

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 كثيراً عند منى، الطالبة في المرحلة الإعدادية أيضاً، 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 النادرة" في دماغها، بلجان! 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 تفتأ 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 أصلاً؟

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 التأثير 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، وتُعد 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

تُعتبر 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"، وهما 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 الغنية بالدهون والسكريات.

## 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 الكمبليويكتر، 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 كتنوع وشراكة بحثية مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، بالإضافة إلى العديد

الدوة. تمكن الباحثون في جامعة الإمارات من تحديد النقاط الحرجة في سلسلة الإنتاج 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 كامبليويكتر" الضارة المسببة للأمراض المنقولة عبر الغذاء، خلال مراحل تربية وذبح 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 الكمبليويكتر، 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 المتكاملة للجرافين وتعزيز التعاون الدولي. ويؤكد هذا التعاون الثلاثي أهمية الشركات العاملة في دفع عجلة الابتكار. تشارك كلية الهندسة بجامعة أبوظبي في معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبتروك 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 المتكاملة في مجال الذكاء الاصطناعي والروبوتات وغيرها.

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 إندوفارتيك للاستثمار: "نقاط التلوث في مجال أبحاث أبحث

الطلاء، وعلم المواد، والطاقة. وتعليقاً على الشراكة، قال سعادة أودايا أنندرا أشني، سفير جمهورية سريلانكا الديمقراطية الاشتراكية لدى الدولة: "يمثل إطلاق مركز الجرافين التابع لجامعة أبوظبي، خطوة مهمة نحو الأمام في مجال التعاون العلمي بين سريلانكا والإمارات العربية المتحدة، ويفتح آفاقاً جديدة للبحث والتطوير في مجال تكنولوجيا النانو، مما يساهم بالنفع على كلا البلدين". ومن جانبه، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، "يعد الجرافين من أكثر المواد التي لا تلتقي 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 إينوفارتيك للاستثمار ومعهد سريلانكا 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 للبتروك (أديك) 2024، عن إطلاق أول مركز جرافين ضمن الجامعة، مخصص لتعزيز البحث والابتكار في مجال تكنولوجيا الجرافين وذلك بالتعاون مع شركة إينوفارتيك للاستثمار ومعهد سريلانكا لتقنية النانو (SLINTEC) حضر حفل افتتاح المركز سعادة أودايا أنندرا أشني، سفير جمهورية سريلانكا الديمقراطية الاشتراكية لدى الدولة، والبروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، وسيف الدرهمي، رئيس مجلس الإدارة والشريك المؤسس لشركة انوفارتيك للاستثمار، بالإضافة إلى ممثلين عن معهد سريلانكا 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، والبتروك، والطب، ويطارات 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 رعايتها المذهلة. بعد سنوات من الألم وعدم الراحة، أستطيع الآن أن أعيش حياتي دون الشعور بألم مستمر في الركبة، وإنني أتطلع بتناؤل للبقاء نشيطة مجدداً. وتتمثل المريضة في ربة منزل هندية، وقد ساعدتها المريضة استقلاليته وأصبحت قادرة على الاستمتاع بالحياة اليومية دون عبء الألم المزمن.

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 للتموضع، 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 تقديريهم ومهارتهم في وضع الغرسة المناسبة. لكن مع جراحة الركبة المدعومة بالروبوت، تدعم التكنولوجيا الطبيب في جمع بيانات شخصية حول الخصائص التشريحية لركبة المريض، مما يسمح بمزيد من الدقة والانتقان واختيار راحة طويلة الأجل من أعراض التهاب المفاصل. وهي تخضع حالياً للعلاج الطبيعي المنزلي لتقوية ركبتيها وتحسين حركتها بشكل أكبر. وأعربت المريضة عن امتنانها قائلة: "أنا ممننة جداً للدكتور كارثيكراج وفريق ميدكير



أردنا أن نضمن عودتها إلى حياتها الاعتيادية في أقرب وقت ممكن ونتائج أكثر دقة". ويحسب د. "كارثيكراج"، فإنه غالباً ما يؤمن 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 ركبتيها اليمنى، وتسببت بحدوث تورم كبير. وقالت المريضة: "كان الألم شديداً في بعض الأحيان. لم أستطع المشي لأكثر من بض دقائق دون أن أشعر بالتواء في ركبتي. 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 بدونه، ولكن بعد الحادث الذي تعرضت له في المطار، أصبح الألم رهيباً، وحينها أدركت أنه لا بد لي أن أجد حلاً".

