

ص 22

وفد أكاديمية الشرطة  
القطرية يطلع على الممارسات  
التطويرية في شرطة أبوظبي



ص 27

"مملكة كوكب القردة" ..  
كيف يستدرك القرد  
تطور الإنسان؟



سلوكيات تقلل  
من خطر الإصابة  
بمتلازمة القولون  
العصبي



ص 23

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

ألف صوت يصح  
في أوبرا باستيل  
الباريسية

يتردد ألف صوت في القاعة الكبيرة لدار أوبرا باستيل في باريس في ما يشبه أجواء الملاعب الرياضية... فقد أجري السبت أحد آخر التمرينات على "كراود أوت"، وهي مسرحية خارجة عن المألوف مستوحاة من عالم الرياضة.

وسعى مؤلف المسرحية، الأميركي ديفيد لانغ، إلى الحصول على "أصوات" و"أناشيد مشجعي كرة القدم"، و"من هذه المادة الشفافية الشعبية، صنع مسرحية تتمتع بهذا المقدار من الشعبية لتكونا منجزة بمشاركة هواة"، كما قالت لوكالة فرانس برس ميريام معزوزي، مديرة أكاديمية أوبرا باريس.

ومن المقرر أن تعرض المسرحية أمام الجمهور اليوم الاثنين، كجزء من الأوبيياد الثقافي الذي يقام قبل أسابيع من انطلاق دورة الألعاب الأولمبية في باريس، لكن سبق أن قدم العرض في أماكن أخرى من العالم خلال السنوات الماضية، على سبيل المثال في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة أو في مونتريال في جنوب فرنسا.

ومن بين المشاركين، يأتي البعض من جوقات للهواة أو للمحترفين، أو حتى من برامج التعليم الفني والثقافي المختلفة في الأكاديمية. وأصغر المشاركين هم تلامذة في المرحلة المتوسطة، بحسب دار الأوبرا.

يقول فيصل القروي، المسؤول عن الإخراج الموسيقي إلى جانب ديميتري تشامبلاس المشرف على تصميم الرقصات، "إنها تجربة غير مسبوقة على الإطلاق لأنها أشبه بجسم موسيقي غامض". ويتوزع أعضاء الجوقة على خشبة المسرح وفي صفوف الجمهور أيضاً، ويغنون بقيادة مديري الجوقة، ويتحدثون، ويهيمون، ويصفقون بأيديهم على الإيقاع، ويؤدون الحركات، أحياناً في مجموعات مختلفة، وأحياناً أخرى بصورة جماعية.

يعد البروكلي نباتاً جذاباً بصرياً بفضل أزهاره الشبيهة بالأشجار ولونه الأخضر النابض بالحياة، لكنه يتميز أكثر بغناه بالمواد المفيدة حيث يعتبر "جوهر" غذائية.

ويحتوي البروكلي على العديد من العناصر

الغذائية الأساسية، بما يشمل فيتامين

C و K وحمض الفوليك والألياف،

بحسب ما نشره موقع Eating

Well. والبروكلي من الخضراوات

الغنية بالمغذيات والمتعددة

الاستخدامات، مما يجعله من

الأغذية التي يجب الحرص

على تناولها أسبوعياً، وذلك

لأسباب التالية:



## لتناول البروكلي 7 فوائد صحية مهمة.. وأثر جانبي خطير وحيد

واللوتين والكاروتينات والكاروتينات، وهي مركبات نباتية ثبت أنها تقلل من الآثار السلبية للأشعة فوق البنفسجية.

الجد من التهابات الجسم

تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات مثل البروكلي في تقليل خطر تطور الأمراض والالتهابات المزمنة. يعد السلفورافان أحد المركبات الأساسية في البروكلي التي تظهر خصائص قوية مضادة للالتهابات. تشير الدراسات إلى أنه يمكن أن يساعد في تقليل إطلاق السيستوكينات، وهي البروتينات التي تبدأ وتنظم الالتهاب في الجسم.

جوانب سلبية محتملة

يعتبر البروكلي إضافة آمنة لنظام غذائي متوازن، ونادراً ما يسبب آثاراً جانبية كبيرة أو ردود فعل سلبية. ولكن يحتوي البروكلي على كميات عالية من فيتامين K، والذي يمكن أن يتفاعل مع الأدوية المضادة للتخثر مثل الوارفارين. ولهذا السبب، من المهم للأشخاص الذين يتناولون أدوية تسهيل الدم أن يستهلكوا نفس الكمية من فيتامين K من الأطعمة والمكملات الغذائية كل يوم. يعد هذا الاتساق أمراً بالغ الأهمية لأن التغييرات في تناول فيتامين K يمكن أن تغير من فعالية الدواء. يذكر أن هناك أدوية أحدث مضادة للتخثر قد لا تتفاعل مع فيتامين K. لذلك، يجب دائماً استشارة الطبيب قبل إجراء تغييرات في النظام الغذائي. بالإضافة إلى ذلك، ربما يعاني بعض الأشخاص من أعراض في الجهاز الهضمي عند تناول البروكلي من بينها الغازات وانتفاخ البطن.

تحسين صحة العظام

تناول البروكلي بشكل منتظم ممتاز لصحة العظام، وذلك بفضل محتواه الغني بالفيتامينات والمعادن. يحتوي نصف كوب من البروكلي المطبوخ على 92% من القيمة اليومية الموصى بها من فيتامين K، الذي يلعب دوراً محورياً في تنشيط البروتينات المشاركة في تمعدن العظام.

تعزيز صحة الأمعاء

يعتبر البروكلي مصدراً جيداً للألياف البريبايوتك، التي تغذي البكتيريا المفيدة في الأمعاء وتساعد على حماية بطانة الأمعاء. على وجه التحديد، يعزز البروكلي التوازن الصحي لبكتيريا الأمعاء. ويضيف جيفر أن الألياف الغذائية الموجودة في البروكلي تشجع أيضاً حركات الأمعاء المنتظمة، مما يساعد على منع الإمساك.

تحسين صحة البشرة

يعد الجلد أكثر عضو في كامل جسم الإنسان عرضة للمخاطر البيئية الضارة. أحد هذه المخاطر هو الأشعة فوق البنفسجية الطويلة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تلف الحمض النووي، وشيخوخة الجلد المبكرة وحتى سرطان الجلد. في حين أن الكريما الواقيّة من الشمس والملابس الواقيّة من أشعتها الضارة تعتبر من التدابير الخارجية المهمة لحماية البشرة، فإن النظام الغذائي المليء بالأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يمكن أن يوفر أيضاً حماية من الأشعة فوق البنفسجية. يحتوي البروكلي، على وجه الخصوص، على السلفورافان

التقليل من خطر الإصابة بالسرطان

يقول ريان جيفر، اختصاصي التغذية النباتية في فينيكس بالولايات المتحدة، إن البروكلي مليء بالمركبات النباتية القوية، التي يمكن أن توفر فوائد مضادة للسرطان. عند مضغ البروكلي، فإنه يطلق مادة كيميائية نباتية تسمى السلفورافان، وهي معروفة بقدرة عالية على تقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما يشمل سرطان الثدي والبروستاتا والجلد والقولون والثانة وسرطان الفم.

الوقاية من أمراض القلب

يشير جيفر إلى أن دمج المزيد من الخضراوات في النظام الغذائي، مثل البروكلي، يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد ثبت أن البروكلي غني بالألياف ومضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات، وثبت أنه يساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين ضغط الدم ودعم وظائف القلب.

دعم الجهاز المناعي

يعد البروكلي مصدراً غنياً بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تساعد في تقوية دفاعات الجهاز المناعي ضد الجراثيم والمواد الضارة. الجدير بالذكر أن كوباً واحداً من البروكلي المفروم يحتوي على 90% من القيمة اليومية الموصى بتناولها من فيتامين C. وأظهرت الأبحاث أن السلفورافان الموجود في البروكلي ينشط الإنزيمات المضادة للأكسدة ويقلل الالتهابات، أي أنه يساعد على مكافحة الالتهابات البكتيرية والفيروسية.

## روبوت على شكل إنسان لنقل صناديق ملابس

وضعت علامة «سياتكس» التجارية في الولايات المتحدة، والمتخصصة في الملابس الداخلية، روبوتاً شبيهاً بالبشر، للعمل في منشآت مستودعاتها، ضمن اتفاقية مع شركة Agility Robotics.

