

ص 22

دراسة بحثية في جامعة الإمارات حول تعزيز السلامة الغذائية في لحوم الدواجن



ص 27

كراكوف تبقى دائما في الوجدان بتراتها وتاريخها وطبيعتها ورومانسيتها



أدوية السرطان غير فعالة أحيانا.. دراسة تكشف الأسباب

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

لماذا يتراجع اهتمام أجيال اليوم بقضايا التراث؟

يبيدي أحمد، الطالب في المرحلة الإعدادية، غضبه من صعوبة مادة النحو العربي، متسائلا: "ماذا تفيدني في هذا العصر؟" وفي معرض الرد على تساؤل أحمد، لا بد من الإشارة إلى أهمية اللغات الأم عند شعوب العالم، الأمر الذي دفع الأمم المتحدة إلى تخصيص يوم 18 ديسمبر- كانون الأول من كل عام للاحتفاء باللغة العربية، لأنها من أقدم اللغات وأعرقها.

والأمر لا يختلف كثيرا عند منى، الطالبة في المرحلة الإعدادية أيضا، والتي تصفنا بالعيش في الماضي في معرض إجابتها على سؤال عن تاريخ الاستقلال، أو متى سقطت بغداد على يد هولوكو؟ وبدأ ما يُعرف بعصر الانحطاط.

منى، التي تلطم لدراسة هندسة الكمبيوتر، ترى أن هذه المعلومات ستأخذ مساحة من "كروت النكرة" في دماغها، بلحجان! وتبدو العلاقة الملتبسة مع التراث، مرتبطة بسنوات الطفولة الأولى، حيث تولت وسائل الاتصال والبريات الأجنبية رعاية الأبناء، أكثر من الوالدين المشغولين طيلة النهار بالعمل.

يقول الأستاذ علي، معلم اللغة العربية في إحدى المدارس الخاصة، إنه تتجاف عند دخول القاعة، بأن الطلاب العرب يتحدثون مع بعضهم باللغة الإنجليزية، ولا يعرفون أنهم عرب من دول متعددة.

ويضيف الأستاذ علي، لـ "إرم نيوز"، أنه بدأ يعلم طلابه اللغة العربية، "وطلبت منهم استخدامها في الحديث، وشرحت لهم الروابط التي تجمعهم، وبعد فترة جاء الأهالي يشكرون على التغيير الكبير الذي لاحظوه على أبنائهم".

ويتساءل الأستاذ علي: كيف سيتواصل الطالب مع تراثه إذا كان لا يتقن لغته الأم، ولا يعرف هويته العربية أصلا؟ من جانبها، تُعيد الأخصائية الاجتماعية، أليسار فندي، علاقة الأجيال الملتبسة مع التراث، إلى التطور المتسارع في العصر، وعدم مشاركة العرب فيه.

وتقول أليسار، لـ "إرم نيوز"، إن "مشكلة ليست في التأثر بثقافات العالم، بل في القطيعة مع التراث، وهذا يعود إلى أسلوب تربية الطفل العربي، ومناهج التعليم، وعدم وجود مشروع ثقافي تربوي عربي يعنى بهذه القضية".

فوائد المشمش في تعزيز صحة

العيون وتقوية العظام

المشمش فاكهة لذيذة المذاق، وتعد من أنواع الفواكه التي

تحتوي على قيم غذائية عالية، وخصوصاً في ما

يخص صحة العيون والعظام.

وتُعزى قيمة المشمش إلى احتوائه على

مجموعة متنوعة من الفيتامينات

والمعادن، لذلك يعتبره الأطباء

مصدراً طبيعياً جيداً لتعزيز

صحة العيون والعظام على

وجه التحديد.

في ما يلي نتناول القيمة

الغذائية والأسباب التي

وضعت فاكهة المشمش بين

الأطعمة الموصى بتناولها بشدة.



يقي من جفاف العين

العظام، مما يُقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصة لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

الفيتامين ك

يرتبط فيتامين ك K بصحة العظام، فهو يساهم في تنظيم عملية ترسيب الكالسيوم في العظام ويمنع ترسيبه في الأوعية الدموية، مما يُحافظ على صحة الهيكل العظمي ويُقلل من خطر الإصابة بتكلس الشرايين. وبالفعل أشار العديد من الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بفيتامين ك يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بكسور العظام بنسبة 20% إلى 30%.

فوائد أخرى للمشمش

بالإضافة إلى ما تقدم، فإن المشمش مفيد للصحة العامة بشكل عام، في ما يلي فوائد أخرى للمشمش:

غني بفيتامين سي

الموجود في المشمش لا يساعد فقط في تقوية جهاز المناعة، بل يلعب دوراً في إنتاج الكولاجين، وهو بروتين أساسي يدخل في تركيب أنسجة العظام والقرنية.

غني بالألياف

يحتوي المشمش على الألياف الغذائية التي تُعزز صحة الجهاز الهضمي وتُساعد في تحسين امتصاص الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة العظام والعيون. تتناول المشمش كل يوم وقومي بإدراجه ضمن النظام الغذائي الخاص بك ليس فقط لمذاقه اللذيذ والمنعش، إنما لقيمته الغذائية العالية، فهو من أفضل الفواكه التي يمكن أن تمد الجسم بفيتامين A، الكاروتينويدات، الكالسيوم، واليوتاسيوم.

المشمش لصحة العيون

تعتبر هذه الفاكهة مصدراً غذائياً غنياً بمضادات الأكسدة والفيتامينات الأساسية مثل فيتامين A وفيتامين C، مما يجعله مفيداً لصحة الجسم بشكل عام، وللعيون بشكل خاص. ويعود ذلك إلى الفوائد التي تم إثباتها علمياً، وهي:

المشمش غني بفيتامين A

المشمش هو مصدر ممتاز لفيتامين A، وهو فيتامين ضروري للحفاظ على صحة العيون، لأنه يساعد في إنتاج الصبغة الموجودة في شبكية العين والمعروفة باسم رودوبسين، وهي المسؤولة عن تحسين الرؤية في الضوء الخافت.

النقص في فيتامين أ ينعكس على صحة العين، ويؤدي إلى مشاكل مثل جفاف العين والعمى الليلي. ولأن نقص فيتامين A يرتبط بالتقدم في العمر، لذلك يجب التحصن مبكراً بتناول المشمش الذي يساعد في الوقاية من أمراض العيون المرتبطة بالتقدم في العمر مثل الضمور البقعي واعتام عدسة العين.

