

تكريم شخصيات مجتمعية وإعلامية برأس الخيمة



أحمد فهمي: أفضل الأعمال التي تعتمد على الإثارة والتشويق



نظام الوجبة الواحدة

ماذا يفعل بأجسامنا؟

الصين تختبر طائرة أسرع من الصوت

تختبر الصين حالياً طائرة أسرع من الصوت، وأسرع من طائرة الكونكورد الأسطورية، إذ يمكنها نقل الركاب من بكين إلى نيويورك في أقل من ساعتين.

بعد أكثر من 20 عاماً من تحليق طائرة كونكورد الأسطورية آخر مرة، قد تكون الصين على وشك تقديم خليفة، حيث تعمل شركة "سياس ترانسبورتيشن"، في بكين، على طائرة أسرع من الصوت وأسرع من "أبنة كونكورد" الذي تعمل على تطويرها وكالة ناسا.

4 أضعاف سرعة الصوت في الاختبارات، وصلت سرعة محرك الطائرة إلى 4900 كيلومتر في الساعة، أي 4 أضعاف سرعة الصوت، على ارتفاعات تزيد على 20 كيلومتراً، وفق صحيفة "ساوث تشاينا مورنينغ بوست". وهو أسرع مرتين من أقصى سرعة لطائرة كونكورد 2153 كيلومتراً في الساعة و3 أضعاف سرعة "أبنة كونكورد" لوكانت ناسا 1508 كيلومترات في الساعة، وقالت شركة "سياس ترانسبورتيشن" في بيان: "يتمتع هذا المحرك بإمكانات تجارية كبيرة في مجال الطيران عالي السرعة في بيئات الفضاء القريب". وتهدف "سياس ترانسبورتيشن" إلى تجهيز الطائرة لأول رحلة لها بحلول 2027 وأول رحلة نقل تجارية عالية السرعة من نقطة إلى نقطة بحلول 2030.

هروب سجين خلال موعد مع قنصلية مغربية بفرنسا

كشفت وسائل إعلام فرنسية، أن سجين تمكن من الهروب في فرنسا، عندما كان في طريقه إلى القنصلية المغربية للقيام بإجراءات إدارية. وقالت صحيفة "لو باريزيان" الفرنسية أن الرجل الذي يبلغ من العمر 45 عاماً، كان قد أدين بالقتل في عام 2016، ونجح في الإفلات من قبضة حراس السجن. في بوتواز شمال غرب باريس، وفي التفاصيل أوضحت "لو باريزيان" أن السجين في سجن بواسي المركزي المخصص للأحكام الطويلة، قد خرج برفقة حراس السجن صباح الجمعة، وعند وصوله إلى القنصلية المغربية في بوتواز، طلب التوقف قليلاً للتدخين قبل أن يستغل الفرصة للهروب وركب سيارة كانت تنتظره، حيث لم يكن مقيداً بالأصفاد.



وجدت دراسة طويلة أجريت على أطفال بريطانيين، أن ميلهم للأكل الانتقائي يتم تحديده إلى حد كبير من خلال العوامل الوراثية في جميع الأعمار. ومع ذلك، فإنه يظهر أيضاً تأخيراً بيئياً أثناء مرحلة الطفولة، مما يشير إلى أن التدخلات المبكرة لمنع قد تحقق بعض النجاح، بحسب ما نشره موقع Child PsyPost نقلاً عن دورية Child Psychology and Psychiatry.

والأكل الانتقائي، أو صعوبة الإرضاء عند تناول الطعام، هو الميل إلى تناول مجموعة محدودة فقط من الأطعمة.

ويهتم الأفراد الذين يعانون من هذه السمة، بشكل خاص بتكرار الطعام أو ملمسه ويترددون في تجربة الأطعمة والنكهات الجديدة.

في حين أن الأكل الانتقائي شائع عند الأطفال الصغار، إلا أنه يمكن أن يستمر حتى مرحلة البلوغ. ويتشأ عادة في البيئات التي يتم فيها تشجيع التنوع الغذائي، مثل المدرسة أو التجمعات الاجتماعية أو حتى في المنزل عندما يقوم شخص آخر بإعداد الطعام.

دراسة تكشف السبب وراء انتقائية الأطفال للطعام

والتي تم جمعها في نقاط زمنية مختلفة باستخدام استبيان سلوك الأكل لدى الأطفال الذي يبلغ عنه الآباء، والذي تم استكماله عندما كان المشاركون في سن 3 و5 و7 و13 عاماً.

كما قاموا بفحص البيانات حول ما إذا كان الأطفال تماماً أحادي الزيجوت (المتطابقين وراثياً) أو ثنائي الزيجوت، بالإضافة إلى عمرهم وجنسهم. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين كانت نهمهم في تناول الطعام أعلى من المتوسط في سن مبكرة يميلون إلى أن يصبحوا أكثر انتقائية مع تقدمهم في السن. كما أن الأطفال الذين أظهروا زيادة أقوى في الاندفاع تجاه الطعام مع مرور الوقت، يميلون أيضاً إلى إظهار انخفاضات أكثر حدة في الاندفاع تجاه الطعام بين سن 7 و13 عاماً، على الرغم من أن مستويات اندفاعهم تجاه الطعام ظلت أعلى من المتوسط.

الطفولة والمراهقة المبكرة
كان الارتباط بين درجات الاهتمام بالطعام بين التوائم أحادية الزيجوت (المتطابقين وراثياً) أعلى بمرتين من ذلك بين التوائم ثنائي الزيجوت، مما يشير إلى أن الاندفاع بشأن الطعام مدفوع إلى حد كبير وراثياً. على مر السنين، ظل الاندفاع بشأن الطعام مستقرًا بدرجة متوسطة إلى عالية طوال فترة الطفولة

ضعف التغذية
نظراً لأن الأشخاص الذين يتناولون طعاماً صعب الإرضاء يحدون من نطاق الأطعمة التي يستهلكونها، فقد يعانون من نقص التغذية. كما تشير الأبحاث إلى أن التعرض المبكر لمجموعة متنوعة من الأطعمة والتجارب الإيجابية أثناء تناول الطعام يمكن أن يساعد في تقليل الانزعاج من تناول الطعام. بدورها، سعت الباحثة زينب ناس وزملاؤها إلى استكشاف المسار التنموي للأكل الانتقائي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة المبكرة وتقدير مساهمة العوامل الوراثية والبيئية في الاختلافات الفردية في هذه السمة. تم اختيار المشاركين في الدراسة من جيميني، وهي مجموعة سكانية من الأطفال التوائم المولودين في إنجلترا وويلز في عام 2007. وقد تمت متابعة هؤلاء الأطفال كجزء من مشروع بحثي مستمر لأكثر من عقد من الزمن. في بداية الدراسة، كان عمر الأطفال 16 شهراً، وكان هناك 3854 مشاركاً. وبحلول الوقت الذي بلغوا فيه سن 13 عاماً، بقي 970 مشاركاً في الدراسة.

النهم والاندفاع
قام الباحثون بتحليل البيانات المتعلقة بالأكل المتطلب

مسلات داخل جسم الإنسان . . علماء يكتشفون شكل حياة جديد

اكتشف العلماء شكل حياة جديد كامن داخل الجسم البشري، إذ وجدوا كائنات تشبه الفيروسات تسمى "المسلات"، وهي عبارة عن قطع دائرية من المادة الوراثية تحتوي على جين واحد أو اثنين وتنظم نفسها على شكل قضيب.

وتظهر المسلات في نصف سكان العالم، ولكن لم يتم اكتشافها إلا عندما كان الباحثون يبحثون عن أنماط لا تتطابق مع أي كائنات حية معروفة في المكتبات الجينية، وفق "دايلي ميل". وتستعمر هذه الأشكال أفواه وأمعاء البشر، وتعيش داخل مضيفها لمدة عام تقريباً، لكن العلماء لا يعرفون كيف تنتشر. وتحتوي المسلات على جينومات من حلقات الحمض النووي الريبي تشبه الفيروسات، وهي فيروسات تصيب النباتات، مما يجعل الخبراء في حيرة من سبب العثور عليها في البكتيريا المرتبطة بالإنسان. وقال مارك بيغز، عالم الخلايا والأحياء التنموية الذي لم يشارك في البحث، مجلة ساينس: "إنه أمر جنوني، كلما نظرنا أكثر، رأينا المزيد من الأشياء التي لا تصدق".