ويعد هذا أول نشر تجاري رسمي للروبوتات الشبيهة بالبشر في الصناعة، وفق «إنترستينغ إنجينييرينغ».

ويعد الروبوت العامل في مستودعات سياتكس، "Digit"، ويعمل بكامل طاقته في المكان، ناقلاً صناديق الثياب الداخلية، وفق الشركة.

وتعد هذه الروبوتات متعددة الوظائف، وتركز على خصائص شبيهة بالإنسان، للاستخدام في الخدمات اللوجستية، ويمكنها المساعدة في العديد من الوظائف المتكررة، والعمل بأمان.

وتعمل تحدييات البرامج على تعزيز قدرة Digit على التكيف مع مهام المستودعات المختلفة، وبصفته روبوتاً متعدد الاستخدامات، يمكن Digit أداء مجموعة متنوعة من المهام، والتكيف مع تدفقات العمل المختلفة، ويمتلك أسطول Digit القدرة على الانتقال بسلاسة بين التطبيقات، وتلبية متطلبات المستودعات الحالية، والتكيف مع التحولات الموسمية.

وفقاً لشركة Agility Robotics، يمكن دمج Digit بسهولة في عمليات المستودعات والبنية الأساسية الحالية، دون الحاجة إلى إعادة تأهيل باهظة الثمن، بفضل تصميمها الذي يركز على الإنسان، والذي يتميز بحجم وشكل يشبه الإنسان.. ومن ناحية أخرى، تعمل الإدارة التشغيلية على استكشاف الأخطاء وإصلاحها.

## الثوم يضبط مستوى السكر والكوليسترول في الدم



راجع باحثون في الصين مراجعة 173 دراسة سريرية وورقة بحث، للتحقيق في آثار الثوم على مستويات الدهون والغلوكوز في الدم لدى البشر.

وبحسب "نيوز ميديكال"، تضمنت التجارب السريرية قياس تأثير مسحوق الثوم، وزيت الثوم، ومكملاته.

وشملت الدراسات السريرية 1567 مشاركاً من دول مختلفة، مثل كندا والولايات المتحدة وكوريا وإيران وباكستان والهند وروسيا وبولندا والبرازيل والدنمارك، وامتدت فترة التدخل لاستخدام مكملات ومستخلصات الثوم من 3 أسابيع إلى عام واحد.

وكانت لدى المشاركين حالات صحية مختلفة مثل ارتفاع شحميات الدم، ومرض السكري

من النوع 2، ومرض الشريان التاجي، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي، واحتشاء عضلة القلب، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، ومتلازمة تكيس المبايض، وكان بعضهم بلا أمراض.

وأظهرت النتائج أن الثوم -بمختلفه، ومنتجاته، وحبوبه، ومستوياته- مؤشرات استقلاب الغلوكوز، ومستوى الهيموغلوبين في الدم، ومستوى الكوليسترول بشكل كبير.

مصر.. وزارة التربية بصرتعلق  
على صعوبة امتحان للثانوية العامة

طمأنت وزارة التربية والتعليم المصرية، الطلاب بشأن امتحان مادة الفيزياء لمرحلة الثانوية العامة، والشكاوى المتعلقة بأسئلة عليها ملاحظات أو أنها تحتمل أكثر من إجابة. وقالت الوزارة في بيان على حسابها في "فيسبوك": "في إطار الشكاوى التي تم تلقيها وتداولها على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي حول صعوبة امتحان مادة الفيزياء بشهادة إتمام الثانوية العامة، تتوجه وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني بمراسلة طمأنة لابنائها الطلاب، حيث تؤكد الوزارة أن الدكتور رضا حجازي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني أصدر توجيهاته للجنة فنية متخصصة بمحايدة بسرعة إعداد تقريرها حول مدى مطابقة ورقة الأسئلة ونموذج الإجابة للمواصفات". وأضاف البيان أن اللجنة تم توجيهها "للتأكد من عدم وجود أي أسئلة تشوبها خطأ أو تحتمل أكثر من إجابة في أسئلة الاختبار من متعدد". وأوضح شادي واختتم البيان بالقول: "أوضح شادي زلطة المتحدث الرسمي باسم وزارة التربية والتعليم أن الدكتور رضا حجازي يتابع عن كثب تقرير اللجنة الفنية، مؤكداً أنه سيتم وضع مصلحة الطالب على رأس الأولويات ولن يضار أي طالب خلال التصحيح".



# منوعات العمل

22

## وفد أكاديمية الشرطة القطرية يطلع على الممارسات التطويرية في شرطة أبوظبي

•• أبو ظبي- الفجر:



اطلع وفد من أكاديمية الشرطة بوزارة الداخلية القطرية على أفضل الممارسات التطويرية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي والأنظمة الرائدة التي تطبقها لتعزيز واستدامة مسيرة الأمن والأمان ونشر الطمأنينة في إمارة أبوظبي. وكان في استقبال الوفد اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية حيث جرى خلال اللقاء بحث التنسيق والتعاون في مجالات العمل الشرطي والأمني، وتبادل المعارف العلمية والتخصصية، وإجراء مقارنة معيارية لأفضل الممارسات والخدمات التطويرية، إلى جانب الاطلاع على الدور الريادي لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في تطبيق أحدث التقنيات المعاصرة بمجالات التدريب الشرطي والأمني الحديث، وفقاً لأفضل الممارسات العالمية.

ورافق العميد دكتور راشد محمد بورشيد نائب مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية الوفد برئاسة العميد عبد الرحمن ماجد السليطي رئيس أكاديمية الشرطة بوزارة الداخلية القطرية في جولة اطلع خلالها على الهيكل التنظيمي لشرطة أبوظبي وإنجازاتها وقطاعاتها، وطبيعة العمل، والتطبيقات المبتكرة. وشاهد الوفد الدوريات الأمنية وتعرف إلى مهامها في بث الأمن والأمان، واستمع إلى شرح حول الهيكل التنظيمي لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية

اللياقة، ورحبت شرطة أبوظبي بتعزيز التعاون المشترك بين الجهتين في مجال التبادل الأكاديمي والثقافي والمبادرات التدريبية، والاستفادة منها في صقل المهارات وبناء القدرات للارتقاء بمنظومة الأداء الأمني. وثنم الوفد القطري الإنجازات التطويرية الكبيرة التي حققتها القيادة العامة لشرطة أبوظبي باتباع أفضل المعايير العالمية.

العين وكان العميد حسين علي الجنيبي مدير إدارة التأهيل الشرطي في استقبال الوفد وقدم شرحاً حول جهود الإدارة في إكساب المتدربين والطلبة المستجدين المعارف والعلوم الشرطية والقيادية بما يعزز أداء واجباتهم بحرفية تامة. واطلع الوفد الضيف على ميدان الرماية والتدريبات العسكرية، كاستخدام السلاح والمهارات القتالية ومهارات

سعيد محمد الكعبي نائب مدير قطاع شؤون القيادة وتضمنت الزيارة الاطلاع على المستجدين والأنظمة المستخدمة في الجوانب المرورية والجناحية والتقنيات والأنظمة الذكية المستخدمة لإدارة السلامة المرورية وتوظيف أفضل مستويات الكفاءة والفعالية في اتخاذ القرار. وتعرف الوفد إلى أهم الدوريات والبرامج التدريبية التي تنفذها إدارة التأهيل الشرطي بمدينة

وجهودها التطويرية وزار مرافق الأكاديمية والقاعات التدريبية واطلع على تطبيقات التدريب الافتراضي والأنظمة التكنولوجية ومحاكاة الواقع الافتراضي في مركز التدريب الافتراضي في الأكاديمية وتجربة الأنظمة وسيناريوهات المحاكاة الافتراضية المستخدمة في المركز وألية العمل باتباع أحدث التقنيات. وزار الوفد إدارة المدينة الآمنة وكان في استقباله العميد



## اللواء عبدالله الغيثي يتفقد سير العمل بالإدارة العامة لإسعاد المجتمع

•• دبي- الفجر:

منها 708 آلاف و800 مستفيد في العام 2023، وبج التطلع وبلغت عدد الساعات التطوعية 918 ألفاً و725 ساعة تطوعية، وأثف 353 فرصة تطوعية، و32 ألفاً 151 متطوعاً خلال الثلاث السنوات الأخيرة.

