم،

أعراض يومية شائعة قد تكون مؤشرات على أورام الدماغ

حذرت باحثتان من جامعة كوين ماري في لندن من أعراض يومية شائعة غالبا ما تُهمل "قد تكون في بعض الحالات علامات مبكرة على ورم في الدماغ". وأجرت كل من لورا ستاندين، طالبة دكتوراه، وسوزان سكوت، أستاذة جامعية، مقابلات مع مرضى شخصوا بأورام دماغية، ووجدتا أن هناك نمطا متكررا من تجاهل الأعراض المبكرة من قبل المرضى والأطباء العاميين على حد سواء، ما يؤدي إلى تأخير التشخيص.

أهمية التشخيص المبكر

أكدت الباحثتان أن الكشف المبكر عن أورام الدماغ أمر بالغ الأهمية لتحسين فرص النجاة، حيث لا يعيش سوى ربع المصابين بأورام الدماغ في مراحلها المتأخرة أكثر من عام.

وتشمل العلامات التي تستدعي الانتباه لها:

- صعوبة إيجاد الكلمات أو تكوين الجمل، ما يعطل المشاركة في المحادثات اليومية.
 - ضبابية الدماغ، أي صعوبة في التركيز أو التفكير بوضوح أو تذكر المعلومات.
 - خدر ووخز في أجزاء من الجسم، أحيانا يظهر في جانب واحد فقط.
 - اضطرابات الرؤية، مثل ازدواج الرؤية أو رؤية الخطوط منحنية.
 - الكتابة الفوضوية أو فقدان التنسيق بين اليد والعين.
 - تغيرات في الشخصية أو المزاج، قد تكون خفية لكنها ملحوظة.
 - الصداع المزمن المستمر أو المتكرر.
- وأوضحت الباحثتان أن تكرار الأعراض أو ظهورها مجتمعة، حتى لو بدا أنها مرتبطة بالتوتر أو التعب، يستدعي تقييما طبيا عاجلا.

تجارب المرضى

روي المرضى شعورهم بالفموض وعدم القدرة على التعبير عما يشعرون به عند ظهور صعوبة في تكوين الجمل، وضبابية الذهن وخدر أو وخز في الوجه والجسم، إضافة إلى مشاكل في الكتابة والتنسيق الحركي. وأوضحت الباحثتان أن الأعراض غالبا ما تُنسب للتعب أو التوتر، لكنها قد تكون مؤشرا على ورم دماغي إذا استمرت.

أبحاث حديثة للكشف المبكر

تعمل الباحثتان على تطوير أدوات تساعد الأطباء العاميين على اكتشاف أورام الدماغ مبكرا، عبر اختبارات للوظائف الإدراكية لتقييم الذاكرة ومهارات اللغة، وخزعات سائلة للكشف عن أجزاء من الحمض النووي للورم في الدم.



عازرة الأزياء والممثلة البرتغالية سارة سامبايو لدى حضورها حفل توزيع جوائز غولدن غلوب في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الحمص



التكنولوجيا الحيوية فوائد الحمص ومن عليه تجنب تناوله. ويقول: "الحمص غني بالبروتين والدهون والألياف الغذائية (تصل إلى 8 بالمئة) وحوالي 30 بالمئة كربوهيدرات وهو مصدر للحديد والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والمنغنيز والسيلينيوم والسليكون والفسفور والكوبالت وفيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC وB6 وPP. ويحتوي على نسبة منخفضة نسبيا من السعرات الحرارية مقارنة بالبقوليات الأخرى ولكنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية، مثل الميثيونين والتريبتوفان". ووفقا له يحتوي الحمص على ما يصل إلى 30 بالمئة من البيروتين، يمكن مقارنته من حيث الفائدة ببروتين البيض، حوالي 10 بالمئة دهون، و50-60 بالمئة كربوهيدرات معقدة و2-5 بالمئة مواد معدنية. كما يحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامينات تساهم بنشاط في تقوية أنسجة الجسم والجلد وتحسن مرونتها. ويشير الخبير إلى أن تناول الحمص بصورة منتظمة يساعد على تخفيض الإصابة بمتلازمة القولون العصبي وتحفيز نمو البريوتيك وسرطان القولون والمغص المعوي وتشنجات المعدة.

سؤال وجواب

- من صاحب ملحمة الفردوس؟
- ملنون.
- ماذا تعني كلمة الخان؟
- الحاكم.
- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟
- عمر الخيام.
- ماذا تعني كلمة البتول؟
- العذراء.
- ما معنى كلمة الديدوان؟ وما هو أصلها؟
- فارسية تعني الدفتر أو السجل.

هل تعلم؟

- 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 السفنات تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.
- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس.
- العين الحلزونية أحد العيون التي يمكن أن تنمو مرة أخرى لو تم إقتلاعها.
- طول لسان الزرافة يصل إلى 20 إنش، وهو ذات لون أزرق داكن.
- عندما يصاب الشخص بالجفاف فإنه يصاب بما يسمى التسمم المائي، وذلك لوجود اختلال في الإلكترونات الموجود في الجسم.
- وزن الإنسان على سطح القمر يكون أقل من وزنه بمقدار السدس، وذلك لأن الجاذبية على سطح القمر تكون مقدارها سدس جاذبية الأرض.

قصة الحمار والديك

في إحدى الأيام قررالعم سلطان ان يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الاهل وليشتري بعض الاغراض ففرح بذلك حماره رشيق وقال حمدا لله لبيته يجلس هناك يومين او حتى اشبع نوما لان الديك كوكو هنا يؤذن مع الضجر فيستيقظ العم سلطان ولايتركني انام.. حمدا لله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حضيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبطن يصيح والاوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الاولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شئ.. ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رشيق يحمل على ظهره بعض الاغراض الثقيلة ومشى طويلا طويلا ثم عاد مرة اخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد اراد منه الحصان ان يتعد عنه بسبب شخيره العالي والقطعة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور والكلب ينبج على القطعة فيزداد الامر سوءا وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البط والاوز والدجاج عند وضع بيضهم... ياالهي اكاد اجن انا الحمار رشيق يحدث لي هذا... اه ياالهي اين غرفتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن.. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمار رشيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكنية في الريف الجميل واقسم ان لا يتبطر على تلك النعمة ابدا.