ومن غير الواضح ما إذا كانت المسلات ضارة أم مفيدة، لكن الفريق اقترح أنها قد "توجد كراكب تطوري متخفي". وقال العلماء أيضاً إن هذه الكائنات البدائية الصغيرة ربما لعبت دوراً حاسماً في تشكيل التنوع البيولوجي الموجود على الأرض اليوم، حيث قد تكون قادرة على إصابة الكائنات الحية من العديد من الأنواع المختلفة طوال تطورها.

ولم يتأكد العلماء بعد ما إذا كانت أشكال الحياة المكتشفة حديثاً هذه يمكن أن تجعل الناس مرضى، ولكن هناك نوع واحد من الفيروسات يمكنه ذلك: التهاب الكبد الوبائي د.

والمسلات والفيروسات هي كائنات غير حية تقنياً، تعتمد على مضيف للبقاء على قيد الحياة، فهي لا تأكل ولا تتجدد ولا تتزاوج. ومع ذلك، يعتقد بعض الباحثين أن الفيروسات وأقاربها - وربما المسلات أيضاً - تمثل "أشكال الحياة" الأقدم على الأرض. وتمكن فريق البحث، بقيادة عالم الكيمياء الحيوية في جامعة ستانفورد إيفان زيلودوف، من اكتشاف المسلات من خلال غربلة البيانات من قاعدة بيانات الحمض النووي الريبي التي تحتوي على آلاف التسلسلات التي تم جمعها من أفواه البشر وأمعانهم ومصادر أخرى، وقد قاموا بتحليل هذه البيانات للبحث عن جزيئات الحمض النووي الريبي الدائرية أحادية السلسلة التي لا تتطابق مع أي تسلسلات فيروسية معروفة ولا تشفر البروتينات.

اعتقال المئات في الهند بسبب زيجات أطفال

قبض على أكثر من 400 شخص في شمال شرق الهند لتورطهم في زيجات أطفال، على ما أعلن مسؤول محلي، ما يرفع عدد التوقيفات في هذه القضايا إلى حوالي 5000 منذ 2023.

وأكد رئيس حكومة ولاية آسام هيماتانتا بيسوا سارما الذي يسعى للقضاء على ظاهرة زواج الأطفال في منطقته بحلول العام 2026 "سنواصل اتخاذ تدابير شجاعة لتوضع حد لهذه الآفة الاجتماعية". وبحسب سارما، أوقف 416 شخصاً خلال عمليات نفذتها الشرطة ليلاً، على أن يمثّلوا أمام القاضي الأحد.

ورغم أن عدد حالات زواج الأطفال انخفض بشكل كبير منذ مطلع القرن الحالي في الهند، فإن هذه الممارسة لا تزال منتشرة على نطاق واسع في هذا البلد الذي يضم أكثر من 220 مليون طفل متزوج، وفق أرقام الأمم المتحدة.

وفي ولاية آسام، أوقف حوالي 4800 شخص، بينهم أهل وموظفون في هيئة السجل المدني، منذ الحملة التي بدأت في شباط-فبراير 2023.

والسن القانونية للزواج في 18 عاماً في الهند، لكن ملايين الأطفال يضطرون للزواج في سن أصغر، خصوصاً في المناطق الريفية الفقيرة. ومآمل الكثير من الأهالي في تحسين أوضاعهم المالية من خلال هذه الزيجات.

تغير المناخ يحرم نساء أرياف تونس من مصدر رزقهم

ترقب مبركة على هضبة بين جبال منطقة الشمال الغربي-التونسي، يتحسر عاملاتها يجمعن الأعشاب البرية التي تستعمل زيوتها لأغراض طبية وعطرية، وبالكاك امتلأت سلالهن إلى الثلث بعد انحباس الأمطار وارتفاع درجات الحرارة بسبب تغير المناخ.

في مدخل قرية التبانينة من منطقة عين دراهم في أقصى الشمال الغربي التونسي، وفي سهل عميق تفتح أشعة الشمس الصباحية قطرات الندى اللطيفة بأعشاب نبتة القضم (المسكة)، بينما تقطفها أنامل نحو عشر نساء انتشرن في المكان بسلاهن شبه الفارغة يحاولن جمع ما أمكن من الأعشاب الطبية والعطرية البرية من الغابات الممتدة لتقطيرها وبيع زيوتها. تقول مبركة العثيمي (62 عاماً) لوكانت فرانس برس "شأن بين ما كان عليه الوضع وما أصبحنا نعيشه، بالكاد نحصل نصف الدخل وأحياناً الثلث".

تدير العثيمي منذ أكثر من عشرين عاماً مجمع "البركة" الذي يشغل 51 امرأة بمنطقة التبانينة في أقصى أرياف تونس المهشمة، يقمن بجمع وتقطير الأعشاب البرية وبيع زيوتها في بلد ينتج نحو 10 آلاف طن سنوياً، وتمثل نبتة الإكليل الجبلي أكثر من 40% من الزيوت التي تُصدّرها البلاد إلى الأسواق الفرنسية والأميركية، بحسب إحصاءات وزارة الزراعة. ولعاملات هن السن الأول لعائلتهن في منطقة الشمال الغربي حيث نسبة الفقر 25.8% (المعدل الوطني 15.3%)، وفقاً لإحصاء رسمي للعام 2020.

توضح العثيمي "هناك أمراض تظهر بحكم التغيرات المناخية بالإضافة لارتفاع درجات الحرارة"، ولذلك أصبحت النباتات "قدر زيتاً قليلاً". تجمع النساء أعشاباً بأنواع مختلفة من الرياح والإكليل والقضم طيلة فصول العام، غير أن "يتابع المياه في الجبل قلت ونضبت والتلوج التي كانت تغذيها لم تعد تنزل بالكمية الكافية"، بحسب العثيمي.



أبحاث جديدة تعذر من علاقة سكر الفركتوز بالسرطان

أظهرت أبحاث جديدة أن الكبد يحول الفركتوز إلى السكريات الأخرى (مثل الجلوكوز) في الطريقة التي يساعد بها ويحفز الخلايا السرطانية. والفركتوز عنصر غذائي شائع في الوقت الحاضر، بفضل الاستخدام العالي لشرب الذرة عالي الفركتوز من قبل صناعة الأغذية.

ووجدت الأبحاث التي أجريت في جامعة واشنطن أن السكر المعروف باسم الفركتوز قد يكون بمثابة نوع من الوقود للخلايا السرطانية، وقد يكون خفض تناوله أحد الطرق لمحاربة المرض.

ووفق "هيلث داي"، يوجد الفركتوز في كل شيء تقريباً، فالأمر "لا يقتصر على الحلوى والكعك، بل يشمل أيضاً أطعمة مثل صلصة المعكرونة، وصلصة السلطة، والكاتشب". وقال غاري باتي كبير الباحثين في الدراسة: "إذا بحثت في مطبخك عن العناصر التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للفركتوز، فسيكون الأمر مدهشاً للغاية".

وأضاف: "البشر معقدون. ما تضعه في جسمك تستهلكه الأنسجة السليمة، ثم قد يتحول إلى شيء آخر تستخدمه الأورام". وأظهر البحث الجديد أن الفركتوز يختلف عن

مضيفة تسقط أثناء إقلاع الطائرة

نقلت مضيفة طيران إلى المستشفى بعدما سقطت من طائرة تابعة لشركة "توي إي جي" في مطار بريطاني، وكانت تعتمد أن السلاط ما زالت متصلة بالطائرة أثناء استعداء الطائرة للإقلاع. وقع الحادث في مطار إيسيت ميدلاندز يوم الاثنين الماضي.

وعلى الفور، فتح تحقيق من قبل فرع التحقيق في حوادث الطيران (AIB) لتحديد سبب السقوط، والتي ذكرت أنه يجري متابعة حالة المضيفة عن كثب.