منظومة الإعلام واطلع سعادة اللواء عبدالله علي الغيثي، على منظومة العمل في إدارة الإعلام الأمني والسياسات المطبقة، والوسائل والنظم والبرامج الحديثة التي يتم تنفيذها، وكفاءة عمليات الإعلام الأمني وأهم النتائج المحققة، وإحصائيات الإدارة من حيث نشر المواد الخيرية التي تعنى بالمجتمع والخدمات والجوانب التوعوية والأمنية محلياً وإقليمياً وعالمياً، والتصاميم الفنية والتغطيات الإعلامية، والإنتاج التلفزيوني والإذاعي وعدد الفعاليات التي تم تغطيتها إعلامياً، وكذلك الطلبات الإعلامية الواردة إلى شرطة دبي من الجهات الإعلامية المحلية والعالمية، ومدى التواصل والتفاعل مع وسائل الإعلام وكالات الأنباء والجهات ذات الصلة.

من الجهات الخارجية، وكيفية تحديد الاحتياجات الفعلية من الحملات لضمان الوصول لتحقيق الهدف من إطلاق هذه الحملات التوعوية التي تخدم في المقام الأول المجتمع.

عدة منها الاتصال الحكومي والمسؤولية المجتمعية، وعبر إمكانات وموارد بشرية وتقنية وقدرات متعددة منها قنوات التواصل، ومبادرات مجتمعية يتم تنفيذها باحترافية عالية من خلال تطبيق سياسات متقدمة وحديثة.

اطلع سعادة اللواء عبدالله علي الغيثي، مساعد القائد العام لشؤون العمليات بشرطة دبي، على سير العمل في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع والنتائج المحققة في العام 2023، وذلك ضمن برنامج التفتيش السنوي للإدارات العامة ومراكز الشرطة، بحضور سعادة اللواء علي غانم، مساعد القائد العام لشؤون إسعاد المجتمع والدعم اللوجستي، والعميد علي خلفان المنصوري، مدير الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، ونائبه العقيد الأستاذ الدكتور سعود الرميثي، والعقيد بدر بوسمر، مدير إدارة التقييم والتميز المؤسسي في الإدارة العامة للتميز والريادة، وعدد من الضباط.

جوائز واستعرضت الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أهم الجوائز والنتائج الريادية التي حققتها الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، منها جائزة الشارقة للاتصال الحكومي فئة أفضل اتصال لبناء وإدارة السمعة المؤسسية 2023، وجائزة وزير الداخلية للتميز فئة الاتصال الحكومي، وجائزة وزير الداخلية للتميز فئة التميز الرياضي، وجائزة وزير الداخلية فئة أفضل جهة في الشراكة والتكامل، وجائزة برنامج دبي فئة النخبة 2024، وكذلك المشاريع المستقبلية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع ونسبة الإنجاز في المشاريع القائمة والتطلعات المستقبلية.

المبادرات كما وتم استعراض نتائج المبادرات المجتمعية والتطوع في شرطة دبي، حيث تم تنفيذ 28 مبادرة مجتمعية استفاد

معارض كما واستمع سعادة اللواء الغيثي، إلى شرح يوضح أهم الحملات التسويقية التي تم تنفيذها والبالغ عددها 78 حملة تسويقية نفذتها شرطة دبي خلال العام 2023 بهدف تعريف الجمهور بالخدمات التي تقدمها شرطة دبي بمختلف أنواعها الجنائية والمرورية والمجتمعية وغيرها، والخطط المستقبلية للحملات التسويقية، ودور قسم المعارض في إقامة وتنفيذ المعارض الداخلية والخارجية، حيث نفذ في السنوات الثلاث الأخيرة 101 معرضاً منها 7 معارض دولية و94 معرضاً محلياً، كما ونفذ 35 معرضاً في العام 2023.

دعم التوجهات واستمع سعادة اللواء الغيثي لشرح يوضح الحملات التوعوية المنفذة، والتي تساهم في تحقيق التوجهات الاستراتيجية لشرطة دبي "إسعاد المجتمع، مدينة آمنة ومرنة، الابتكار في القدرات المؤسسية"، وتنوع بين مرورية وجناحية ومجتمعية، ونتائجها وأثرها على المجتمع، وطريقة التخطيط لها، وألية التنسيق والتواصل بين القطاعات داخل شرطة دبي، وتقييم الحملات وتحديد الأولويات، والقنوات المستخدمة، ومدى إشراك الجمهور في الحملات التوعوية، والتوعية التخصصية، وكذلك التنسيق والعمل المشترك مع شركاء الحملات

ممكثات واطلع سعادة اللواء الغيثي على نتائج أداء الإدارة العامة لإسعاد المجتمع والدور الذي تقوم به من خلال محاور



# منوعات الفكر

23

أفادت دراسة حديثة أن الجمع بين عدد من السلوكيات الصحية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة القولون العصبي بنسبة ٤٢٪. ويؤثر القولون العصبي على الجهاز الهضمي ومن أعراضه تشنجات المعدة والانتفاخ والإسهال أو الإمساك. ويمكن أن يعاني الأشخاص لأيام أو أسابيع أو أشهر في كل مرة من هذه الأعراض. ويعتقد أن القولون العصبي يؤثر على ما يصل إلى واحد من كل ١٠ أشخاص في جميع أنحاء العالم.



## سلوكيات تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة القولون العصبي



من النشاط البدني بانخفاض المخاطر بنسبة 17٪، وارتبط النوم الجيد ليلًا بانخفاض المخاطر بنسبة 27٪. وحذر الباحثون من جامعة هونغ كونغ من أنهم لا يستطيعون إثبات السبب والنتيجة بسبب الطبيعة الرصدية للدراسة. وخلص الباحثون إلى أن "الالتزام بعدد أكبر من سلوكيات نمط الحياة الصحية الخمسة يرتبط بشكل كبير بانخفاض معدل الإصابة بمرض القولون العصبي لدى السكان في منتصف العمر. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى إمكانية إجراء تعديلات على نمط الحياة كاستراتيجية وقائية أولية لمرض القولون العصبي".



بمتوسط عمر 55 عامًا، وكان ما يزيد قليلاً عن نصفهم من النساء. ولم يتم تشخيص أي منهم بمرض القولون العصبي في بداية فترة الدراسة، وقد أكملوا جميعاً استبيانين على الأقل لمدة 24 ساعة حول وجباتهم الغذائية. وعلى مدى 12 سنة ونصف، تم ملاحظة 961 حالة من حالات القولون العصبي (1.5% من العينة).

ومن بين جميع المشاركين في الدراسة، لم يكن لدى 7604 شخصاً (12%) أيًا من سلوكيات نمط الحياة الصحي الخمسة، وأبلغ 20662 (32%) عن سلوك واحد، و21901 (34%) عن اثنين، و14101 (22%) عن ثلاثة إلى خمسة سلوكيات. وبعد الأخذ في الاعتبار العوامل التي يمكن أن تؤثر على النتائج، مثل التاريخ العائلي لمرض القولون العصبي، كان الأشخاص الذين يتمتعون بصحة أفضل لديهم أقل خطر للإصابة بمتلازمة القولون العصبي. وارتبط وجود سلوك صحي واحد بانخفاض المخاطر بنسبة 21٪، ووجود سلوكين بانخفاض المخاطر بنسبة 36٪، ووجود ثلاثة إلى خمسة سلوكيات بانخفاض المخاطر بنسبة 42٪. وعلى المستوى الفردي، ارتبط عدم التدخين مطلقاً بانخفاض المخاطر بنسبة 14٪، وارتبط المستوى العالي

ومن غير المعروف بالضبط ما الذي يسبب هذه الحالة، لكن الدراسات تشير إلى أن الأعصاب شديدة الحساسية في القناة الهضمية والتوتر والتاريخ العائلي لمرض القولون العصبي يمكن أن تلعب دوراً. وقد ربطت الأبحاث السابقة عوامل نمط الحياة الفردية مع زيادة خطر الإصابة بمتلازمة القولون العصبي، وأراد الباحثون معرفة ما إذا كان مزيج من عدة

تدابير يمكن أن يمنع هذه الحالة. ووجدت الدراسة التي نشرتها مجلة Gut، أن اتباع نمط حياة صحي يرتبط بقوة بانخفاض احتمال الإصابة بهذه الحالة.