مصدر غني بمضادات الأكسدة

يحتوي المشمش على مواد تسمى الكاروتينويدات، وهي مضادات أكسدة قوية تساعد في حماية العين من تلف الخلايا الذي يُعد أساساً لكل الأمراض. كما يحتوي المشمش على "اللوتين" و"الزياكسانثين"، وهي أيضاً مضادات للأكسدة تقي العين من التلف الناتج عن التعرض لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية. تشير الدراسات إلى أن تناول الأطعمة الغنية باللوتين والزياكسانثين، ومنها المشمش، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر بنسبة تصل إلى 25%.

علامات بسيطة في جسدك

قد تنذر بمرض «قاتل»

يعد مرض القلب من أكبر مسببات الوفاة في الولايات المتحدة، خاصة عندما يصاب المرء بنوبات قلبية قاتلة، لكن علامات في جسد الإنسان قد تحذره من هذه النوبات، مما قد يساهم في إنقاذ حياته. ويحدث مرض القلب بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ورغم أن الكوليسترول جزء من تركيب الإنسان إلا أن زيادة نسبه في الجسم قد تكون قاتلة. والكوليسترول مادة شمعية تساعد في صنع أغشية الخلايا والهرمونات وفيتامين د، ويسبب نقصانها أو زيادتها خللاً في الجسم. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإذا كنت تشعر بألم خفيف في ذراعيك وساقيك، فقد يكون هذا بمثابة تحذير. كما أن ضعف العضلات، وتساقط الشعر، والجلد اللامع، والجلد البارد عند لمس، وانخفاض النبض في القدمين أو غيابها، والجروح التي لا تلتئم في السابقين من ضمن هذه الأعراض التي تنذر بمشكلة في القلب. فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فمن الأفضل زيارة الطبيب. ويشير المصدر إلى أن "هذه العلامة التحذيرية المبكرة للنوبة القلبية تحدث بسبب تراكم الكوليسترول في الأوعية الدموية". ويحدث ارتفاع نسبة الكوليسترول نتيجة تناول الكثير من الأطعمة الدهنية واللحوم الحمراء والتدخين والأطعمة القلبية ومنتجات الألبان.

المكسرات.. دليل صحي للمرضى

بالسكري من النوع الثاني

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن المكسرات صديقة للمرضى بالسكري من النوع الثاني، لغناها بالعناصر الغذائية مثل البروتينات، والأحماض، الدهنية الصحية، والألياف الغذائية، والفيتامينات والمعادن، ولقلة الكربوهيدرات، ما يساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم. وأضافت الجمعية أن المكسرات بديل صحي للوجبات الخفيفة الغنية بالكربوهيدرات مثل رقائق البطاطس التي تتسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة، ما يشكل خطراً على المرضى بالسكري من النوع الثاني. وأوضحت الجمعية أنه يكفي تناول بين 25 و30 غراماً للاستفادة من مزاياها الصحية دون إمداد الجسم بالسرعات الحرارية بشكل مفرط، لأنها تمتاز بمحتواها العالي من السرعات الحرارية. ويمكن أن يساعد تناول المكسرات بانتظام في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث تعمل المكسرات على خفض الكوليسترول الضار، وزيادة نسبة القيد منه.



هل هناك اتصال بين البشر والكائنات الفضائية؟

كشفت العقيد السابق في الجيش الأمريكي، كارل نيل، أن لديه "معرفة شخصية" بوجود اتصالات بين البشر وكائنات فضائية. ونقلت صحيفة ديلي ستار، عن نيل قوله في مؤتمر معهد النموذج الجديد (منظمة تعمل على إبعاد المجتمع لإمكانية انضمام البشر إلى عائلة المجرة)، إن "الدكاء غير البشري موجود، ويتفاعل مع الناس على هذا الكوكب، وأن لديه معلومات مباشرة بذلك". وأضاف أن "هذا التفاعل مستمر منذ فترة طويلة"، مؤكداً أنه "ليس هناك أدنى شك في ذلك.. هذه حقيقة مطلقة". لكن نيل لم يحدد ماهية هذا التفاعل بالضبط، بيد أنه يعتقد أن وجود الحياة في الكون أمر مرجح تماماً. ولفت إلى وجود 20 مليار نجم يشبه الشمس، وأن "بعضها أقدم من الشمس بكثير"، ما يوفر وقتاً كافياً لنشوء الحضارات وتطورها. وكان العقيد السابق يدعم فريق عمل الظواهر الجوية الغامضة (UAPF) الذي كان يعمل تحت إشراف مكتب الاستخبارات البحرية العسكرية الأمريكية.



منوعات الفكر

22

تعدُّ الأولى من نوعها في المنطقة

دراسة بحثية في جامعة الإمارات حول تعزيز السلامة الغذائية في لحوم الدواجن

• العين- الفجر

من الشركات العاملة في قطاع صناعة الدواجن. وقد وفر هذا التعاون الموارد اللازمة لجمع العينات وتحليل البيانات. وساهم البحث في توفير مخرجات تطبيقية مهمة لصناعة الدواجن مما يمكن المنتجين من تنفيذ التدابير المستهدفة لتعزيز سلامة الغذاء ويساهم في تحسين الأمن الغذائي على المستوى الوطني. جدير بالذكر أن مختبر أبحاث الصحة العامة البيطرية بجامعة الإمارات، يركز على تعزيز القاعدة العلمية المتعلقة بسلامة الأغذية ومقاومة الميكروبات للأدوية. كما يعتمد المختبر على نهج متعدد التخصصات يجمع بين صحة الحيوان والإنسان، مما يبرز الدور الهام للطب البيطري في حماية الصحة العامة ودعم استراتيجيات سلامة الغذاء الوطنية ضمن مفهوم "الصحة الواحدة".