قال المتحدث باسم فرع التحقيق في حوادث الطيران: "قام المشتون بزيارة المطار لجمع الأدلة واستفسار المزيد لفهم ظروف الحادث". وقال المتحدث باسم خدمة الإسعاف في شرق ميدلاندز، إنه تم إرسال مسعف بسيارة استجابة سريعة إلى الموقع، إلى جانب سيارة إسعاف مجهزة. كما وصلت طائرة الإسعاف لدعم الفريق الطبي في مكان الحادث. تم نقل مضيفة الطيران التي لم يكثف عن اسمها، إلى مركز الملكة الطبي في مدينة نوتنغهام البريطانية. بالمقابل، لم تُنشر تفاصيل إضافية عن الحادث حتى الآن في انتظار استكمال التحقيق، وفقاً لما نقله موقع "ذا صن" البريطاني.



منوعات الفكر 22

تلبية احتياجات الطلاب والباحثين

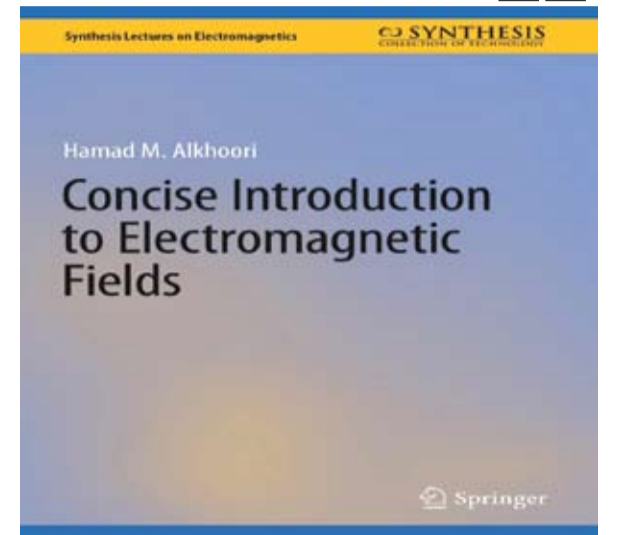
أستاذ في جامعة الإمارات ينشر كتاباً علمياً حول الكهرومغناطيسية



ويهدف الكتاب إلى تقديم شرح مبسط وشامل لمفاهيم الكهرومغناطيسية، موجهاً للطلاب الجامعيين والممارسين في مجال الهندسة الكهربائية، ويغطي مجموعة واسعة من المواضيع تشمل الكهروستاتيكا، المغناطيسية، والمجالات الكهرومغناطيسية، بالإضافة إلى دراسة الموجات الهوائية والهوائيات، ويتميز الكتاب بتقديم أمثلة محلولة وأدوات تصويرية تساعد في فهم

ويهدف الكتاب إلى تقديم شرح مبسط وشامل لمفاهيم الكهرومغناطيسية، موجهاً للطلاب الجامعيين والممارسين في مجال الهندسة الكهربائية، ويغطي مجموعة واسعة من المواضيع تشمل الكهروستاتيكا، المغناطيسية، والمجالات الكهرومغناطيسية، بالإضافة إلى دراسة الموجات الهوائية والهوائيات، ويتميز الكتاب بتقديم أمثلة محلولة وأدوات تصويرية تساعد في فهم

• العين - الفجر



سنة من شخصيات المجتمع الذين قدموا للإمارات الكثير

تكريم شخصيات مجتمعية وإعلامية برأس الخيمة



وأسس مركز الشارقة للشعر الشعبي وعضو الهيئة الإدارية لبيت الشعر، ورئيس مجلس شعراء دبي السابق وله عدة مؤلفات توثيقية لشعره ولأهم شعراء الإمارات، وعدة مسؤوليات سابقة وعضويات أدبية. والإعلامي عبدالرحمن نقي من نعومة أظفاره كان للكلمة حاملاً، ولعدهسته ناعلاً.. كتب بالعديد من الصحف والمجلات ناقلًا وناقلاً ثم مشيداً بالإنجازات ومعزراً... فاز بالدورة الأولى لجائزة تريم عمران الصحفية لأفضل تحقيق صحفي ليكرمه بها حاكم الشارقة كما كرمه في جائزة الشارقة للعمل التطوعي.

وأصبح عضواً في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات تم عضواً بمجلس إدارته لدورتين مسؤولاً للعلاقات العامة. وظل للكلمة أميناً وصريحاً، نحلة الإعلام يتواجد في كل حدث.. بالحرف يشدو، وبالصوت يصل، وعبر وسائل التواصل الاجتماعي يصل بقلمه وحاضراً بقوة من أجل رسالة هو يؤمن بضرورة إيصالها سواء للناس أو المسؤولين وهو في كل فاعلية أو نشاط تجده حاضراً ومناقشاً وللمحدث ناقلًا.. توج اهتمامه باصدار دليل للجامعات بالدولة واستمر مجدداً له على مدار 25 عاماً.. وجدديده دليل الأيام العالمية ونشرة رأس الخيمة في أسبوع "الرقمية".

كان عضواً في لجان المسرح برأس الخيمة ومسارح الإمارات.. مراجعاً ومدققاً ومساهمياً في العديد من المجالات والدوريات التي تصدر من مؤسسات ثقافية وجمعيات مهنية.. له من الإصدارات ما يزيد عن 150 كتاباً العديد منها عن الإمارات وكتابتها وميداعها. وراشد شرار قامة شعرية يشار لها بالبيان ليس على مستوى الإمارات بحسب وإنما على مستوى المنطقة العربية، يتميز بتواضعه الجم.. بسماطته وبالروح المحبة.. درس الأدب الشعبي الإماراتي.. جمع الأعمال الشعرية لرواد الشعر الشعبي الإماراتي..

• رأس الخيمة - الفجر
كرم الباحث الإماراتي نجيب عبدالله الشامي بمجلسه المتأخر لمنحفة متحف رأس الخيمة للصور ستة من شخصيات المجتمع الذين قدموا للإمارات الكثير، وشمل التكريم الشاعر سعادة المحامي سالم راشد المفتول عضو المجلس الوطني الاتحادي الذي للخير داعماً وبالتواصل حاضراً وفي المجلس الوطني بالكلمة معبراً ومطالبا، وتكريم راشد شرار المبدع والسخي والأصيل في شعره وعطاهه وتعريفه وتوثيقه للأثر الشعري الإماراتي ودعمه اللامحدود للمواهب الشعرية الإماراتية، ثم الناقد والكاظم والسرخي الدكتور هيثم يحيى الخواجه الذي قدم الكثير من المواهب والمبدعين لساحة الإبداعية، وكتب الكثير في حب الإمارات مسرحاً وابداعاً، ثم رجل المبادرات الإنسانية السيد فهد محمد الشيراوي الذي بنى أعماله ولم ينسى وطنه إذ قد العديد من المبادرات الخيرية والمجتمعية وأهمها تنظيمه الأعراس الجماعية ودعم مجالس العزاء، ثم عبدالله محمد الشيبه المتعلق بالشعر الجاهلي والمعلقات السبع وشعر كبار الشعراء العرب، ثم الإعلامي المتميز عبدالرحمن نقي الذي كان ولازال يحمل أمانة الكلمة ومسؤولية الصحافة وشارك في إدارة جمعية الصحفيين واتحاد الكتاب وغيرها من الجمعيات موقفاً الأيام العالمية، ثم صالح محمد الأستاذ مدير متحف دبي الوطني السنن والعرض والادعاع لتجيب الشامي في مشروعاته الكتابية.

اجتماعية الشارقة في مهرجان الضواحي 13

والوقاية والحماية والتوعية، وهي عبارة عن تقديم برامج غرس القيم الأخلاقية النبيلة، وبرامج التوعية الهادفة بأسلوب تحفيزي كمناسبات بين الأبناء أو بين فريقين من الجمهور، كما يتم تنفيذ ورش تدريبية للأطفال وذويهم لتعزيز التنشيط الاجتماعي من خلال المشاركات المجتمعية.