وتعد دراسة خمسة سلوكيات صحية: عدم التدخين، والنوم الجيد، وممارسة التمارين الرياضية الكافية، والنظام الغذائي الصحي. ويبدو أن ثلاثة منها، والحصول على ما لا يقل عن سبع ساعات من النوم في الليلة، كان لها التأثير الأكبر بشكل فردي. وعند النظر إلى السلوكيات الصحية مجتمعة، كان الأشخاص الذين يتبعون ثلاثة أو أكثر من السلوكيات الخمسة هم الأقل عرضة للإصابة بالقولون العصبي. ونظر الباحثون في حالة 64286 شخصاً من قاعدة البيانات الطبية للبنك الحيوي في المملكة المتحدة،



## خبيرة تغذية: النظام الغذائي يجب أن يتوافق مع العمر

أفادت الدكتورة آنا بيلووسوفا خبيرة التغذية الروسية، أنه يجب أن تتوافق التغذية مع عمر الإنسان، فمثلاً الرجال بعد سن ٣٥ عاماً يحتاجون إلى الطماطم، أما النساء إلى جميع أنواع الملفوف.

وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن النظام الغذائي يجب أن يتغير وفقاً للعمر. فمثلاً يجب على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عاماً عدم رفض تناول هذه المادة أو تلك.



لذلك، يجب عليهم بدءاً من سن 35 عاماً، إضافة الحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان بانتظام إلى النظام الغذائي، إذا لم يكن هناك نقص في إنزيم اللاكتاز. وفي حالة وجود هذا النقص عليهم تناول منتجات الألبان الخميرة. ولتعزيز مستوى الهرمونات يجب تناول التفاح والكمثرى والكرز الحلو والخوخ والبطاطس والبقوليات والملفوف بجميع أنواعها. وتحذر الخبيرة من التحول بعد الخمسين من العمر إلى نظام غذائي نباتي. وتقول: "يجب ألا يتخلى كبار السن عن اللحوم، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم بسبب نقص الحديد، وفقدان القوة والمناعة. ولكن عليهم تناول اللحوم التي تحتوي على نسبة أقل من الكوليسترول. كما عليهم تناول اللحوم المسلوقة والتقليل من منتجات الألبان والفييتامينات والمعادن وفقاً لعمرهم".

خاصة إلى الاهتمام بهذا، ليس لأسباب جمالية، ولكن لأن هذه الفترة هي ذروة سن الخصوبة". وتضيف: "يبدأ الرجال في الشيخوخة من حيث أمراض القلب والأوعية الدموية من سن 35 عاماً. لذلك عليهم إعادة النظر في نظامهم الغذائي، حيث يجب أن يحتوي على عدد أقل من الأطعمة الغنية بالكوليسترول، مثل اللحوم الحمراء. والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية المعقدة - الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان. وبعد الأربعين عليهم الاهتمام بغدة البروستاتا وتناول أطعمة غنية الكاروتينات - الجزر والبقودوس والذئب والبصل الأخضر والطماطم التي هي منتج "ذكري". أما النساء بعد سن 35 عاماً فعليهن الاستعداد للتغيرات البيولوجية. وتقول: "يمكن أن تصاب النساء خلال الفترة التي يتغير فيها مستوى الهرمونات بهشاشة العظام.

وتقول: "يحدث النضج البيولوجي للجسم حتى سن 25 عاماً، لذلك قبل هذا العمر، لا ينبغي أبداً حدوث أي تغييرات مفاجئة في التغذية، واتباع حمية غذائية مقيدة. وكما هو ملاحظ يجب الناس في هذه الفترة من العمر التخلص من الوزن الزائد باتباع حميات غذائية مختلفة. ولكن هذا غير صحيح. لأن النظام الغذائي ليس مجرد لعبة، فالطعام عبارة عن مجموعة معقدة من المواد النشطة



**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :قرش  
رخصة رقم: CN 4906597 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الغوالي  
لإدارة العقارات-ذ.م.م-ش.و  
رخصة رقم: CN 5208943 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 115000000 الى 150000  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال ثلاثون  
يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :برنت بالاس لخدمات  
الطباعة رخصة رقم: CN 4377720 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة احمد علي احمد العبد المنهالي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف خالد علي احمد العبد المنهالي  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: الهامور البرونزي لعمال تركيب الحجر ذ.م.م  
عنوان الشركة: المنطقة الصناعية:بطحاء الحائر 7 السابع مبنى السيد مغير  
خميس مغير جابر واخريين  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1898687  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/الدره للمراجعة والتدقيق سليمان احمد سالم-ذ.م.م-  
ش.ش.و ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/06/20 ، وذلك بناء  
على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل  
بالرقم: 2405023154 - تاريخ التعديل: 2024/06/29  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين  
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: بورن تو إماراتيز-شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
عنوان الشركة: رخصة قورية  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4983494  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/الدره للمراجعة والتدقيق سليمان احمد سالم-ذ.م.م-  
ش.ش.و ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/06/19 ، وذلك بناء  
على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل  
بالرقم: 2405023044 - تاريخ التعديل: 2024/06/29  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين  
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الركن الماسي للهدايا  
رخصة رقم: CN 1092691 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة جليل مياه عبدا الله 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ناصر عبدالله حاجي محمد الخوري  
تعديل اسم تجاري من/ الركن الماسي للهدايا  
DIAMOND CORNER GIFT  
الى/ الركن الماسي للهدايا - ذ.م.م - ش.ش.و  
DIAMOND CORNER GIFT - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جيت سيتيريد لرحلات السياحة  
رخصة رقم: CN 4445378 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 10000 الى 150000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سونيا تامانج 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سعاد جابر عامر الكثيري  
تعديل اسم تجاري من/ جيت سيتيريد لرحلات السياحة  
GET CITYRIDE TOURISM TRIPS  
الى/ جت سيتيريد لسياحة - ذ.م.م - ش.ش.و  
GET CITYRIDE TOURISM - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سداخل للاقمشة والخياطة-ذ.م.م-  
ش.ش.و رخصة رقم: CN 5064739 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 1000 الى 50000  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محب نور جاني جول 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سعدالله خان احمد غلام  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سعدالله خان احمد غلام  
تعديل اسم تجاري من/ سداخل للاقمشة والخياطة - ذ.م.م - ش.ش.و  
SADA KHEL TEXTILES AND TAILORING - L.L.C - O.P.C  
الى/ سداخل للاقمشة والخياطة - ذ.م.م - ش.ش.و  
SADA KHEL TEXTILES AND TAILORING - 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اميسناد تركيب شبكات الأنابيب و  
التمديدات التخصصية - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 4885683  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة ريجيت راهاكريشان ناير راهاكريشان ناير مانتلوت 90%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبيد محمد يحيى المنهالي 5%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سعيد محمد رافع محمد الاحبابي 5%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ريجيت راهاكريشان ناير راهاكريشان ناير مانتلوت  
تعديل اسم تجاري من / اميسناد تركيب شبكات الأنابيب و التمديدات التخصصية - ذ.م.م - ش.ش.و  
AMISTAD PIPE NETWORKS AND SPECIALIZED CONNECTIONS INSTALLATIONS - L.L.C - O.P.C  
الى / اميسناد تركيب شبكات الأنابيب و التمديدات التخصصية - ذ.م.م  
AMISTAD PIPE NETWORKS AND SPECIALIZED CONNECTIONS - INSTALLATIONS - L.L.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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :شيراني للتجارة العامة - شركة  
الشخص الواحد ذ.م م رخصة رقم: CN 4912779 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة حضرت شاه بسم الله خان 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبدا الحميد شيراني فضل خان 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدا الحميد شيراني فضل خان  
تعديل اسم تجاري من/ شيراني للتجارة العامة - شركة الشخص الواحد ذ.م م  
SHERANI GENERAL TRADING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
الى/ شيراني للتجارة العامة - ذ.م.م  
SHERANI GENERAL TRADING - L.L.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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :أوبشنز للعطلات والسياحة  
رخصة رقم: CN 4030221 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبدالله محمد سعد محمد بشير الشقفة 5%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/وسيم محمد رياض رزاز من مدير الى شريك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالله محمد سعد محمد بشير الشقفة  
تعديل نسب الشركاء/وسيم محمد رياض رزاز من 0% الى 95%  
تعديل اسم تجاري من/ أوبشنز للعطلات والسياحة  
OPTIONS HOLIDAYS AND TOURISM  
الى/ أوبشنز للعطلات والسياحة - ذ.م.م  
OPTIONS HOLIDAYS AND TOURISM L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :رينزو للخياطة الرجالية  
رخصة رقم: CN 2186671 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/عوض علي علي هادي من مالك الى مدير  
تعديل نسب الشركاء/عوض علي علي هادي من 100% الى 0%  
تعديل اسم تجاري من/ رينزو للخياطة الرجالية  
REENZU GENTS GARMENTS TAILOR  
الى/ رينزو للخياطة الرجالية - ذ.م.م - ش.ش.و  
REENZU GENTS GARMENTS TAILOR - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : 1235005 - ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 5384866 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/انس عصام احمد العمود من شريك الى مدير  
تعديل نسب الشركاء/انس عصام احمد العمود من 40% الى 0%  
تعديل اسم تجاري من/ 1235005 - ذ.م.م  
1235005 - L.L.C  
الى/ سي نت كويكت لخدمات شبكات تقنية المعلومات - ذ.م.م  
SEANET CONNECT INFORMATION TECHNOLOGY NETWORK SERVICES L.L.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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :صن شيلد للستائر والديكورات  
رخصة رقم: CN 3708595 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 1000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ صن شيلد للستائر والديكورات  
SUN SHIELD CURTAINS AND DECORATIONS  
الى/ سنس شيلد للستائر والديكورات - ذ.م.م - ش.ش.و  
SUNS SHIELD CURTAIN AND DECORATION - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :محل حناء لتصليح  
كهرباء السيارات - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 1042142  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ محل حناء لتصليح كهرباء السيارات - ذ.م.م - ش.ش.و  
الى/ داستاجر للمقاولات والنقلات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
DASTAGER GENERAL CONTRACTING AND TRANSPORTING - 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 ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: امج بلس ديجنستك لخدمات الرعاية الطبية ذ.م.م  
عنوان الشركة: الحصن، غرب 4، مبنى سلامة سعيد خلفان  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4814839  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/ميرال عبدالحبيب لتدقيق الحسابات والاستشارات  
الادارية، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/06/24 ، وذلك بناء  
على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل  
بالرقم: 2450013103 - تاريخ التعديل: 2024/06/30  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين  
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### اعلان بالنشر