الدرجة للتوت، وقد أظهرت النتائج أن مراحل معالجة الدواجن المختلفة تلعب دوراً حاسماً في التحكم في انتشار هذه البكتيريا. وأوضح الدكتور إيهاب حبيب - الأستاذ المشارك في كلية الزراعة والطب البيطري، "الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تحسين سلامة الغذاء عن طريق تقليل تلوث منتجات الدواجن بميكروب الكمبيليكتتر، وهي مصدر رئيسي لتهابات الجهاز الهضمي لدى الإنسان على مستوى العالم. ومع كون الدواجن الأكثر استهلاكاً كمصدر للبروتين الحيواني في المنطقة، فإن نتائج الدراسة تقدم رؤى قيمة حول نقاط التلوث خلال مراحل معالجة الدواجن من المزرعة إلى المستهلك". وجاءت هذه الدراسة كتمثال وشراكة بحثية مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، بالإضافة إلى العديد

الدولة. تمكن الباحثون في جامعة الإمارات من تحديد النقاط الحرجة في سلسلة الانتاج واقتراح حلول علمية لتقليل خطر التلوث. وتعد هذه الدراسة والتي تم نشرها في مجلة فرونتيرز إن ميكروبيولوجي الدولية هي الأولى من نوعها في المنطقة التي تستخدم طرق متقدمة مثل تسلسل الجينوم الكامل لتقييم ديناميكية تلوث الغذاء خلال مراحل الإنتاج والتصنيع، مما يوفر معلومات قيمة حول صناعة الدواجن لتطبيق تدابير وقائية فعالة. وتعزيز سلامة الغذاء وحماية صحة المستهلكين في دولة الإمارات. وتطرق البحث إلى دراسة سلوك "بكتيريا كامبيليكتتر الضارة المسببة للأمراض المنقولة عبر الغذاء، خلال مراحل تربية وذبغ الدواجن في عدد من مزارع ومسالخ الإمارة، باستخدام أحدث التقنيات لتحديد النقاط

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة من خلال أبحاثها التطبيقية المتقدمة في مجال سلامة الغذاء بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ADAFSA، نتائج ملموسة في دراسة بحثية تعدُّ الأولى من نوعها في المنطقة بعنوان "التقييم الكمي والتحليل الجينومي لبكتيريا الكمبيليكتتر، أحد أهم الممرضات المسببة لحالات التسمم الغذائي، في مراحل إنتاج لحوم الدواجن من المزرعة إلى المستهلك"، باستخدام أحدث التقنيات لتتبع مسار انتقال التلوث الناتج من المزرعة للمستهلك بما يفتح آفاقاً جديدة لتحسين جودة المنتجات الداجنة، وضمان سلامة الغذاء في



في إطار مبادرة اصنع في الإمارات

جامعة أبوظبي تطلق أول مركز للجرافين لتعزيز البحوث والابتكار

• أبوظبي- الفجر

متطورة وموارد حديثة، حيث سيركز المركز على مشاريع البحث الرائدة والتطبيقات المتقدمة للجرافين وتعزيز التعاون الدولي. ويؤكد هذا التعاون الثلاثي أهمية الشركات العالمية في دفع عجلة الابتكار. وتشارك كلية الهندسة بجامعة أبوظبي في معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبترول 2024، الذي يستضيفه مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث يمكن للزوار استكشاف أحدث المشاريع التي يقدمها طلبة الكلية في جناح الجامعة، والتي تعكس أحدث الابتكارات في المجالات الرئيسية ذات الصلة بموضوع المؤتمر، بما في ذلك مشاريع الاستدامة واستهلاك الطاقة والأساليب المتطورة في مجال الذكاء الاصطناعي والروبوتات وغيرها. تعد الجرافين مادة مشتقة من الجرافيت، وهي عبارة عن طبقة وحيدة من ذرات الكربون، أحد أهم العناصر الموجودة في الطبيعة، ويشجع استعمالها في المواد المستخدمة بشكل يومي مثل أقلام الرصاص والأجهزة الطبية الحيوية وتقنيات الأجهزة القابلة للارتداء. وتتميز مادة الجرافين بأنها أقل المواد سماكة وأشدّها قوة ودات مرونة عالية وقوة فائقة، ما يجعل منها مادة فريدة بفضل صفاتها المميزة.

يسهم أيضاً في ترسيخ مكانة العاصمة أبوظبي في مجال أبحاث تكنولوجيا النانو كمركز عالمي للبحث والابتكار. ومن جهته، قال سيف الدرهمي، رئيس مجلس الإدارة والمؤسس المشارك لشركة إنوفارتيك للاستثمار: "ننتقل الشراكة مع جامعة أبوظبي لإنشاء مركز الجرافين، إنجازاً مهماً لشركة إنوفارتيك للاستثمار نظراً لأهمية هذا المركز في دفع عجلة الأبحاث الرائدة وتوفير فرص قيمة للتقدم التكنولوجي المستدام الذي يعود بالنفع على دولة الإمارات والعالم عموماً". وقال توشارا فاجيرا بيريرا، الرئيس التنفيذي لمعهد سري لانكا لتقنية النانو SLINTEC: "يمثل إطلاق مركز الجرافين التابع لجامعة أبوظبي تطوراً ملحوظاً في مجال بحوث تكنولوجيا النانو. ويسرنا أن تكون جزءاً من هذه المبادرة، وتنتقل إلى مشاريع مبتكرة أخرى ذات تأثيرات إيجابية دائمة على العلوم والتكنولوجيا".

الطلاء، وعلم المواد، والطاقة. وتعليقاً على الشراكة، قال سعادة أودايا أندرار آثني، سفير جمهورية سري لانكا الديمقراطية الاشتراكية لدى الدولة: "يمثل إطلاق مركز الجرافين التابع لجامعة أبوظبي، خطوة مهمة نحو الأمام في مجال التعاون العلمي بين سري لانكا والإمارات العربية المتحدة، ويفتح آفاقاً جديدة للبحث والتطوير في مجال تكنولوجيا النانو، مما يسعد بالنفع على كلا البلدين". ومن جانبه، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، "يعد الجرافين من أكثر المواد التي لا تفتي الاهتمام الكافي في البنية التحتية للمجتمع، ويستخدم في العديد من القطاعات مثل الطاقة والزراعة والبناء. ونهدف من خلال تطوير البحوث في الجرافين بالتعاون مع شركة إنوفارتيك للاستثمار ومعهد سري لانكا لتقنية النانو (SLINTEC)، إلى استكشاف مزيد من الاستخدامات لهذه المادة الفريدة لتطوير الصناعات في دولة الإمارات بما يتماشى مع مبادرة "اصنع في الإمارات". ولا تقتصر أهمية هذا التعاون على تعزيز التزامنا بالابتكار فحسب، بل

أعلنت جامعة أبوظبي، على هامش معرض أبوظبي الدولي للبترول (أديبك) 2024، عن إطلاق أول مركز جرافين ضمن الجامعة، مخصص لتعزيز البحث والابتكار في مجال تكنولوجيا الجرافين وذلك بالتعاون مع شركة إنوفارتيك للاستثمار ومعهد سري لانكا لتقنية النانو (SLINTEC) حضر حفل افتتاح المركز سعادة أودايا أندرار آثني، سفير جمهورية سري لانكا الديمقراطية الاشتراكية لدى الدولة، والبروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، وسيف الدرهمي، رئيس مجلس الإدارة والشريك المؤسس لشركة إنوفارتيك للاستثمار، بالإضافة إلى ممثلين عن معهد سري لانكا لتقنية النانو SLINTEC برئاسة توشارا فاجيرا بيريرا، الرئيس التنفيذي للمعهد. وتهدف هذه المبادرة إلى تعزيز التقدم العلمي وبحث التعاون في تكنولوجيا النانو بمختلف المجالات، بما في ذلك الإلكترونيات، والبتترول، والطب، وبطاريات المركبات الكهربائية، والمياه، والزراعة، ومواد