يهدف إلى تعزيز الروابط بين الأفراد والعائلات، وبناء مجتمع متماسك يدعم مفهوم الأسرة ويعزز الهوية الوطنية. وتشمل برامج تنشيطية توعوية ووقائية وحماية وكذلك غرس القيم لنشر الوعي لأكثر شريحة من فئات المجتمع، كما ونركز هذا العام في التوعية ببرنامج "سفرنا" الحياة الرقمية الأمانة" والذي أطلقته الدائرة قبل عام لتوعية

• الشارقة- الفجر
تشارك دائرة الخدمات الاجتماعية متمثلة بإدارة التنشيط الاجتماعي، في مهرجان الضواحي النسخة 13 والذي تنظمه دائرة شؤون الضواحي في الشارقة، من 12 ولغاية 31 من ديسمبر الجاري، في حديقة القرائن 4، ويعد أحد أبرز البرامج المجتمعية السنوية،



منوعات الفكر

23



انتشر في الآونة الأخيرة نظام غذائي يعرف بـ "نظام الوجبة الواحدة" (OMAD)، والذي يعد نوعاً "متطرفاً" للغاية من الصيام المتقطع.

ويقوم نظام الوجبة الواحدة على تناول كافة السعرات الحرارية اليومية في وجبة واحدة فقط بعد ٢٣ ساعة من الصيام.

يعد نوعاً "متطرفاً" للغاية من الصيام المتقطع

«نظام الوجبة الواحدة» ماذا يفعل بأجسامنا؟



عكس مرض السكري من النوع الثاني مع الصيام المتقطع. وأشار إلى دراسة سابقة من المعهد الوطنية للصحة تظهر ذلك، حيث قام أحد مرضاه المصابين بالسكري لمدة 15 عاماً بالتوقف عن تناول دواء الإنسولين بعد شهر من اتباع نظام الوجبة الواحدة ثلاث مرات أسبوعياً.

وما يزال المريض لا يتناول الإنسولين ويستمر في اتباع نظام الصيام، وإن كان بشكل أقل تكراراً الآن.

كما أشار إلى أن المصابين بنقص سكر الدم الذين لا يتناولون أدوية خافضة لمستويات السكر في الدم يُمكنهم اتباع النظام بشرط الابتعاد عن الكربوهيدرات المكررة بشكل كبير.

وأفادت فيرن كاتزمان، أخصائية التغذية السريرية من مدينة تورنتو أنها لاحظت أن بعض مرضى السكري من النوع الثاني توقفوا عن تناول دواء الميتفورمين أو لم يضطروا إلى تناوله من الأساس عند اتباع الصيام المتقطع أو نظام الوجبة الواحدة. وأضافت كاتزمان أن الإنسولين هو العامل الرئيسي الذي يُحفز الشعور بالجوع بعد تناول الطعام أو الشراب بكثرة، مشيرة إلى أن أحد أهم الفوائد التي يلاحظها الأشخاص الذين يتبعون نظام الوجبة الواحدة هو انخفاض الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ما يعتبر مفتاحاً لبرامج إنقاص الوزن الناجحة.

وبحسب كاتزمان، فإن المرضى أبلغوا أيضاً عن تحسن في الهضم وتقليل الانتفاخ، وذلك لأن السكر يُحفز نمو الخمائر التي تُسبب الانتفاخ. كما أشار المرضى إلى تحسن مستويات الطاقة والمزاج.

وعلى الرغم من فوائده المحتملة، حذرت كاتزمان من أن نظام الوجبة الواحدة ليس مناسباً للجميع. وأيدت ذلك الدكتورة ليزا يونغ، أخصائية التغذية المعتمدة في ولاية فلوريدا، التي أضافت أن هذا النظام قد يؤدي إلى الشعور بالتعب، وربما يزيد من خطر انخفاض مستويات السكر في الدم.

وأوضح الدكتور جويل خان، طبيب قلب شامل في ميشيغان، أن هناك دراسات من المعهد الوطنية للصحة ومجلة الجمعية الأمريكية الطبية (JAMA) تظهر أن تناول وجبة واحدة في المساء يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الصحة الاستقلابية وارتفاع مستويات السكر في الدم وزيادة مقاومة الإنسولين. واقترح الدكتور خان تناول الطعام في الصباح بدلا من المساء إذا كان الشخص يُفكر في اتباع نظام الوجبة الواحدة.

ويُظهر هذا النظام فوائد محتملة في خسارة الوزن وتحسين مستويات السكر في الدم، مع إجراء دراسات تُظهر تأثيراته الصحية. ومع ذلك، يُحذر الخبراء من مخاطر محتملة عند اتباع هذا النهج الغذائي.

ويقول الدكتور جيسون فونغ، أخصائي أمراض الكلى الكندي الشهير إن الصيام المتقطع ونظام الوجبة الواحدة يتضمنان "تناول الطعام المتعب بالوقت"، إلا أن الصيام المتقطع يتيح إمكانية تناول الطعام مرتين يوميا. وأوضح أن الجسم غالبا ما يميل إلى تناول كميات أقل عند تناول وجبة واحدة فقط في اليوم.

ووفقا للدكتور فونغ، فإن الجسم يكون إما في حالة تخزين السعرات الحرارية أو حرقها، وعند الصيام لفترة طويلة، يبدأ الجسم في استخدام الدهون كمصدر للطاقة، وهو ما يُقلل من الشعور بالجوع.

وأشار الدكتور فونغ إلى أن النظام الغذائي المعتمد على الصيام المتقطع أو تناول وجبة واحدة يوميا يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة، خاصة في خسارة الوزن وتنظيم مستويات السكر في الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني.

وأوضح أن الصيام يؤثر على مستويات الوزن والسكر في الدم، لأن السعرات الحرارية تُخزن على شكل سكر ودهون، وأضاف أنه في بعض الحالات، يمكن



جراح بارز يفند عادات صحية خاطئة!

كشف جراح بارز ومتخصص في سرطان القولون عن أشياء "لن يفعلها أبدا" في محاولة لحماية صحته الشخصية.

وقال الدكتور فيليب بيرسون، الذي يعمل في ولاية بنسلفانيا، إنه يحرص على تجنب بعض العادات والإجراءات التي يعتبرها ضارة للصحة، أبرزها استخدام مناديل الوجه المبللة. وقد أوضح أن هذه المناديل تحتوي على "مواد كيميائية يمكن أن تهيج وتدمر البشرة".

البواسير الخارجية، التي تسبب في التورم حول فتحة الشرج والنزيف. أما البواسير الداخلية، التي توجد داخل المستقيم، فغالبا ما لا تظهر أعراضا حتى تندفع عبر فتحة الشرج.

أما بالنسبة لتطهير القولون، فقد أكد بيرسون أنه لن يقوم أبدا بهذا الإجراء، موضحاً أن البراز من المفترض أن يكون في القولون، ولا حاجة لإخراجه. وهناك نوعان رئيسيان من تطهير القولون: الأول هو "الري القولوني" الذي يستخدم كمية كبيرة من السائل لغسل القولون، بينما الثاني فهو الحقنة الشرجية التي تستخدم كمية صغيرة من السائل.

ورغم أن تطهير القولون أصبح شائعاً في الآونة الأخيرة، ولا سيما بين المشاهير، إلا أن العديد من الخبراء يشيرون إلى عدم وجود دليل علمي يثبت أن هذا الإجراء يقي من سرطان القولون أو يزيل السموم من الجسم.



تخفف الأعراض فقط، ما يجعل المشكلة مستمرة.

وأضاف بيرسون أنه لا يفترض أبداً مصاب

ببساطة أوردة متورمة حول منطقة المستقيم نتيجة للضغط الزائد، وأن الكريما لا تعالج هذه الأوردة، بل تخدر الأنسجة المتورمة أو



وأظهرت إحدى دراسات المعهد الوطني للصحة التي فحصت 178 منديلا للوجه تم شراؤها من 4 تجار تجزئة أميركيين، أن هذه المناديل تحتوي على 485 مكوناً، بما في ذلك مواد قد تسبب حساسية للبشرة مثل العطور والمواد الحافظة والسوائل الاصطناعية وعوامل التنظيف. وأكد الباحثون أن هذا الخليط من المكونات يمكن أن يؤدي إلى تهيج الجلد.

أما المنتج الثاني الذي يرفضه الدكتور بيرسون فهو كريما البواسير، وبشكل خاص علامة Preparation H الشهيرة.