ساعدت جراحة الركبة الروبوتية الرائدة في مستشفى ميدكير رويال التخصصي ربة منزل هندية عمرها 49 عاماً وأم لطفل على التعافي من التهاب مفاصل ثنائي مؤلم دام عقداً من الزمن، وهو حالة مؤهنة تؤثر على كلتا الركبتين. حيث حقق مستشفى ميدكير رويال التخصصي في القصيص إنجازاً طبياً هاماً من خلال إجراء هذه الجراحة الروبوتية المتقدمة للركبة، بقيادة الدكتور "كارثيكراج كوبراكاني"، والتي مكنتها من السير في غضون ساعتين من الجراحة. وتعد هذه الجراحة الروبوتية الرائدة، التي تعتمد على تقنيات طبية خاصة بالرعاية الفائقة وفائقة التخصص، الأولى من نوعها التي يجريها أخصائي جراحة عظام في مستشفى ميدكير، وساهم هذا النهج الجراحي المتطور في وقاية المريضة بالفعل من الخضوع لعملية استبدال كامل للركبة في المستقبل. وكانت المريضة تعاني من التهاب المفاصل لأكثر من عشرة أعوام، وقد ساعدتها 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

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 بالغثاس 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





**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0003985 مدني

إلى : المحكوم عليه / يوشايليا سيلياها راماج - العنوان : 10142049  
تحيطكم علما بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم  
أعلاه لصالح / نور عبدا الحكيم عبدالله حمد الشامسي - بالتالي : حكمت  
المحكمة بمثابة الحضورى : بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ  
ثلاثة الاف درهم والزامت المدعى عليها بالرسوم والمصروفات ورفض  
الدعوى فيما زاد عن ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة  
القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم SHCFICILABS2024/0006121 عمالي

إلى المدعى عليه : م ج شمس جيه اند ز كستلنج - م م - مجهول محل الإقامة  
يلتمس المدعى من عدا لتكم تحديد ايراد جلمة للنظر في القضية في أسرع وقت ممكن و :  
1. التزام المدعى عليه بدفع وقدره 82917 درهم وذلك عن المستحقات العمالية  
2. التزام المدعى عليه بدفع الرسوم والمصروفات واتعاب المحاماة.  
3. إعلان المدعى عليه بالجلسة وللاحة الامعاء.  
انت مكتب بالحضور بجلسته 11/11/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) ضخصيا او  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرحقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها  
اعلاه - بوصفك مدعى عليه. حرر بتاريخ 31/10/2024.

مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0006084 مدني

إلى المدعى عليه : وقار سجاد سجاد حيدر - مجهول محل الإقامة  
انت مكتب بالحضور بجلسته 11/11/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير الدعوى رقم 6) ضخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة  
جوابية على الدعوى مرحقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على  
عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه -  
بوصفك مدعى عليه.  
حرر بتاريخ 30/10/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رومينج إسماعيل الندي  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0007258 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : رومينج إسماعيل الندي - العنوان : إمارة الشارقة - الطيئة - مبنى  
الريموز - شقة رقم 206 - بالقرب من مركز اللولو - موبايل رقم 0547879289  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما  
ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 148784.0  
لذلك انت مكتب بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ  
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حذيفة محمد اويس  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0007429 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : حذيفة محمد اويس  
العنوان : إمارة الشارقة - القاسمية - بناية الريموز بلوك دي - شقة رقم 2704 بالقرب من  
نولو هايبر مارك - موبايل رقم 0503151375  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما  
ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 10950.0  
لذلك انت مكتب بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ  
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رومينج إسماعيل الندي  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0007258 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : رومينج إسماعيل الندي - العنوان : إمارة الشارقة - الطيئة - مبنى  
الريموز - شقة رقم 206 - بالقرب من مركز اللولو - موبايل رقم 0547879289  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما  
ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 148784.0  
لذلك انت مكتب بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ  
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بلا حدود للمقاولات الشنية - م م م  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCILABS2024/0005953 عمالي