في مستشفى ميدكيريويال التخصصي بدبي

ربة منزل هندية تمشي بعد ساعتين من خضوعها لجراحة روبوتية في الركبة

• دبي- الفجر



بأكمله على رعايتهم المذهلة. بعد سنوات من الألم وعدم الراحة، أستطيع الآن أن أعيش حياتي دون الشعور بألم مستمر في الركبة، وإنني أتطلع بتناؤل للبقاء نشيطة مجدداً. وتتمثلل المريضة الشفاء بشكل جيد حالياً وعادت بالفعل إلى القيام بأنشطة كان يستحيل عليها القيام بها لسنوات بسبب الألم في ركبتها. وبفضل نجاح الجراحة الروبوتية، استعادت المريضة استقلاليتها وأصبحت قادرة على الاستمتاع بالحياة اليومية دون عبء الألم المزمّن.

فوق. ويُفضل إجراء جراحة الركبة الروبوتية نظراً لدقتها ومكانتها تكيفها بما يتناسب مع الخصائص التشريحية المميزة للمريض. وانطوى تنفيذ الإجراء على استخدام تكنولوجيا مدعومة بالروبوت لوضع الغرسات بدقة وفي نفس الوقت تقليل الضرر للأنسجة المحيطة، وبالتالي الوقاية من ألم ما بعد الجراحة وتسريع زمن التعافي. تتميز جراحة الركبة بحساسيتها بشكل خاص للتوضع، إذ يمكن حتى لاختلال طفيف أن يؤثر على عمر الغرسة. وفي الجراحة التقليدية أو اليدوية لاستبدال الركبة، يستخدم الجراحون أدوات يدوية لإزالة الغضروف التالف ويعتمدون على تقديرهم ومهارتهم في وضع الغرسة المناسبة إلى الخصائص التشريحية المميزة للمريض. لكن مع جراحة الركبة المدعومة بالروبوت، تدعم التكنولوجيا الطبيب في جمع بيانات شخصية حول الخصائص التشريحية لركبة المريض، مما يسمح بمزيد من الدقة والإنتقان واختيار راحة طويلة الأجل من أعراض التهاب المفاصل. وهي تخضع حالياً للعلاج الطبيعي المنزلي لتقوية ركبتها وتحسين حركتها بشكل أكبر. وأُعريت المريضة عن التعديل اللازم. لذا لديك زوج إضافي من العيون، إذا جاز التعبير،



أردنا أن نضمن عودتها إلى حياتها الاعتيادية في أقرب وقت ممكن ونتائج أكثر دقة". ويحسب د. "كارثيكراج"، فإنه غالباً ما يؤمّن بإجراء عملية الاستبدال الكامل للركبة للمرضى الذين هم في منتصف الخمسينات فما

أكثر من 15 دقيقة أو صعود الدرج، مما تسبب باضطرابات كبيرة في حياتها اليومية. واضطرت إلى الاتكاء على ساقيها اليمنى معظم الوقت مما جعلها تعاني من عرج أثناء المشي لأنها كانت تضع مزيداً من الضغط على ساقيها اليمنى طوال فترة قيامها بالأنشطة اليومية. وجاءت نقطة التحول بعد حادث سقوطها في المطار، التي فاقت حدة الألم في ركبتها اليمنى، وتسببت بحدوث تورم كبير. وقالت المريضة: "كان الألم شديداً في بعض الأحيان. لم أستطع المشي لأكثر من بضع دقائق دون أن أشعر بالتواء في ركبتني. كانت المهام البسيطة مثل الدخول والخروج من السيارة شبه مستحيلة بالنسبة لي". وأضافت "عشت مع الألم لفترة طويلة إلى درجة أنني لم أكن أستطيع أن أخيل حياتي بدونها، ولكن بعد الحادث الذي تعرضت له في المطار، أصبح الألم رهيباً، وحينها أدركت أنه لا بد لي أن أجد حلاً". وبعد استشارة طبيب، صُحّحت المريضة في البداية بإجراء استبدال لركبتها اليسرى بالكامل، لكنها كانت قلقة بشأن خضوعها لعملية جراحية كبرى، فسعت للحصول على رأي ثانٍ من الدكتور "كارثيكراج" في مستشفى ميدكيريويال التخصصي. وكانت المريضة تعاني من التهاب المفاصل لأكثر من عشرة أعوام، وقد ساءت حالتها خلال الأشهر الستة الماضية إلى درجة أنه بات من الصعب بشكل متزايد عليها القيام حتى بالأنشطة العادية مثل المشي

منوعات الفكر

23



في خطوة جديدة نحو علاج السرطان، كشفت دراسة موسعة حديثة عن تفاصيل دقيقة حول الطفرات الجينية، المسؤولة عن مقاومة الأدوية في الخلايا السرطانية. أجرت الدراسة مؤسسات علمية مرموقة، مثل معهد ويلكوم سانجر، ومعهد المعلومات الحيوية الأوروبي (EMBL-EBI)، بالتعاون مع "أوبن تارجت" Open Targets.

أدوية السرطان غير فعالة أحياناً . . دراسة تكشف الأسباب

خلايا السرطان ومقاومتها للعلاج مشكلة كبيرة، وتوفير وسيلة سريعة لتحديد هذه الطفرات في المرضى، وفهم كيفية مكافحتها، أمر أساسي في علاج السرطان.

علاجات جديدة لمرضى السرطان ويضيف: "تصنيف الطفرات إلى أربع فئات مختلفة، يمكن أن نحدد طرق علاج مختلفة، مثل الاستفادة من الطفرات المعتمدة على الأدوية عبر توقيف العلاج مؤقتاً". كما يقول الباحثون إن الجمع بين تقنيات تحرير الجينات، والتعلم الآلي مكن الفريق من رسم خريطة مفصلة لأنماط مقاومة الأدوية على مستوى الطفرات الفردية، فالخريطة ليست فقط أداة لفهم الطفرات الحالية، بل يمكن أن تكون دليلاً لتطوير تجارب سريرية جديدة تستهدف هذه الطفرات.