وقال في مقطع فيديو على "تيك توك": "لن أستخدم Preparation H أو أي كريم آخر للبواسير لأنه ذهني ولا يعمل ولا يفعل أي شيء ويكلف الكثير من المال". كما أكد أخصائي البواسير، الدكتور ستون ميتشل، أن الكريما لا تعالج السبب الجذري للمشكلة، بل تقدم تخفيفاً مؤقتاً فقط. وأضاف أن البواسير هي

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : عقال ياس لخياطة الملابس العربية
رخصة رقم: CN 2548119 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : عدق كافي
رخصة رقم: CN 2992636 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : خيرات الاعلاف
رخصة رقم: CN 5231927 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : جلو بليندز لمستحضرات التجميل
رخصة رقم: CN 4250491 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : صالون الشبكا للرجال
رخصة رقم: CN 4543685 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة رازياتي فوشان كار موكار 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف خالد صالح محمد بن محمود الحضرمي
تعديل اسم تجاري من / صالون الشبكا للرجال
AL SHABKA GENTS SALOON
الى / صالون الشبكا للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و
AL SHABKA GENTS SALOON - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: بي بي ايه لادارة المنشآت التعليمية- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: مصفح، مصفح 0.39، مبنى، حكومة أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4648308
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ ايس لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة
بتاريخ: 2024/12/11 وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير
العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2450026069
تاريخ التعديل: 2024/12/21
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: شركة جولدن مارك للمقاولات العامة ذ.م.م
عنوان الشركة: البيطين، غرب 0.10، مبنى، مريم شايح احمد حامد
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2574682
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ مكتب دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني للشركة
بتاريخ: 2024/11/11 وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير
العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2405047783
تاريخ التعديل: 2024/12/21
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مطعم الفلفل الأخضر
رخصة رقم: CN 1195763 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : جي جي الهندسية المقاولات العامه
ذ.م.م رخصة رقم: CN 3848817 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 / اضافة ماري جينيبي جيجاديش 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ساهايا جيم كابور ساهايا جيرالد ساهايا جيرالد
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عنود سالم سعيد سالم الخلاوي
تعديل اسم تجاري من / جي جي الهندسية المقاولات العامه ذ.م.م
JJ ENGINEERING AND GENERAL CONTRACTING L.L.C
الى / جي جي الهندسية المقاولات العامه - ذ.م.م - ش.ش.و
JJ ENGINEERING AND GENERAL CONTRACTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : الصادق للتقنيات العامة
رخصة رقم: CN 1944151 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة زار جميل محمد 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة جوهر دين تلاوت خان 40%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سالم سيف سلام التميمي من مالك الى شريك
تعديل نسب الشركاء / سالم سيف سلام التميمي من 100% الى 10%
تعديل اسم تجاري من / الصادق للتقنيات العامة
AL SADIQ GENRAL TRANSPORTING
الى / الصادق للتقنيات العامة - ذ.م.م
AL SADIQ GENERAL TRANSPORT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : كاننات للنقلات والمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 2975140 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 15000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة سناء الله يار محمد 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سند علي سند عبدالله التميمي
تعديل اسم تجاري من / كاننات للنقلات والمقاولات العامة
KAINAT TRANSPORT AND GENERAL CONTRACTING
الى / كاننات للنقلات والمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
KAINAT TRANSPORT AND GENERAL CONTRACTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مطعم و كافيتريا دبلي بايتس
رخصة رقم: CN 2895750 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة سواروب باسكار شيتي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد مبارك ميخوت مسلم الراشدي
تعديل اسم تجاري من / مطعم و كافيتريا دبلي بايتس
DAILY BITES RESTAURANT AND - CAFETERIA
الى / مطعم و كافيتريا دبلي بايتس - ذ.م.م - ش.ش.و
DAILY BITES RESTAURANT AND - CAFETERIA - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : شركة النسر لتوصيل الطليات ذ.م.م
رخصة رقم: CN 2622398 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 50000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ضياء رشاد محمود احمد من شريك الى مالك
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ضياء رشاد محمود احمد من شريك الى مدير
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف منصور سيف محمد سيف التميمي
تعديل نسب الشركاء / ضياء رشاد محمود احمد من 49% الى 100%
تعديل نسب الشركاء / ضياء رشاد محمود احمد من 49% الى 0%
تعديل اسم تجاري من / شركة النسر لتوصيل الطليات ذ.م.م
ALNESR COMPANY FOR ORDER DELIVERY L.L.C
الى / النسر لتوصيل الطليات - ذ.م.م - ش.ش.و
ALNESR ORDER DELIVERY - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مادن افينو كونسلتنتس ذ.م.م
رخصة رقم: CN 2701194 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 10000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ماجده الهيزيز من شريك الى مدير
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ماجده الهيزيز من شريك الى مالك
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ماجده الهيزيز من شريك الى مفوض بالتوقيع
تعديل نسب الشركاء / حذف احمد عبيد راشد سلطان السويدي
تعديل نسب الشركاء / ماجده الهيزيز من 49% الى 0%
تعديل نسب الشركاء / ماجده الهيزيز من 49% الى 100%
تعديل اسم تجاري من / مادن افينو كونسلتنتس ذ.م.م
MADISON AVENUE CONSULTANTS L.L.C
الى / مادن افينو كونسلتنتس - ذ.م.م - ش.ش.و
MADISON AVENUE CONSULTANTS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال
يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : حسام محمد للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
رخصة رقم: CN 5293388 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 25000
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة سليمان خان اسماعيل خان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حسام محمد محمد حسن ابو النجا
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حسام محمد محمد حسن ابو النجا
تعديل اسم تجاري من / حسام محمد للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
HOSSAM MOHAMMED FOR GENERAL TRADING - L.L.C - O.P.C
الى / سليمان خان لتلاثات المستعمل - ذ.م.م - ش.ش.و
SULEMAN KHAN USED FURNITURE - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : العوالب للديكور - ذ.م.م - ش.ش.و
رخصة رقم: CN 5531323 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة حسن خالد الشافعي حسن عطا 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة محمود رمضان عبدا العزيز حامد السروي 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمود رمضان عبدا العزيز حامد السروي
تعديل اسم تجاري من / العوالب للديكور - ذ.م.م - ش.ش.و
ALEAWQAB FOR DECORATION - L.L.C - S.P.C
الى / العوالب للديكور - ذ.م.م
ALEAWQAB FOR DECORATION L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : ورق روز للوجبات الخفيفة
رخصة رقم: CN 5109645 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : شركة شعور للمقاولات
ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5506054 قد تقدموا إلينا
بطلب:
تعديل اسم تجاري من / شركة شعور للمقاولات - ذ.م.م - ش.ش.و
SHAOR CONTRACTING COMPANY - L.L.C - S.P.C
الى / شركة شعور للمقاولات والنقلات - ذ.م.م - ش.ش.و
SHAOR CONTRACTING AND - TRANSPORT COMPANY - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مؤسسة قمر بستان للعرب للاقمشة و
الخياطة النسائية رخصة رقم: CN 4934416 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة باز محمد موسى احمد 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سميره سعيد صالح سالم جندان
تعديل اسم تجاري من / مؤسسة قمر بستان للعرب للاقمشة و الخياطة النسائية
QAMAR BUSTAN ALARAB TAILORING - AND TEXTILES ESTABLISHMENT
الى / قمر بستان العرب للاقمشة و الخياطة النسائية - ذ.م.م - ش.ش.و
QAMAR BUSTAN ALARAB - TAILORING AND TEXTILES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٣٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : وادي غوجرات للمقاولات العامة
والتقنيات رخصة رقم: CN 5592693 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / اضافة ابرار انصار محمد انصار 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف منصور احمد عبدالله الهجري
تعديل اسم تجاري من / وادي غوجرات للمقاولات العامة والتقنيات
WADIE GUJRAT GENERAL CONTRACTING AND TRANSPORT
الى / غوجرات للمقاولات العامه والتقنيات - ذ.م.م - ش.ش.و
WADIE GUJRAT GENERAL CONTRACTING AND - TRANSPORT - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

أظهرت دراسة حديثة أن تاريخ الحياة على الأرض يصل إلى نحو ملياري عام، ما يمثل تقدماً كبيراً في فهم تطور الحياة على الكوكب. وقدمت الدراسة التي أجرتها جامعة فرجينيا للتكنولوجيا، ونشرتها دورية "ساينس"، تغييراً جوهرياً في فهم تطور الحياة على الأرض من خلال توسيع "خريطة الحياة"، لتشمل فترة زمنية أقدم بكثير، تمتد إلى نحو ملياري عام، أي أكثر بمقدار 1.5 مليار عام مما توصلت إليه دراسات سابقة.