في المنازعة رقم 396/2024/486 تعيين خبرة  
التظوية: التظوية الودية للمنازعات السابعة عشر رقم 766  
موضوع المنازعة: المطالبة بتدبير خبير مختص مع التزام المدين عليه بالرسوم والصاريف والعمال والحماة وضوم الحكم  
بالتفصيل بل كالتالي:  
المتنازع: ماجد اكرم رباح زبون - عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - الخلق - شارع كورنيش الخلق - بجانب مصرف الشارقة  
الاداري - برج اساس - طابق الخامس - شقة 504 - 0505627999 - 0509421274 - 065659500 - اميل: admin@bineduae.com  
رقم الهاتف: 0505627999 - ميدانكريم احمد عبدالله عيد  
المطوب: اعلام 1 - سكاى دايف فايس، للتصنيف (ش.م.م) - صفته: متنازع ضده، 2 - علي عبدالله محمد علي الحمادي -  
صفته: متنازع ضده، 3 - فيرست جلف سيورث ليمنت - صفته: متنازع ضده، 4 - عين عبدالستار صديق الحاج محمد (بصفته  
الممثل القانوني لشركة المتنازع ضدها الاولى ومدير الشركة المتنازع ضدها الثالثة) - صفته: متنازع ضده  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتدبير خبير مختص مع التزام المدين عليه بالرسوم والصاريف  
والعمال والحماة وضوم الحكم بالتفصيل بل كالتالي: وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2024/7/9 الساعة 9:00  
ساعداً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالاحضور أو من يمثلك قانونياً وبطلب بتعيين 10 مدعيك من مذكرات  
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بيلتزاماً على الاقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

2638/2024/207 تنفيذ تجاري  
تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى/ 1. صن لايت بيكريز للصناعة - ش.م.م - مجهول محل الاقامة  
بما ان / شركة المطاحن الكبرى - ش.م.م  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما  
ورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (275773.56)  
درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم  
المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة  
التنفيذ ستتحذ الإجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٨٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

10799/2024/253 تنفيذ شيكات  
تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى/ 1. بن لاجع الكهروميكانيكية - ش.م.م - مجهول محل الاقامة  
بما ان / شركة يونينغاز الفنية والتجارية - ذ.م.م  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما  
ورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (48145) درهم  
الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم  
المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة  
التنفيذ ستتحذ الإجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

**إعلاناتكم في**  
الغد

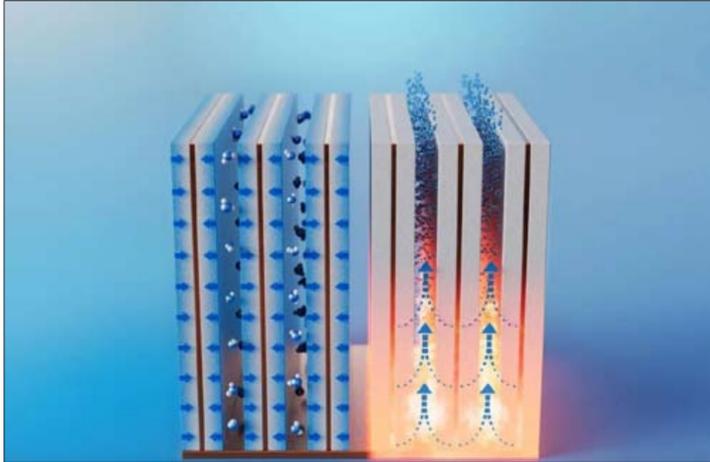
يرجى الاتصال على  
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891  
email.advt@alfajrnews.ae



طور الكيميائيون الصينيون والأمريكيون نظاما رخيصا لتنقية المياه من مركبات الزرنيخ يعتمد على جزيئات أكسيد المنغنيز وثاني أكسيد التيتانيوم النانوية.

وهم اختبروه بنجاح في ولاية نيو جيرسي وفي إحدى القرى الواقعة في مقاطعة ينغتشوان شمال الصين. ونشرت نتائج اختبار تشغيل هذا النظام في مقال بمجلة Nature Water.

## تطوير نظام رخيص لتنقية الماء من مركبات الزرنيخ



والعناصر الأخرى في الماء تؤدي إلى تطور اضطرابات شديدة في عمل الدماغ والجسم البشري. وفي بعض البلدان، مثل الهند وبنغلاديش، يحتوي حوالي ربع مصادر الرطوبة على نسب عالية جدا من مركبات الزرنيخ، الأمر الذي يخلف تأثيرا سلبيا للغاية على حياة السكان المحليين ويجبر العلماء على تطوير تقنيات لتنقية المياه من الزرنيخ

الصحة العالية والوكالات البيئية الأمريكية والصينية ذات الصلة. وخلص الباحثون إلى أنه في هذه الحالة يمكن إعادة الفلتر إلى حالة العمل عن طريق معالجة حبيبات التيتانيوم النانوية بحمض الهيدروكلوريك، مما يجعل مثل هذا النظام لتنقية المياه من الزرنيخ متاحا حتى لأفقر مناطق الأرض. يذكر أن المستويات العالية من الرصاص والزرنيخ



قام الباحثون بتتبع كيفية تغير تركيز هذه السموم مع مرور الوقت، وقاموا أيضا بقياس معدل تنقية المياه. وأظهرت القياسات التي أجراها الكيميائيون أن الفلتر الذي صنعه قادر على تنقية ما يقرب من خمسة أمتار مكعبة من الماء قبل أن تصل نسبة الزرنيخ في المياه المعالجة إلى 10 أجزاء في المليون، وهي القيمة القصوى المسموح بها من وجهة نظر منظمة

الخطرين. تم اختبار تشغيل هذا النظام خلال تجارب قصيرة الأمد نسيبا أجريت في إحدى مناطق ولاية نيو جيرسي في أمريكا الشمالية، حيث تحتوي المياه على كميات كبيرة من الزرنيخ، وكذلك خلال تجربة استمرت عامين في إحدى المناطق الريفية لمقاطعة ينغتشوان مع تركيز مماثل من مركبات الزرنيخ في المياه الجوفية. وخلال هذه التجارب،

وجاء في المقال: "لقد قمنا بتطوير نظام لتنقية مياه الشرب يعتمد على عامل مؤكسد مصنوع من الكربون المنشط وأكسيد المنغنيز، بالإضافة إلى مادة ماصة تعتمد على جزيئات ثاني أكسيد التيتانيوم النانوية. وهذا النظام، كما أظهرت اختباراتنا العملية في منطقتين مختلفتين من الكرة الأرضية، قادر على تنقية المياه من الزرنيخ بشكل فعال، وفي الوقت نفسه، فإن تكلفة تنقية لتر واحد من الماء أقل من سنت أمريكي واحد".