تعتبر هذه الدراسة بداية نحو نهج جديد لتطوير علاجات السرطان؛ إذ يمكن أن تبدأ الشركات الدوائية في تطوير مبيدات تستهدف هذه الطفرات قبل أن تظهر المقاومة في العيادات، ما يخلق نهجاً وقائياً قد يساعد في تجنب المشكلة الكبيرة المتمثلة في مقاومة الأدوية، مما يوفر خيارات علاجية أكثر فعالية للمرضى.



نحو تطوير الطب الشخصي لعلاج السرطان؛ فمن خلال فهم أنواع الطفرات المقاومة، يمكن للأطباء اتخاذ قرارات أكثر دقة حول العلاج، مثل إيقاف العلاج مؤقتاً في حالة الطفرات المعتمدة على الأدوية، أو استخدام أدوية معينة عند وجود طفرات تحسسية.

هذا الفهم العميق يمكن أن يسرع تطوير أدوية جديدة بغرض تجنب ظهور مقاومة للعلاج. المؤلف الأول للدراسة، الدكتور ماثيو كويلو، الباحث في معهد ويلكوم سانجر، يقول إن تطور

الخلايا السرطانية القدرة على استخدام مسارات إشارات بديلة للنمو، متجاوزة المسارات المستهدفة، أما الطفرات التحسسية للأدوية، فهي تغيرات تجعل الخلايا أكثر حساسية لعلاجات معينة، ما يعني أن المرضى الذين يحملون هذه الطفرات قد يستفيدون من أدوية محددة.

الطب الشخصي لعلاج السرطان ويقول الباحثون إن الدراسة تعد خطوة مهمة



رئيسية؛ أولها الطفرات المقاومة للأدوية، وهي تغيرات جينية تجعل الدواء أقل فعالية في القضاء على السرطان، من خلال منع ارتباطه بالهدف داخل الخلية السرطانية. أما الطفرة الثانية فهي تلك المعتمدة على الأدوية، إذ تعتمد بعض الخلايا السرطانية على الدواء لنموها بدلاً من القضاء عليها، ما يدعم فكرة إيقاف العلاج مؤقتاً للقضاء على هذه الخلايا.

الفئة الثالثة هي الطفرات المحفزة، التي تمنح

من إنشاء خريطة شاملة للطفرات الجينية المقاومة للأدوية. ويقول الباحثون إن هذه الخريطة ليست فقط أداة لفهم آليات مقاومة الأدوية، بل أيضاً وسيلة لتحديد طفرات جديدة، يمكن أن تكون مؤشرات حيوية للعلاج، وتقديم خيارات علاجية مرموقة، أو من الخط الثاني. ويوضح الباحثون، في الدراسة المنشورة في دورية Nature Genetics، أن الطفرات التي تسبب مقاومة الأدوية تنقسم إلى أربع فئات

خريطة الطفرات الجينية ومن خلال هذه التقنيات، تمكن الباحثون

ركز البحث على سرطانات القولون، والرئة إذ تم تحديد فئات جديدة من الطفرات المقاومة للأدوية، مما قد يفتح المجال لتطوير علاجات مبتكرة، وتحديد خيارات علاجية للمرضى بناءً على البنية الجينية لأورامهم.

مقاومة أدوية السرطان وتعتبر مقاومة الأدوية من أكبر التحديات التي تواجه علاج السرطان، ومع مرور الوقت، تصبح الخلايا السرطانية أقل استجابة للعلاجات التقليدية، مما يتطلب البحث عن خيارات علاجية أخرى تُعرف بالعلاجات من الخط الثاني.

ولفهم كيفية حدوث المقاومة، بشكل أدق، استخدم فريق البحث تقنيات تحرير الجينات (CRISPR)، لدراسة تأثير الطفرات على فعالية 10 أدوية مضادة للسرطان، بهدف تحديد العلاجات الفعالة بناءً على التركيب الجيني للمرضى.

واعتمد البحث على تقنيات CRISPR لتحرير الجينات، وتقنيات جينومية دقيقة لدراسة استجابة الخلايا السرطانية للعلاجات.

خريطة الطفرات الجينية ومن خلال هذه التقنيات، تمكن الباحثون



مستواه وشكله متغير ومختلف . . أسباب طنين الأذن

يعتبر طنين وضجيج الأذن ظاهرة شائعة قد تكون دائمة أو تظهر في حالات معينة. ومستوى وشكل هذا الطنين متغير ومختلف. وتقول الدكتورة تاتيانا رومانينكو: "يعتبر طنين الأذن مشكلة منتشرة على نطاق واسع، تخفف نوعية الحياة، البعض لا يتحملها والبعض الآخر لا يسمعه إلا عندما يكون في مكان لا ضوضاء فيه".

وتحذر الطبيبة من أن طنين الأذن قد يكون علامة على وجود مشكلة في الدماغ. لذلك على من يعاني من ارتفاع أو انخفاض

الحساسية، وفي هذه الحالة يجب تناول أدوية خاصة مضادة للبكتيريا.

المجموعة الثالثة إذا كان الشخص لا يعاني من المرض وأذنه الخارجية طبيعية، فقد يكون السبب في الأذن الداخلية. وتقول: "وهذا سبب محقد لا يمكن تشخيصه بسهولة. فقد يكون مرض منيير (Ménière's disease)، أو تصلب الأذن الوسطى (Otosclerosis) أو اضطرابات مرتبطة بالعمر".

وتشير الطبيبة، إلى أن الأدوية يمكن أن تؤثر في حاسة السمع، مثل الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، ومضادات الاكتئاب، هذه الأدوية عند استخدامها لفترة طويلة أو بجرعات كبيرة، يمكن أن تسبب طنين الأذن. كما أن المشكلات في العمود الفقري العنقي يمكن أن تسبب النُبض. ويمكن أن تزول هذه المشكلة من تلقاء نفسها بعد تدليك الرقبة وعند النوم على وسادة مريحة.

ووفقاً لها، للتخلص من طنين الأذن يجب مراجعة الطبيب المختص. وإذا كان الطنين مصحوباً بالغثيان والتقيؤ والدوخة، فيجب مراجعة طبيب الأعصاب.

ووفقاً لها، يشعر البعض بالنُبض في الأذنين، وهذا يساعد على تشخيص السبب بدقة، حيث أن سبب الطنين قد يكون ارتفاع مستوى ضغط الدم، أو بعد ممارسة نشاط بدني، وتقسّم الطبيبة طنين الأذن إلى ثلاث مجموعات.