دراسة: تاريخ الحياة على الأرض يصل إلى نحو 2 مليار سنة



تساؤلات مهمة تغيرت الأمور بشكل جذري بعد عصر "كرة الثلج"، وهي فترة شهدت انخفاضاً حاداً في درجات الحرارة، غطى خلالها الجليد الكوكب بالكامل مرتين على الأقل بين 720 و635 مليون سنة مضت. وبعد ذوبان الجليد، تسارعت وتيرة التطور بشكل كبير، إذ شهدت حقيقيات النوى معدلات عالية من التغيير والتنوع، وكانت هذه العصور الجليدية "عاملاً رئيسياً أعاد ضبط مسار التطور".

وطرحت الدراسة، العديد من التساؤلات المهمة لفهم العلاقة بين تطور الحياة وظروف الأرض، أبرزها: لماذا كان تطور حقيقيات النوى بطيئاً خلال الفترة المعروفة بـ "المليار الممل" التي اتسمت بنباتات نسي في التنوع الحيوي؟ وما الذي أدى إلى تسارع وتيرة التطور بعد انتهاء العصور الجليدية؟ وهل كانت هذه العوامل مرتبطة بالبيئة، مثل التغيرات المناخية وزيادة مستويات الأكسجين في الغلاف الجوي، أم أنها كانت نتيجة عوامل تطورية، مثل سياق التسلسل بين الكائنات الحية، الذي حفّزها على التكيف السريع للبقاء؟

وتقول الدراسة إن الإجابة عن هذه الأسئلة ربما تسهم في فهم أعمق لديناميكيات تطور الحياة، ودورها في تشكيل الكوكب.

أبرزها العصور الجليدية الكبرى التي عُرفت بـ "كرة الثلج".

وساهمت هذه العصور في زيادة معدلات الأكسجين في الغلاف الجوي بعد ذوبان الجليد، ما أتاح بيئة ملائمة لتطور أشكال الحياة العقدة، وأدى هذا الانتقال إلى تسريع وتيرة التطور البيولوجي، ما جعل الأرض أكثر تنوعاً من حيث الحياة بعد هذه الحقبة الطويلة.

لكن الدراسة الجديدة أضافت مخططاً يوضح صعود وتراجع الحياة البدائية، بما في ذلك الكائنات الحية التي لم تطور هيكل معدنية، وبالتالي لم تترك العديد من الأحافير.

وحلّت الدراسة البيانات الأحفورية للكائنات البحرية القديمة المعروفة بحقيقيات النوى، وهي الكائنات التي تحتوي خلاياها على نواة.

وتشير النتائج إلى أن أول ظهور لحقيقيات النوى كان قبل 1.8 مليار سنة، حين تطورت تدريجياً لتصل إلى مستوى ثابت من التنوع بين 1.45 مليار و720 مليون سنة مضت -فترة "المليار الممل" - بسبب انخفاض معدلات دوران الأيونات.

وكانت الكائنات في تلك الفترة تتطور ببطء، وتدوم لفترات أطول مقارنة بما حدث لاحقاً.

راكدة نسبياً في تاريخ الحياة على الأرض، مقارنة بالفترات الأخرى.

وتميّزت هذه الحقبة بنباتات بيئي نسي، إذ لم تشهد الأرض تغييرات كبيرة في المناخ، أو التركيب الكيميائي للغلاف الجوي والمحيطات، وخلال تلك الفترة، بقيت مستويات الأكسجين منخفضة لكنها مستقرة، وهو ما حدّ من قدرة الكائنات الحية على التطور إلى أشكال معقدة، وكانت الأنواع الحية السائدة في الغالب حقيقيات النوى أحادية الخلية، والتي بدأت في التطور التدريجي دون حدوث تنوع كبير، أو قفزات تطورية لافتة.

وتشير الأبحاث إلى أن قلة التغيرات البيئية والأحداث الجيولوجية الكبرى ساهمت في بطء وتيرة التطور خلال "المليار الممل"، إذ كانت تعيش الكائنات الحية خلال هذه الفترة في بيئات مستقرة، ما قلل الحاجة إلى تطورات بيولوجية سريعة للتكيف.

العصور الجليدية الكبرى وربما كان هذا النبات نتيجة نقص العوامل البيئية المحفزة مثل التغيرات المناخية، أو ارتفاع مستويات الأكسجين بشكل كافٍ لدعم ظهور كائنات متعددة الخلايا.

ومع نهاية هذه الحقبة، بدأت الأرض تشهد تغيرات جذرية،

للكائنات متعددة الخلايا مثل النباتات والحيوانات. وحدث خلال تلك الحقبة ما يُعرف بـ "حدث الأكسجة الكبرى"، حين بدأت مستويات الأكسجين في الغلاف الجوي الارتفاع نتيجة نشاط الكائنات المنتجة للأكسجين، مثل البكتيريا الزرقاء. وأدى ذلك إلى تغييرات بيئية هائلة، ووفاء العديد من الكائنات اللاهوائية التي لم تكن قادرة على التكيف.

وفي ما يتعلق بفترة البروتيروزيك، كانت الدراسات السابقة تشير إلى أن الحياة خلال هذه الحقبة كانت بدائية وبسيطة، وأن معدلات التطور والتنوع البيولوجي كانت منخفضة، وكان يُعتقد أن هذه الفترة، خاصة ما يُعرف بـ "المليار الممل"، تفتقر إلى أحداث تطورية مهمة، ولم يكن يُفهم بشكل كامل تأثير البيئة، والعوامل الجيولوجية على تطور الكائنات الحية.

فترة "المليار الممل" تمثل فترة "المليار الممل" حقبة زمنية استمرت نحو مليار عام، من نحو 1.8 مليار إلى 800 مليون سنة مضت، خلال عصر البروتيروزيك.

وسُميت بهذا الاسم نظراً لبطء وتيرة التطور البيولوجي، وقلّة الأحداث الجيولوجية الكبرى، ما جعلها تبدو كمرحلة

وركزت الدراسات السابقة، بشكل رئيسي، على تطور الحياة في النصف مليار سنة الأخيرة، إذ تكوّنت معظم السجلات الأحفورية الواضحة نتيجة تطور الكائنات ذات الهياكل الصلبة مثل القواقع، والعظام.

وكانت هذه الدراسات تعتمد بشكل كبير على ما يُعرف بـ "الانفجار الكامبري"، وهو الفترة التي شهدت تنوعاً كبيراً، وسريعاً في الكائنات الحية قبل حوالي 540 مليون سنة.

تطور الأنواع

وأظهرت الدراسة الجديدة تطور الأنواع وانقراضها عبر العصور، مع التركيز على الحياة خلال حقبة البروتيروزيك، التي امتدت بين 2.5 مليار و539 مليون سنة، أي قبل بداية حقبة الحياة الطاهرة "الفانيروزويك".

وتعتبر هذه الحقبة ثاني أطول حقبة في تاريخ الأرض بعد حقبة "الهاديان"، وشهدت تطورات جيولوجية وبيولوجية مهمة مهّدت الطريق للحياة المعقدة التي نعيشها الآن.

وخلال هذه الحقبة، ظهرت الكائنات الحية الأولى التي تحتوي خلاياها على نواة "حقيقيات النوى"، ما شكّل نقطة تحول في تطور الحياة.

وتطورت حقيقيات النوى تدريجياً، وأصبحت الأساس

ألعاب الفيديو "تزيد" معدل ذكاء الأطفال!

أظهرت دراسة وجود روابط بين قضاء المزيد من الوقت في ممارسة ألعاب الفيديو وارتفاع معدل الذكاء لدى الأطفال، وهو ما يتعارض إلى حد ما مع الفكرة السائدة بأن الألعاب ضارة بأدمغة الصغار، وفق موقع "Science Alert".

وأشارت الدراسة إلى وجود اختلاف ضئيل في القدرات المعرفية بين من يمارسون ألعاب الفيديو ومن لا يمارسونها، لكنه لا يكفي لإظهار علاقة سببية.



التلفزيون أو مقاطع الفيديو عبر الإنترنت، وساعة في ممارسة ألعاب الفيديو، ووصف ساعة في التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت.