تم تطوير نظام تنقية المياه هذا من قبل فريق من الكيميائيين الصينيين والأمريكيين بقيادة الباحث الصيني تشنغ يانغ الأستاذ في الجامعة الجنوبية للعلوم والتكنولوجيا في شنتشن. وهو فلتر تقليدي ثلاثي المراحل لتنقية المياه،

يحتوي على ثلاثة مكونات، وهي الكربون المنشط مع إضافة أكسيد المنغنيز ومسحوق مصنوع من جزيئات ثاني أكسيد التيتانيوم النانوية، بالإضافة إلى الكربون المنشط العادي الذي ينقي المياه من المواد العضوية والميكروبات والمواد العالقة.

وكما أوضح الكيميائيون، ففي المرحلة الأولى تتفاعل جزيئات أكسيد المنغنيز مع أيونات الزرنيخ وتنقلها من حالة الأكسدة +3 إلى درجة +5، حيث تبدأ ذرات هذا العنصر الكيميائي بالتفاعل النشط مع جزيئات ثاني أكسيد التيتانيوم النانوية في حاوية ثانية للفلتر. بالإضافة إلى ذلك، فإن الزرنيخ في حالة الأكسدة +5 أقل خطورة بمشرات المرات على جسم الإنسان والحيوان، مما يقلل من خطر المياه النقية على صحة المستهلكين

## أين تذهب فضلات الدماغ؟



## غيتس يحذر من استغلال الذكاء الاصطناعي لأغراض كارثية

والخاص والتعليم. وقال إن الذكاء الاصطناعي سيكون بمثابة قوة من أجل الخير لتوفير رعاية صحية أفضل ومكافحة تغير المناخ، وذكر على وجه التحديد طاقة الاندماج النووي كبديل نظيف للوقود الأحفوري. وتابع غيتس: "يساعدنا الذكاء الاصطناعي في تصدئة الأشياء في العلوم، مثل فهم المواد بشكل أفضل والمحفزات وكيفية صنع البروتينات. وسيعمل الذكاء الاصطناعي في كل مجال من مجالات العمل، على تسريع الابتكار، سواء كان ذلك في الطب أو المساعدة في التدريس chatbot الخاص بها.

وصف بيل غيتس، المؤسس المشارك لمايكروسوفت، الذكاء الاصطناعي بأنه تكنولوجيا "رائعة" يمكنها إقناع البشر من تغير المناخ والأمراض، مؤكدا على ضرورة استخدامها لأغراض جيدة. وفي حديثه ضمن "قمة اختراق الطاقة" في لندن هذا الأسبوع، قال غيتس: "الدفاع يجب أن يكون أذكى من الهجوم. وسيستخدم كلا الجانبين الذكاء الاصطناعي لتحسين لعبتهما".

وأوضح لقناة "سكاي نيوز": "إن الذكاء الاصطناعي مهم للغاية لدرجة أنه يتعين علينا التأكد من أنه يستخدم في الغالب من قبل أشخاص ذوي نوايا حسنة. لذلك، في أي وقت يكون هناك تقنية جديدة، يتم استخدامها في الغالب من قبل المعلمين والأطباء والعلماء لمساعدتهم على أن يكونوا أكثر فعالية".

وأضاف غيتس، الذي أسس شركة مايكروسوفت مع الراحل بول ألين في عام 1974: "إذا كان هناك شخص متورط في أمر ما، مثل هجوم سيبراني أو تدخل سياسي، فيمكن استخدام الذكاء الاصطناعي من قبله، لذا ينبغي التأكد من بقاء الخيار في المقدمة".



والتي يكون أكثر موثوقية قام علماء الأحياء بدراسة النظائر المستقرة للهيدروجين والسترونشيوم في أجنحة الفراشات. ونسبة النظائر فريدة من نوعها أحيانا في الاعتبار الموقع الذي نمت فيه الفراشات وخرجت من الشرنقة، ومن خلال مقارنة البيانات بخريطة توزيع النظائر حدد الباحثون موطن الحشرات المسافرة، وهو إما أوروبا الغربية (البرتغال وفرنسا وأيرلندا وبريطانيا) أو غرب إفريقيا (مالي والمناطق الساحلية في السنغال وغينيا بيساو). ومن الممكن أن تكون الفراشات قد بدأت في أوروبا، ثم هاجرت إلى إفريقيا، وبعدها فقط اندفعت نحو أمريكا الجنوبية. ثم اتضح أنها لم تقطع 4200 كيلومتر بل 7000 كيلومتر على الأقل.

لكن كيف وصلت إلى هناك؟ حسب العلماء أنه بدون مساعدة الريح، لا تستطيع الفراشات السفر لمسافة تزيد عن 780 كيلومترا. وبالتالي، ساعدتها الرياح الشرقية، التي تنقل سنويا ملايين الأطنان من الغبار من إفريقيا إلى أمريكا عبر المحيط الأطلسي.

وقالت مجلة Nature إن فراشات الأرقطيون قطعت مسافة 4200 كيلومتر لتصل إلى أمريكا الجنوبية. وقد اندهش العلماء من قدرة هذه الحشرات الصغيرة على قطع مسافات كبيرة فوق المحيط.

وأمرىكا الجنوبية هي القارة الوحيدة التي لا يوجد فيها هذا النوع من الفراشات. فما هو القاسم المشترك بين الرحلة الروسي الشهور فيدور كونيوخوف وفراشات الأرقطيون؟ كلاهما قادر على عبور المحيط الأطلسي في وقت قياسي. وللقيام بذلك، احتاج فيدور كونيوخوف إلى 46 يوما وقارب تجديد مضمم بطول 7 أمتار تم بناؤه خصيصا له في إنجلترا، ولكن من ظن أن الفراشات الضعيفة التي تزن غراما واحدا

## علماء: فراشات أوروبية تقطع مسافة 4200 كم لتصل إلى أمريكا الجنوبية

تقطع آلاف الكيلومترات فوق أوروبا؟ ومع ذلك، فهذه حقيقة مثبتة. وأمريكا الجنوبية كانت القارة الوحيدة التي لا توجد فيها هذه الفراشات. ومع ذلك، وجدت مجموعة من علماء الأحياء تلك الفراشات على ساحل غيانا الفرنسية، وهي إقليم فرنسي في أمريكا الجنوبية.

وقال مؤلفو الدراسة: "لقد أمسكنا بالعديد من الفراشات على الشاطئ، ربما بعد رحلة طويلة عبر المحيط، وذلك بناء على أجنحتهم المتضررة وسلوكها على الرمال. ولتحديد أصل الأرقطيون الموجودة قمنا بمقارنة جينومها بعينات من أوروبا وإفريقيا وأمريكا الشمالية، واستبعدت النتيجة أصلها الأمريكي الشمالي، بالتالي فإنها سافرت وقطعت ما لا يقل عن 4200 كيلومتر،

سافرت وقطعت ما لا يقل عن 4200 كيلومتر، ومع ذلك، فهذه حقيقة مثبتة. وأمريكا الجنوبية كانت القارة الوحيدة التي لا توجد فيها هذه الفراشات. ومع ذلك، وجدت مجموعة من علماء الأحياء تلك الفراشات على ساحل غيانا الفرنسية، وهي إقليم فرنسي في أمريكا الجنوبية.