المجموعة الأولى أمراض الأذن، "شمع الأذن، وجود حشرة في الأذن يسبب الضوضاء. لذلك قبل كل شيء يجب مراجعة طبيب مختص بأمراض الأذن والأنف والحنجرة لأن إزالة شمع الأذن أحياناً يكون حلاً لمشكلات عديدة".

المجموعة الثانية أمراض البرد، التهاب الجيوب الأنفية وحتى



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
اعلان رقمي يحكم بمثابة الحضوري بالنشر
في الدعوى رقم: ١٠٤٧/٢٠٢٤/٤١ عقاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٥١٣٧/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٠٠٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٩٦٦/٢٠٢٤/٤٠ مدني

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٤٨٤١/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
إخطار عدلي
رقم التصديق 14385/2024

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / مصيبة جيل حفيت

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / زاهب للحلويات

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة كيزاد لتطوير

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة كيزاد لتطوير

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم: 3887/2024/40 مدني

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / مصيبة جيل حفيت

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / باور ستون

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / ZAAHIB SWEETS

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة كيزاد لتطوير

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة كيزاد لتطوير

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم: 5443/2022/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / محل ابوالقاسم للاف المحركات

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان تصفية شركة
نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان تصفية شركة
نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / سما اليرام لتجاره العامه

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / صيدلية اهلا - شركة الشخص الواحد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة كيزاد لتطوير

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / محل ابوالقاسم للاف المحركات

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإعلان بالنشر العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإعلان بالنشر حضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإعلان بالنشر للمتهم الثاني الموضوع اعلان بالنشر للمتهم الثاني في الدعوى رقم (2024/10374) جزاء دبي

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل ادارة الكاتب العدل والتصديقات العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي : ايزيس لتدقيق الحسابات وتنظيم السجلات

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : سمايا للمجوهرات - ش ذ م م

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي : ايه تي ام ريم التعميم لتدقيق الحسابات

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : اس جي تيبرا للاستشارات الادارية - ش ذ م م

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : شركة احمد حسونه تجارة قطع غيار الدراجات النارية - ذ م م

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم الصفي : الجيبرودي لتدقيق والحاسبة

منوعات

العصر
27



مدينة تعشقها من الزيارة الأولى

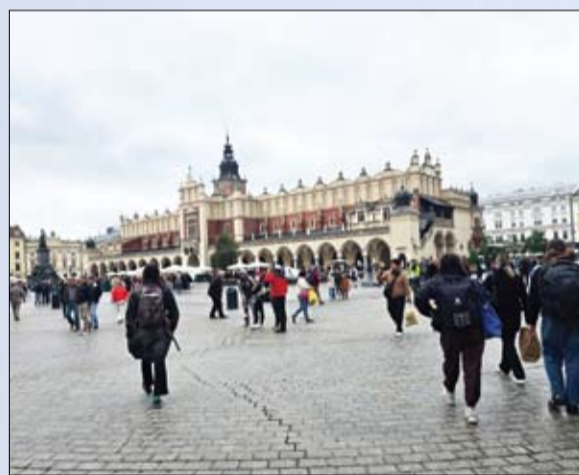
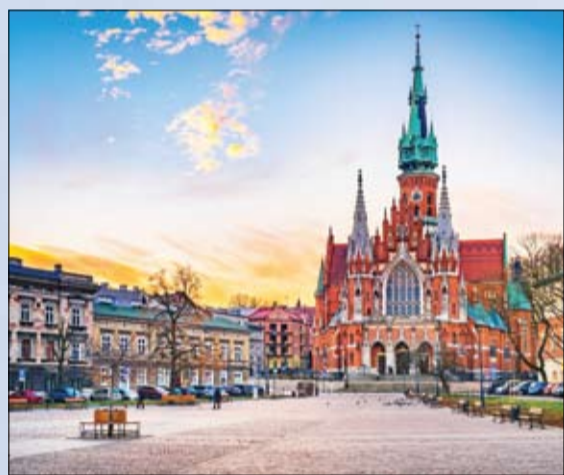
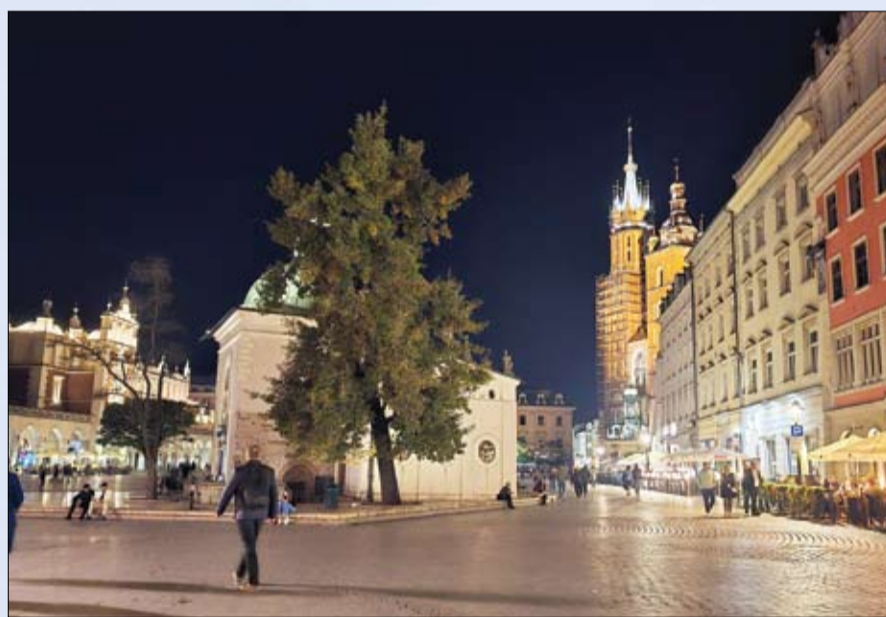
كراكوف تبقى دائماً في الوجدان بتراتها وتاريخها وطبيعتها ورومانسيتها

كراكوف- د. شريف الباسل

كراكوف مدينة فريدة من نوعها تتميز بإرثها التاريخي والثقافي الرائع تدهشك منذ الوهلة الأولى، حين تجد قلبك وقد تعلق بجمالها وتنوعها وفن العمارة في مبانيها، وقدرتها على إثراء ناظريك على مدى الرؤية، فالطريق إلى وجهتك التي لم ترها من قبل تنبئك بالسحر الكامن بعده، إنها بحق مدينة غريبة تشبه مدن القصص الخيالية، تتألق جمالاً وسحراً في النهار كما في الليل.