ويعد مرور عامين، تمت متابعة بيانات أكثر من 5 آلاف طفل، حيث أظهرت النتائج أن المشاركين الذين أفادوا بقضاء وقت أطول من المعتاد في ممارسة ألعاب الفيديو، كان معدل الذكاء لديهم أعلى.

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين قضوا وقتاً أطول في ممارسة ألعاب الفيديو، كان معدل الذكاء لديهم أعلى.

وأردف كلينججرب: "لم نضع تأثيرات سلوك الشاشة على النشاط البدني أو النوم أو الرفاهية أو الأداء المدرسي، لذلك لا يمكننا قول أي شيء عن ذلك".

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين قضوا وقتاً أطول في ممارسة ألعاب الفيديو، كان معدل الذكاء لديهم أعلى.

وأردف كلينججرب: "لم نضع تأثيرات سلوك الشاشة على النشاط البدني أو النوم أو الرفاهية أو الأداء المدرسي، لذلك لا يمكننا قول أي شيء عن ذلك".

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين قضوا وقتاً أطول في ممارسة ألعاب الفيديو، كان معدل الذكاء لديهم أعلى.

وأردف كلينججرب: "لم نضع تأثيرات سلوك الشاشة على النشاط البدني أو النوم أو الرفاهية أو الأداء المدرسي، لذلك لا يمكننا قول أي شيء عن ذلك".



منوعات

الفن

27

قال الفنان أحمد فهمي، إنه صار يميل مؤخراً للأعمال الفنية التي تعتمد على الإثارة والتشويق، مقارنة بأي نوع آخر، لاسيما بعد النجاح الكبير الذي حققه في مسلسل "بين السطور" مع صبا مبارك، لذلك تحمس للمشاركة في "نقطة سودة" الذي انتهى عرضه منذ أيام عبر منصة "شاهد" و mbc.

تعمدت تغيير ملامحي في "نقطة سودة"

أحمد فهمي: أفضل الأعمال التي تعتمد على الإثارة والتشويق

فيه، وهو لازال مجرد فكرة، وارتبطت به منذ ذلك الوقت وتابعت كل مراحل كتابته.

واستكمل قائلاً: "المسلسل يعتمد على الإثارة والتشويق، مع وجود خط رومانسي ضمن أحداثه". وحول تعاقدته على بطولة مسلسل جديد يجمعه بزملائه من فريق "أما" للعرض على إحدى المنصات الرقمية، أكد أن هذا الكلام عارٍ تماماً عن الصحة.

أجواء شديدة البرودة، كانت ضمن الصعوبات التي واجهها في ذلك المشروع، وكذلك الحفاظ على تفاصيل وملامح الشخصية طوال الـ 45 حلقة.

وحول موعد عرض "نقطة سودة" في ذلك التوقيت، قال إن: "المسلسل لم يؤجل لشهور كما يزعم البعض، خاصة وأنا انتهينا من تصويره في فبراير الماضي، وبعدها دخل المونتاج طوال تلك الفترة، وأعتقد أن عرضه في الصيف غير مناسب إطلاقاً، عكس التوقيت الحالي، الذي أراه الأنسب، وأسهم في نجاح العمل".

رمضان 2025

وكشف أحمد فهمي، عن مشاركته في موسم دراما رمضان 2025، من خلال مسلسل يحمل اسماً مبهيناً "تليجراف"، ويشاركه البطولة ميرنا نور الدين، ونجلاء بدر، وإدوارد، وأحمد مجدي، وأحمد الشامي ويوسف عثمان، والعمل تأليف هشام هلال، وإخراج أحمد خالد، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي، على مدار 30 حلقة.

وأوضح أنه لازال يواصل تصوير مشاهد في هذا المسلسل، الذي يُجسد فيه شخصية رجل أعمال يدعى "سيف الزيني"، ويتسم بالقوة في تعامله، متابعاً المسلسل جديد ومختلف بالنسبة لي في كل شيء، كما أنني رُشحت للمشاركة

وأضاف فهمي، خلال هذا الحوار، أنه تحمس أيضاً للمشاركة في المسلسل، كون طبيعة الأحداث تثير فضول الجمهور طوال الوقت، وتجعله شغوفاً وفي حالة ترقب، فضلاً عن تعاونه مع المخرج محمد أسامة، واصفاً إياه بقوله: "مخرج موهوب، وأعرفه جيداً، ولديه إمكانيات فنية، وسعدت أن هذا المسلسل أتاح له فرصة تقديم نفسه بشكل كبير، وحقق له النجاح الذي يستحقه".

"نقطة سودة" تأليف أمين جمال، وإخراج محمد أسامة، ويشارك في البطولة كل من: ناهد السباعي، وأحمد بديري، وسامح أنور، وأحمد مجدي، ونضال الشافعي، وهدي الأتربي وسارة سلامة.

وتدور أحداث المسلسل في إطار درامي، حيث تضع "رضوى" وشقيقها "صلاح" خطة للانتقام من عائلة "السويدي" وأميراطوريتهما، ويتعين على "عمر وعلى السويدي" التصدي لهما، لكن الأمور تأخذ منعطفاً خطيراً بعدما يقع "عمر" و "رضوى" في حب بعضهما البعض رغم العداوة المشتعلة.

تغيير ملامح

وأكد أحمد فهمي، أن شخصيته في المسلسل، أجبرته على الظهور بـ"لوك" مختلف، بداية من تقصير الشعر، وأحداث تغييرات على الشكل الخارجي، فضلاً عن اكتساب المزيد من الوزن، موضحاً أن تلك الأمور كانت مهمة جداً ومؤثرة.

ولفت إلى الجلسات التحضيرية التي جمعت كل أبطال وصناع المسلسل، للوقوف على تفاصيل كل شخصية، وتقديمها بشكل احترافي وواقعي، لافتاً إلى أن التصوير في



ياسمين عبد العزيز تعيش نشاطاً فنياً وتستقبل عام 2025 بفيلم ومسلسل

نشرت النجمة ياسمين عبد العزيز صورة لها من بدء تصوير فيلمها الكوميدي الجديد، والذي يأتي بعنوان "زوجة رجل مش مهم"، والتي ظهرت فيه مع النجم أكرم حسني ومعتز التوني، والمنتج تامر مرسى، وسرعان ما استقبلت الصور تفاعل كبير من متابعيها وجمهورها.

يذكر أن آخر أعمال ياسمين عبد العزيز في الدراما كان من خلال مسلسل ضرب نار التي قدمته عام 2023، وهو من تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى وإنتاج شركة سينرجي وبطولة ياسمين عبد العزيز.

أحمد العوضى، ماجد المصري، هدى الأتربي، سهير المرشدي، دنيا المصري، إسماء رخا، أحمد غزني، إيمان السيد، بدرية طلبة، أحمد عبد الله، زينة منصور، تيسير عبد العزيز، تامر مجدي وآخرين.

أعمالها مسلسل ضرب نار الذي تم عرضه في شهر رمضان قبل الماضي 2023، كما يشهد عودتها للسينما بعد غياب 6 سنوات منذ بطولتها لفيلم "الأيلة طم طم" عام 2018.

وتواصل النجمة ياسمين عبد العزيز تصوير مسلسليها الجديد وتقابل حبيب والمقرر عرضه في رمضان 2025، وهو من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد الخبيري وإنتاج شركة سينرجي وبطولة ياسمين عبد العزيز كريم فهمي، خالد سليم، نيكول سابا، أنوشكا، صلاح عبد الله، حنان سليمان، رشوان توفيق، محمود ياسين جينيو، بدرية طلبة، إيمان السيد، وعدد كبير من الفنانين سيتم الإعلان عنهم الفترة المقبلة.