وقال مؤلفو الدراسة: "لقد أمسكنا بالعديد من الفراشات على الشاطئ، ربما بعد رحلة طويلة عبر المحيط، وذلك بناء على أجنحتهم المتضررة وسلوكها على الرمال. ولتحديد أصل الأرقطيون الموجودة قمنا بمقارنة جينومها بعينات من أوروبا وإفريقيا وأمريكا الشمالية، واستبعدت النتيجة أصلها الأمريكي الشمالي، بالتالي فإنها سافرت وقطعت ما لا يقل عن 4200 كيلومتر،



منوعات

الفكر

27



تتأكد عظمة الإنسان عند وقوفه بجوار قرد. يُهدّد الخيال العلمي هذا التفوق المؤقت، بحسب فيلم جديد عن كوكب القردة، التي لا ذيل لها، وتمشي عمودياً، وتطوّرت وصارت تتكلّم وتريد محو تاريخها الكولونيالي في أقفاص صنعها بشرٌ لسجنها. هذا في فيلم "مملكة كوكب القردة" للمخرج الأميركي ويس بال. كيف يستدرك القرد تطوّر الإنسان؟

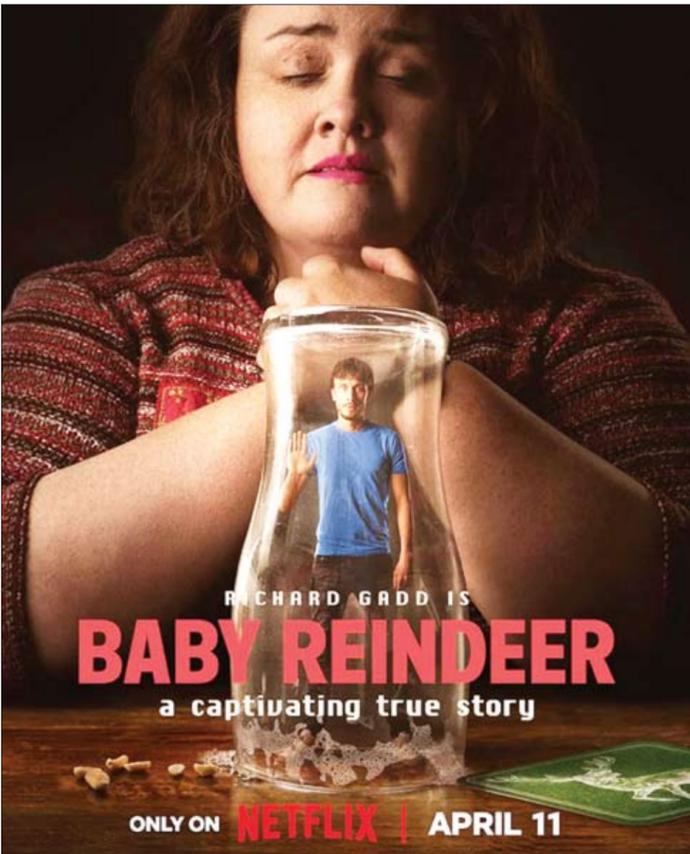
فيلمٌ يفجّر حدود الخيال بوجوهٍ مُعبّرة

## "مملكة كوكب القردة" .. كيف يستدرك القرد تطوّر الإنسان؟

البشر. يعرف القرد ماضيه في القفص. صار "سبيرمان"، يضع عينيه على منظر، ليرى شكل المستقبل الواعد. فيلمٌ يفجّر حدود الخيال بوجوهٍ عليها ماكياج أقل، كي تكون مُعبّرة. القيصير القرد يحاول التحكّم في العالم، بالمعرفة المخبّأة في هيكل سفينة عملاقة، قديمة جداً. تتناص المشاهد مع خزّان صور في ذاكرة المشاهد: تشعل النار لسماع الحكايات، الحاكم العادل المؤسس قيصر حقيقي مات، ويبحث عن بديل صالح. بعد 70 دقيقة، تظهر قصة الجميلة والوحش. تجري صفقة، ويقدم وعد فوق مقبرة. تحضر مشاهد الحضارة الرومانية. يذكر هجوم النور على القردة بخرابان ألفريد هيتشكوك. ورغم استثماره السترات السردية، يحترم السيناريو (كتابة جوش فريدمان)، المبني على رواية "كوكب القردة" (1963) للفرنسي بيار دول، الخطاطبة النمطية لفلاديمير بروب عن الشخصيات السبع. لا يفامر المنتجون بتغيير قوانين السرد، المجزّبة والراسخة. ("مورولوجية الخرافة"، ترجمة إبراهيم الخطيب، الشركة الغربية للنشر والتوزيع، الدار البيضاء، الطبعة الأولى، 1986). بسبب الشرير، القائد المزيّف، يرسل البطل نوح بعيداً عن قريته، لتنفيذ مهمة عاجلة. الرقمية.

بين تفكير أسطوري عتيق وعلم حديث. خامسا: يكتشف المشاهد المرفه في المدينة نمط عيش الانسان الصياد، قبل الثورة الزراعية. سردياً، جرى تجسيم البدايات التي كانت منبع حكايات الحيوانات غير المدجّنة. ثم قفز السرد إلى المستقبل. تسرب فيروس من مختبر، فصنع كارثة. هذه مقدّمات صحيحة، تمنح مصداقية للنتائج المتخيّلة، وتجعلها ممكنة وقابلة للحدث. هذا يطرح سؤالاً: هل يُعقل أنّ يكون القرد أكثر إنسانية من الإنسان؟ كلّ باحث عن جواب إنساني هدف صانعي الفيلم في التأثير على الجماهير. قردٌ طبيعي ضد قرد مُعدّل جينياً، بعد حقنة تزيد الذكاء. هذا يساعد على علاج، أسماء ألبرت آينشتاين الغباء اللامحدود لدى

إنسانية، ينخرط في أفعال إنسانية، ويتأمّل فراخ نسر. تُعرض حكايات هذه الحيوانات في قاعة سينما رباعية الأبعاد. لم يخطر هذا ببال الحكائين المشوفين، إيسوب وابن المقفع ولا فونتين، ولا ببال صاحب البعد الثالث في الرسم الزيتي، فيليبو بروليسكي. ثانياً: تقدّم الكاميرا سرداً بصرياً يمنح لمشاهد الماء المتدفق من عل، في شاشة عملاقة. تأثيراً نفسياً مذهلاً. يشعر المشاهد أنه تبلل، بينما يعيش مشاهدة حسية على كرسى هزاز. هذه درجة تماه حسية، تتعزّز بمشاهدة جماعية في قاعة سينما. تُصور الكاميرا المشهد من فوق. يتسلّق القرد الشجر، والكاميرا فوق، فيشعر المشاهدون كأن القردة تصددهم كـ"قطار" الأخوين لومبير (1895).



## امرأة اسكتلندية تقاضي "نتفليكس" بسبب مسلسل "غزالي المدلل"

تقدّمت امرأة اسكتلندية قالت إنها المقصودة بشخصية المرأة العنيفة والمطاردة التي يتمحور حولها مسلسل "غزالي المدلل" BabyReindeer، أحدث الأعمال الناجحة شعبياً على "نتفليكس"، بدعوى تشهير على المنصة العملاقة، الخميس، وطالبت بتعويض عطل وضرر قيمته ١٧٠ مليون دولار.

المشاهدين والانتباه وكسب المزيد من المال وتدمير حياة المدعية فيونا هاربي. في مسلسل "غزالي المدلل"، تُضايق "مارتا" الممثل الكوميدي طوال سنوات وتطارد، فترسل له الآلاف من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الصوتية، وتذهب إلى الحانة التي يعمل فيها وتحضر عروضه الكوميديّة، حتى أن مضايقاتها تطاول والديه وصديقه. كما يُظهر المسلسل أنها اعتدت جنسياً على الممثل. في نهاية إبريل الفائت، دعا ريتشارد غاد عبر "انستغرام" متابعي مسلسل "غزالي المدلل" إلى التوقف عن محاولة اكتشاف هوية الشخصيات، وقال في المقابلات إنه غير تفاصيل القصة من أجل حماية "مارتا" الحقيقية، لكن هوية فيونا هاربي انتشرت بسرعة على شبكات التواصل الاجتماعي، حيث بلغ الأمر بالمتابعين حد توجيه تهديدات إليها. وبعد الكشف عن اسمها، نفت هاربي خلال مقابلة تلفزيونية أن تكون قد ضاقت الممثل عبر رسالة أو أن تكون هاجمته، وأشارت إلى أنها تلقت تهديدات بالقتل.