من اللحظة الأولى تقع أسيراً لهوى المدينة التي تستهويها روحك، ويتعلق بها وجدانك، وقبل أن تستكشف كافة معالمها يدفعك فؤادك للتخطيط إلى زيارة بل زيارات أخرى في المستقبل القريب.

مدينة تعج بالحياة طوال الوقت تجوبها أحدث السيارات بجوار "عربات" يجرها اثنان من الخيول المشوقة" وتقودها فتايات جميلات ترتدين أزياء أنيقة تشبه ملابس الأميرات الفاتنات، لتتنسق مع روعة الأجواء ورومانسية المكان. كراكوف بمبانيها التاريخية وتراتها وكنايسها المبهرة في تصميمها وقصورها، ومنتجاتها الفاخرة، ومقاهيها العريقة وساحة سوقها الذي يعود إلى العصور الوسطى، وبمدينتها القديمة الساحرة المدرجة في قائمة اليونسكو للتراث العالمي، تفتح ذراعيها لاستقبال السياح من كافة بقاع الأرض.. شوارعها المرطبة بالحكايات تناجي الأرض والسماء.. هنا كراكوف الزاهرة.. الساحرة.. التي تقف كجوليت في مشربيتها العتيقة لتلقي بحرها ودلالها على عشاقها الهانمين في كل مكان.. هنا كراكوف أجمل مفرقة في قاموس السياحة أنوان الفن والإبداع.



ولمدة عدة قرون كانت الكاتدرائية محاطة بالكنايس، والمباني الخارجية، ونتيجة لذلك هناك مجموعة من الطرز المعمارية المختلفة والأعمال الفنية على أعلى مستوى.

كانت كاتدرائية "فافل" بمثابة موقع للترويج للملك البولنديين، ودفنهم مما يتيح للزائر مشاهدة القبور الملكية البولندية من مختلف العصور في رحلة عبر التاريخ.

كاتدرائية فافل

يبلغ عمرها حوالي 1000 عام حيث يعود تاريخها إلى القرن الرابع عشر، وهي عبارة عن مبنى مكون من ثلاثة أقسام، مع كتلة عريضة، وتحيط به ثلاثة أبراج هي (برج الساعة، وبرج زيمونتافسكا، وبرج الأجراس الفضية)، ويخفي برج "زيمونتافسكا" الجرس البولندي الأكثر شهرة من القرن السادس عشر، والذي يقرع في الفعاليات والاحتفالات البولندية الكبرى، وهناك العديد من القصص المرتبطة به، حيث تقول إحدى الأساطير أن الفتاة التي تلمس قلب الجرس سوف تتزوج قريباً، وتكون سعيدة في الحب.



جوتشي، و"يان ماريا باتوفانا". والعنصر الأكثر تميزاً ظل في الجهة العليا المزينة بـ"المسكاتورا" فهي لم تؤثر فقط على البناء البولندي بل أيضاً على البناء في البلدان المجاورة، وفي الوقت الحاضر لا تزال التجارة مزدهرة في قاعة القماش، حيث يمكن للسائح شراء الهدايا التذكارية، والتقليدية مدينة كراكوف، وخاصة المجوهرات، والمنتجات الفنية الشعبية، أما في الطابق العلوي فيوجد المعرض البولندي لضنون القرن التاسع عشر.

التاسع عشر في مكان جدران ارتفاعية مهدمة كانت في السابق منطقة موحلة، يتم تخزين قمامة ونفايات المدينة بأكملها فيها .. وقد حولها البولنديون إلى حديقة رائعة، ومعلم فني يضم العديد من أنواع الأشجار، والزهور المختلفة، حيث يمكن للسائح وللسياح الاستمتاع بالسير بين الأزقة الملونة المزينة بالآثار، وبمنازل البولنديين المشاهير.

قاعة القماش

في النصف الثاني من القرن الثالث عشر خصص الأمير "بوليسكوف" مكاناً للمعارض في الساحة الرئيسية، حيث بنيت الأكواكش القماشية، وكانت شكلاً بدائياً لقاعة القماش اليوم، وكان التجار يصلون إليها بعربات مملوءة لعرض منتجاتهم المتنوعة، ثم أقيمت الحديقة في القرن

ساحة كراكوف الرئيسية

ساحة كراكوف الرئيسية هي الأكثر شهرة، تم تأسيسها في العام 1257 بموجب القانون الألماني، وهي تقريباً مربع طول ضلعه 200 متر ومساحته تزيد عن 40 ألف متر مربع، تضم مفهوم المصممين أن تكون الساحة مكاناً للبناء التجاري، وتضم الساحة مباني شهيرة، مثل كنيسة القديسة "ماري"، وقاعة القماش، وبرج مجلس المدينة، وأكثر من أربعين بناء صغيراً، وتتح الساحة حالياً بالسكان، والسياح ليلاً ونهاراً، وصارت بوضلة لزوار المدينة، وبوتقة تنصهر فيها كل الجنسيات والثقافات.

حزام المدينة الأخضر

يبدأ حزام المدينة الأخضر من حديقة المدينة الفريدة من نوعها بطول إجمالي يبلغ 4 كيلو مترات كاملة، ومساحة 21 كلم، ويحيط الحزام بالمدينة بأكملها كحلقة خضراء، وهي خاصة كراكوف التي تجسد جمالها، وتميزها عن بقية المدن. أقيمت الحديقة في القرن



الفكر

خمسة أسباب قد لا تنتبه لها تؤدي إلى تدهور نعمة البصر



مشكلة كبيرة فعلا لأن الكثيرين حتى عندما يكونون في الشارع أو الحديقة أو في مناطق النقل يستخدمونها، وبالتالي تؤثر سلبا في حدة البصر. 5 - إهمال النظافة الشخصية: لكي نحافظ على صحة العيون وحدة البصر، يجب اتباع قواعد النظافة الشخصية، حيث لا ينصح بفرك العينين ولا مسها، وعلى النساء إزالة مستحضرات التجميل بمنتجات خاصة. ويعكسه تحصل العدوى ولن تتمكن الغدد من العمل بصورة طبيعية، ما يحفز العمليات السلبية التي يمكن أن تؤدي إلى ضعف الرؤية والإرهاق وتطور مختلف الأمراض.