تعيش النجمة ياسمين عبد العزيز، حالة من النشاط الفني على مستوى السينما والتلفزيون، خاصة بعد غيابها عن الدراما العام الماضي، حيث قدمت

آخر

زوجة رجل مش مهم



العقل

4 قواعد قد تساعد على العيش حتى عمر 100 عام



أجرى العلماء دراسة شاملة للأبحاث التي أجريت على الأشخاص المعمرين، هدفها تحديد العوامل المشتركة بينهم، التي ساعدت على إطالة عمرهم. ومن أجل تحديد العوامل التي تساهم في إطالة العمر، درس الباحثون بصورة مفصلة 34 دراسة مكثفة للمعمرين، الذين عاشوا أكثر من 100 عام وازداد عددهم من 151 ألف في عام 2000 إلى 573 ألف في عام 2021. واتضح للباحثين أن معظم المعمرين يتبعون نظاماً غذائياً متنوعاً ومتوازناً، حيث يحصلون في المتوسط على 65-57 بالمتة من

السرعات الحرارية من الكربوهيدرات ومن 12-32 بالمتة من البروتين و 27-31 بالمتة من الدهون. وأن نظامهم الغذائي يحتوي على منتجات الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ومنتجات غنية بالبروتين (لحم الدواجن والأسماك والبقوليات). وأنهم يتناولون كمية قليلة من اللحوم الحمراء ويستهلكون الملح بكميات ضئيلة. واتضح للباحثين أن المعمرين يصابون بالأمراض المزمنة في وقت متأخر جداً مقارنة بالأشخاص العاديين، ولكن أكثر من نصفهم يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم والخرف وضعف الإدراك. وأنهم يتناولون 4.6 أذوية أي أقل بدوائين في المتوسط من الأشخاص العاديين. وظهر أن 68 بالمتة من الأشخاص الذين عاشوا 100 سنة وأكثر كانوا راضين عن نوعية نومهم وينامون 7-8

ساعات في الليل. وللعلم أن النوم الجيد يعزز منظومة المناعة والقلب ويساعد على تخفيض مخاطر السمنة وارتفاع مستوى ضغط الدم وداء السكري. وأن 75 بالمتة منهم فيعيشون في المناطق الريفية. ويعتقد الباحثون أن العيش في المناطق الخضراء يساعد على تخفيض خطر الإصابة بالاكتئاب وارتفاع مستوى ضغط الدم والنوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب. وأظهرت الدراسة، أن غالبية المعمرين لا يدخنون ولا يتناولون الكحول ويمارسون نشاطاً بدنياً واجتماعياً. ووفقاً للباحثين، بالطبع هذه القواعد لا تضمن بقاء الشخص على قيد الحياة 100 عام. كما تبين أن لبعض المعمرين عادات سيئة، ولكن مع ذلك اتضح أن تأثير نمط الحياة في طول العمر يزيد عن 60 بالمتة.

مضادات الاكتئاب يمكن أن تخفف الألم المزمن

تشير الدكتورة تاتيانا فينوغرودوا أخصائية طب الأعصاب، إلى أنه يمكن استخدام مضادات الاكتئاب، ليس فقط في علاج الاكتئاب، بل وفي حالات أخرى أيضاً. ووفقاً لها، مضادات الاكتئاب، هي مجموعة من الأدوية غالباً ما تستخدم في علاج الاكتئاب. بينما نطلق استخدامها أوسع من ذلك بكثير، وقد تكون فعالة في علاج حالات مرضية مختلفة. وتشير الطبيبة، إلى أن الألم المزمن يمكن أن يجعل الدماغ أكثر حساسية لإشارات الألم. ومضادات الألم تساعد على تخفيض فرط الحساسية، وتقليل الشعور بالألم. وبالإضافة إلى ذلك، تساعد مضادات الاكتئاب على تحسين نوعية النوم والتعامل بهدوء مع القلق والكآبة، التي غالباً ما تصاحب الألم المزمن. ووفقاً لها، تأثير ومفعول أنواع مختلفة من مضادات الاكتئاب مختلف أيضاً، ولكن هدفها المشترك هو استعادة توازن الناقلات العصبية في الدماغ. لذلك يجب أن نتذكر أن مضادات الأكلدة ليست علاجاً سحرياً، لذلك يجب أن تستخدم فقط بموجب وصفة طبية.

دواء شائع الاستخدام يرتبط بزيادة خطر الانهيار العقلي!

كشفت دراسة جديدة عن عقار شائع الاستخدام "بوصفة طبية" قد يجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بانهيار عقلي. وقال فريق البحث إن عقار Adderall المستخدم لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، أو العقاقير المشابهة الأخرى، يزيد من احتمال الإصابة بالذهان أو الهوس بنسبة 60%. وتزيد الجرعات الأقوى من المخاطر بشكل أكبر، فالأشخاص الذين تناولوا الجرعة القصوى التي أوصت بها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، كانوا أكثر عرضة للخطر بنحو 5 أضعاف. وتهدف الأدوية إلى تعزيز التركيز من خلال تحفيز الجهاز العصبي وزيادة معدل ضربات القلب ومستويات اليقظة، وهي مشابهة لمخدر شائعة غير مشروع. وتعمل عن طريق زيادة مستويات الدوبامين في الدماغ، وهو ما يرتبط بالهوس والأوهام والجنون. وشملت الدراسة حوالي 4000 شخص تتراوح أعمارهم بين 16 و 35 عاماً. وقد تم إدخال جميع المرضى إلى مستشفى ماركين، بعد إحالات من مستشفيات أخرى في نظام الرعاية الصحية في مركز ماساتشوستس العام بريغهام. وقالت معدة الدراسة لورين موران، وهي باحثة في مستشفى ماساتشوستس العام بريغهام: "نظهر نتائجنا أنه من الواضح أن الجرعة هي عامل مهم في خطر الإصابة بالذهان، ويجب أن تكون الاعتبار الرئيسي عند وصف العقاقير المشددة". وأضافت أن النتائج لا ينبغي أن تثير القلق، ولكنها يجب أن تؤدي إلى توخي الحذر الإضافي عند وصف هذه الأدوية، وخاصة لأولئك الذين لديهم عوامل خطر للإصابة بالذهان والهوس. نشرت الدراسة في المجلة الأمريكية للطب النفسي.



المثلة الأمريكية مونيكا باربادو لدى حضورها العرض الأول لفيلم A Complete Unknown في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

العنب يحسن الرؤية

اتضح لفريق من علماء جامعة ستغافورة الوطنية أن الاستهلاك اليومي للعنب يمكن أن يحسن الرؤية لدى كبار السن.

وتشير مجلة Food & Function إلى أن هذه التجربة العشوائية التي أجراها الفريق العلمي شملت 34 متطوعاً طلب منهم تناول 1.5 كوب من العنب يوميا لمدة 16 أسبوعاً، وكان أفراد المجموعة الضابطة يتناولون دواء وهمياً.



وقد اكتشف الباحثون بعد انتهاء التجربة أن الكثافة البصرية للصبغ البقعي (MPOD) لدى المشاركين الذين تناولوا العنب قد تحسنت بشكل ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، ارتفع مستوى مضادات الأكسدة والفينولات في البلازما. وتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن تناول العنب يحمي بنية شبكية العين ووظيفتها. وتجدر الإشارة، إلى أن العنب يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول، التي يمكنها أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الناتج عن الشيخوخة.

سؤال وجواب

• كم ضلعاً في جسم الإنسان العادي؟
24 ضلعاً

• ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟
المينا بالأسنان

• ما هو مصب النهر؟
مصب النهر هو النقطة التي ينتهي عندها النهر في حيث يلتقي النهر بالبحر ويصب فيه . يسمى أيضا فم النهر قد يحصل مد وجزر عند مصب النهر مما يجعل مصب النهر موحلاً .

• لماذا يأخذ مصب بعض الأنهار شكل الدلتا؟
قد يحدث لا تجري بعض الأنهار بخط مستقيم إلى البحر بل تنقسم إلى عدة أنهار صغيرة أو إلى قنوات متعددة تتكون الدلتا من الوحد والطين الذي تجرفه الأنهار الصغيرة والقنوات إلى مصب النهر سميت دلتا لأنها تشبه الحرف اليوناني المعروف دلتا.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية ب جلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة جحا والجار الغليظ

كان يسكن بجوار رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت أذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائماً ان هذا الرجل ستدخله أذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتنصت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما. وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هاديء يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لتوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بوارد الفجر وان لم نرغب في ذلك المكان فعليتنا ان نخبئه داخل تجويف عمود السرير فأيهما فضيلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم. أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيداً، وجلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معاً.. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصاً يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمداً على عدم وجود أحد في البيت ولما قال ياس قال اذن سأجدها في تجويف عمود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عمود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتعارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جاره السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القى القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