وخرجت فيونا هاربي إلى العلن بعدما كشف متابعون أنها الشخص الحقيقي الذي استوحيت منه شخصية "مارتا"، وهي امرأة تطارد "دوني"، الشخصية الرئيسية في "غزالي المدلل"، وتقمم نفسها في حياته عنوة وتضايقه. ويتناول مسلسل "غزالي المدلل"، المكوّن من سبع حلقات، والذي وفرته "نتفليكس" في نيسان/إبريل، المضايقات التي تعرّض لها الممثل الاسكتلندي ريتشارد غاد لسنوات من امرأة. ويجسد غاد في المسلسل شخصيته الفعلية، ولكن تحت اسم "دوني". وتُرد على الشائعات عبارة "قصة حقيقية" لوصف المسلسل. واعتبرت الدعوى التي قدمتها هاربي في كاليفورنيا أن "هذا التأكيد (...) هو أكبر كذبة في تاريخ التلفزيون"، وشكّت من أنها تعرّضت للتشهير، واتهمت "نتفليكس" بالسبب بضرر معنوي لها. وأضافت الدعوى: "إنها كذبة يرويها كل من نتفليكس ومبتكر المسلسل ريتشارد غاد بدافع الجشع وشهوة الشهرة. إنها كذبة تهدف إلى جذب المزيد من

# الفكر

## أسباب انتفاخ البطن وتكون الغازات وكيفية التغلب عليها

كشفت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي الأسباب المحتملة لانتفاخ البطن وتكون الغازات، وكيفية التغلب عليها. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفستيا" إلى أن انتفاخ البطن يحتل المرتبة الأولى بين جميع اضطرابات الجهاز الهضمي. وغالبا ما يكون انتفاخ البطن مصحوبا بأعراض أخرى، مثل اضطراب البراز وآلام في البطن. ووفقا لها، انتفاخ البطن في كثير من الأحيان ليس علامة على المرض، ولكنه يرتبط بسوء التغذية - تناول كميات كبيرة من المصنوع والبقوليات والجمعة ومنتجات الألبان (إذا كان الشخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون سبب زيادة تكوين الغازات هو تناول الطعام بسرعة، وعادة يبتلع الشخص معه كمية كبيرة من الهواء. ومن جانب آخر يمكن أن يكون انتفاخ البطن أحد أعراض أمراض الأمعاء والأعضاء الأخرى. قد يشير إلى الالتهابات المعوية الحادة والأمراض الالتهابية غير المعدية والأورام في الجسم. وغالبا ما تكون متلازمة فرط النمو البكتيري هي سبب انتفاخ البطن. خلال ذلك، تبدأ البكتيريا التي تعيش عادة في الأمعاء الغليظة في التكاثر بنشاط في الأمعاء الدقيقة. وتقول: "إذا كان الشخص يشعر بالانزعاج من الانتفاخ وزيادة تكوين الغازات دائما، عليه استشارة الطبيب أو أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، الذي سيجري الفحوصات والتحليل اللازمة لتشخيص



## 5 علامات حيوية لنقص الفيتامينات في الجسم

تعد الفيتامينات والمعادن مركبات عضوية حيوية ضرورية لضمان عمل أجسامنا بأفضل صورة ممكنة. ويمكن الحصول على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها من خلال الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن. ومع ذلك، هناك عدة أسباب للمعاناة من نقص فيتامين أو معدن معين، بما في ذلك عدم تناول الأطعمة الصحية أو ضعف قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات. وبهذا الصدد، شاركت خبيرة الصحة سامانتا غرينر، 5 علامات حيوية لنقص الفيتامينات في الجسم، وهي:

### ضبابية الرؤية

قد تكون ناجمة عن نقص فيتامين A، الموجود في الخضار الورقية والخضراء مثل السبانخ والبروكلي، والخضروات الصفراء مثل الجزر والبطاطا الحلوة. ويعد نقص فيتامين A ضروريا لصحة العين بشكل عام، لذا فإن صعوبة الرؤية في ظروف الإضاءة المنخفضة يمكن أن يكون علامة على نقص الفيتامين في الجسم.

### آلام العظام والمضلات

يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم، ما يعني أن الشعور بالضعف والآلم في العظام يمكن أن يكون مؤشرا على انخفاض مستوياته. ويمكن أن تشير آلام العضلات أيضا إلى نقص فيتامين D لأنه يلعب دورا مهما في ضمان عمل عضلاتنا بكفاءة.

### جفاف الشعر

يؤدي نقص الزنك في الجسم إلى ضعف بصيالات الشعر وجفافه. ويوجد هذا الفيتامين في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ويمكن تناوله كمكمل غذائي.

### ضبابية الدماغ

قد تكون ضبابية الدماغ (تشوش التفكير وعدم التوازن) وفقدان الذاكرة ناجمة عن نقص فيتامين B، الذي يوجد في البروتينات والخضار الورقية ويدعم الصحة العامة لأدمغتنا.

### ضعف الأسنان والتهابات اللثة

يلعب فيتامين C دورا مهما في صحة الفم، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في الوقاية من أمراض اللثة. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين C، الموجود في الحمضيات والفلفل والقربيط وعدة أطعمة أخرى، إلى زيادة خطر الإصابة بالتهابات اللثة وضعف الأسنان. وإذا كنت تشعر بالقلق من احتمال إصابتك بنقص الفيتامينات، فيجب استشارة طبيبك العام.



المثلة ترو مولن لدى حضورها العرض العالمي الأول لفيلم MaXXXine في هوليوود. (ا ف ب)

## قرأت لك

### عصائر الخضار



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضروات هي الأكثر فائدة للجسم. لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها. وتقول، "عندما نعصر الفواكه، غالبا ما نرمي الفضلات الصلبة الناتجة. أي الألياف الغذائية. ما يمكن أن يسبب السكر الموجود خصوصا في الفواكه الحلوة، زيادة حادة في مستوى الجلوكوز في الدم". وتضيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنما يتناول شراب السكر. وتشير الأخصائية، إلى أن عصائر الخضروات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض العضوية أيضا، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله. وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم. وعصير الكرفس ينظف الجسم جيدا وله تأثير مدر للبول، تماما مثل عصير البطيخ. ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في العسق وتقوي الغشاء المخاطي".

وتضيف، يمكن تناول عصير الخضروات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها الغذائية تتلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات.

## سؤال وجواب

### متى ظهر أول جهاز تكبيف في العالم؟

أول جهاز تكبيف في العالم هو تكبيف هوائي ظهر في أمريكا للعالم الأمريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم المكيفات.

### من مترجم كتاب ألف ليلة وثيلة إلى الفرنسية؟

الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم ألف ليلة وثيلة الي الفرنسية عام 1704 معلما بان ألف ليلة وثيلة هي من أشهر القصص المتنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت الي لغات عديدة.

### ماذا يطلق على مجموعة الخيال؟

كوكيبه

### ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

رعيل

## هل تعلم؟

- أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة .
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 اسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائما.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.
- وهل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذنك بنسبة 700 مرة.
- نسبة 80 % من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 سنة.
- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.
- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.

## قصة الغوريلا والصيد

في إحدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احدى صغار الغوريلا الذي شرد بعيدا يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدي الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجت وشاركها في ذلك القطيع بأكمله الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخم الجسد وقوي جدا عندما يثور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تتصرف كالانسان تماما فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير .. اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يمسخون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقذفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون برجوع القرية بل لقد منعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اخاف القرية وافرغها وبقي الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني ولما هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم يتركوا القرية بل باتوا منتظرين خوفا من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطع اى احد ممارسة بيته خوفا من غضبه وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفرغ لسكان وابتأت صرخاتهم من داخل البيوت فقام بلفه داخل غطاء وحاول غضب الغوريلا عند ذلك الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصياد لتسليم الصغير اليهم حتى يغادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغا ضخما من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما أفرغه واخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشئ بل لقد كشرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع خاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتقفز فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لأهله فاستقبلوه استقبالاً حاراً وبعد ان اطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمون ويزمجرون مما أفرغ اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصفق بيده وكأنه اطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم إشارة من يده ليذكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصياد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة اخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