وقضاء وقتا كافيا في الهواء الطلق. 3 - التغذية: يجب أن تكون التغذية متنوعة، لأنه عند نقص المواد الغذائية في الجسم، مثل الفيتامينات والمعادن فإنه يؤدي إلى سوء عمل بعض بنى العين. والأسماك والجزر والسبانخ والبروكلي والشمش والبيض والنوم واليقودون. 4 - التلوث الرقمي: تعتبر هذه حاليا مشكلة حقيقية. المتصود هنا كثرة الأجهزة الإلكترونية التي يستخدمها الكثيرون ساعات طويلة دون انقطاع، ما يؤثر سلبا في تطور مختلف الأمراض، لذلك فإن للنظافة الرقمية أهمية كبيرة. وهذه

كشف الدكتور كيريل سفينلاكوف، أخصائي طب وجراحة العيون خمسة أسباب تؤدي إلى تدهور الرؤية. ويشير الأخصائي إلى أن هناك خمسة أسباب رئيسية تؤدي إلى ضعف الرؤية وهي: 1 - الوراثة: أي أن هذا السبب لا يتعلق بسلوكنا وتصرفاتنا بل ينتقل إلينا من الآباء والأجداد. 2 - نمط الحياة: يجب أن نعلم أن نمط الحياة الخامل يؤثر سلبا على حدة البصر، لأنه يسبب العديد من الأمراض. ويعتبر نمط الحياة الخامل حاليا وباء منتشرًا ويشمل الجميع الكبار والصغار على حد سواء، لذلك يجب على الجميع التحرك

تأثير المشروبات الغازية على جسم الأطفال

أعلنت الدكتورة إيرينا ألكساندروفا أخصائية الغدد الصماء، أن المشروبات الغازية المحلاة تؤثر سلبا على جسم الأطفال والإفراط في تناولها يؤدي إلى السمنة وداء السكري.

وتقول: "إن صدمة السكر" الحادة التي تلحقها المياه الغازية المحلاة بالجسم تؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الدوبامين (هرمون السعادة)، لذلك كلما أفرط الطفل في شرب هذه المياه، كلما زادت رغبته بتناولها، وهذا يتحول تدريجيا إلى الإدمان".

ووفقا لها، يساعد النظام الغذائي المتوازن والمناسب والنشاط البدني المعتدل والنوم ساعات كافية في وقاية الأطفال من السمنة.

ويذكر أن نتائج دراسات أجراها خبراء جامعة شنغهاي للطب الصيني التقليدي أظهرت أن إفراط المرأة في تناول المشروبات الغازية المحلاة أثناء فترة الحمل يزيد من خطر إصابتها بسكري الحمل وتسمم الحمل والولادة المبكرة وتشوهات خلقية لدى الجنين.

مواد غذائية

تغير لون الأسنان

أعلنت طبيبة الأسنان فيكتوريا كينس، أنه يمكن مواد غذائية معينة أن تغير لون الأسنان. لذلك يجب الحد من تناولها.

وتقول: "وفقا لقاعدة عامة- ما يلطخ القميص الأبيض يلطخ الأسنان أيضا. ومن بين هذه المواد- المشروبات عالية الحموضة، لأنه كلما زادت حموضة المشروب، زاد تأثيره في المينا. بالطبع الشاي الأحمر مشروب صحي ولكنه يؤثر في لون الأسنان بسبب احتوائه على مركب التانين".

وتشير الطبيبة أن مينا الأسنان قد لا تكون ملساء وبيضاء تماما لأنه قد تكون هناك شقوق مجهرية وخشونة في مينا أسنان أي شخص. وهذه أماكن مثالية لتقبل صبغات جديدة. لذلك ينصح بتناول الماء بعد تناول الشاي. ونفس الشيء بالنسبة للقهوة.

ووفقا لها، تؤثر حموضة النبيذ الأحمر والأبيض على مينا الأسنان أيضا، ونفس الشيء يشمل المشروبات الغازية المحلاة.

وتقول: "بالطبع التمار مثل الفراولة والكرز بنوعيه وغيرها من التمار مختلفة الألوان مفيد للصحة، ولكنها تلطخ الأسنان أكثر من الفواكه الأخرى. ونفس الشيء بالنسبة للتبجر. لذلك يجب بعد تناول هذه المنتجات شرب الماء وشطف الأسنان بالماء".

وتشير إلى أن التوابل مثل الكركم والزعفران والكرابي والخل البلسمي وغيرها تستخدم على نطاق واسع في السلطات وتحضير أطباق شهية تؤثر أيضا في لون الأسنان، بسبب لونها وحموضتها.

وتوصي الطبيبة بضرورة تضمين النظام الغذائي الخضروات طازجة، وغسل الأسنان مرتين في اليوم.



الممثلة البريطانية جاكلين بيسيت تحضر العرض الأول لفيلم «ماريا» في مهرجان AFI في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

البرتقال والشيخوخة



يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان. فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشجع الجسم بسرعة. ووفقا للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية.

ويشير الخبراء، إلى أن البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجا مهما للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضا من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يعطي عملية الشيخوخة.

ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال- دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامينات C وB9، وخفض مستوى الكوليسترول، وتعزيز منظومة المناعة والرؤية.

وبالإضافة إلى ذلك يحسن البرتقال حالة الأوعية الدموية ويحسن عملية استقلاب الدهون لأنه يحتوي على فيتامين C وألياف غذائية. تحتوي 100 غرام من البرتقال على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامين C.

ولكن في نفس الوقت يحذر الخبراء من أن البرتقال يمكن أن يلحق الضرر بالصحة. فمثلا يجب التخلي عن تناوله في حالة التهاب المعدة وقرحة المعدة واضطراب عمل الأمعاء. كما أنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض. وعموما لا ينصح بتناول أكثر من برتقالين في اليوم.

سؤال وجواب

- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام 1978
- من خصائص غاز الميثان؟

يشتمل بلهب أزرق غير مضيء

هل تعلم؟

- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من المكوك الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العنكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السمير.
- 4 من 20,000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان.
- معلوم أن مجموع أعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3,000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5,500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50,000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والبراغيت فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- أخطبوط المحيط الهادئ العملاق يمكنه أن يمزج جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحبون القش.
- كل البشر على وجه الأرض يمكن استيعابهم في كيلومتر مكعب واحد.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والأخر كان طماع وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الأغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الأغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الأولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد أن أفلح في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وأسعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتخف وأسعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووفقا يساومان حتى كاد البائع أن يجن ففضل أن يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم نشتّر الآن فسأخذك بسعر اغلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صارا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع أغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لتستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الأغراض فوقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال أن يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عال فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجعد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعتدبا بها ولكنهما لن يتوبا ابدا .

مساحة للتلوين