إلى المحكوم عليه : بلا حدود للمقاولات الشنية - م م م  
العنوان : الشارقة الحجاز شارع كورنيش الجبيرة شقة رقم 1601 الهاتف 05078844559  
0509888115 0506460948 0504214100

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ سامون حسين محمد حارث - الجنسية بنجلاديشي - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 20374.0  
لذلك انت مكتب بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ إعلانك  
/ إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكتب (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم AJCXCIBOUNCE2024/0003444 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : مهدي اسلام شويوح محمد يوسف  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه لصالح المدعي  
المنفذ المستقل للمقاولات - الجنسية الإمارات العربية المتحدة  
في القضية المشار اليها اعلاه.  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 22124.0  
رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية  
الاقتصادية تحت رقم 122644. وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد  
مصفي قانوني لشركة طفلى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم من للمصفي القانوني  
المذكورة اعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة  
ص ب

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان بالنشر  
طالب الإعلان : مكتب في اي اس اتر ناشونال للتدقيق  
المطلوب إعلانك : البرت يوفارد دوجلاس (المدعى عليه)  
بناء على تكليف مركز فتن المنازعات الاجبارية بدبي لتأجيل الدعوى رقم 02/20805/2023  
سنتي لسنة 2023 إيجارات  
يجب على المدعى عليه / البرت يوفارد دوجلاس حضور اجتماع الخبرة بتاريخ  
2024/11/12 عن بعد الساعة 11 صباحا من خلال الرابط والتواصل عبر اليميلين :  
expertdubaioffice@gmail.com / s6911123@hotmail.com  
في حال عدم الحضور سوف تبأشر الخبرة مهمتها.  
وفي حال وجود أي استفسار الرجاء التواصل مع مكتب الخبير 0545941200  
مكتب في اي اس اتر ناشونال للتدقيق

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم AJCFCIRSTATE2023/0005192 عمالي

إلى : المحكوم عليه / ليون تات جويال نات - العنوان : 9971552  
شاريلما تات امكر نات ، العنوان : 9971553  
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 24/4/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم  
أعلاه لصالح / مؤسسة عقارات عجمان (عقار) بالتالي : حكمت المحكمة : أولا ؛ بفسخ  
عقد البيع المبرم 14/1/2021 عن شقة 3 برج 3 كورنيش زيرويس ثانيا ؛ بالزام  
المدعى عليها بالتضامن بان يؤديا للمؤسسة المدعية مبلغا وقدره (40000 درهم) (الريمون  
الف درهم) تعويضا عما أصابها من اضرار وفق ما ورد بسبب الحكم ، والزامتها بالرسوم  
والمصاريف وبمبلغ الف درهم مقابل تعاب المحاماة. ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما  
قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان بالنشر  
إحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول  
المن إلى : رفيق مديان محمد محمد عبد السلام  
موضوع القرار الصادر في الدعوى رقم 905/2024/905 بتاريخ 2024/09/05 محامدي  
الخبرة في الدعوى المشار اليها اعلاه من المدعي / مصرف الإمارات الاسلامي - مساهمة عامة  
للمصرف علما بأنه تم تحديد موعد اجراء الخبرة المصرفية وفقا للتعليمات التالية اعلاه  
اليوم : الجمعة الموافق 11/8/2024 - الوقت : 11.00 صباحا  
من بعد الساعة لتطبيق زوروم كما هو موضح اعلاه ، رابط الاجتماع :  
Join Zoom Meeting : https://us06web.zoom.us/j/83319437537?pwd=IbB9nnyNKJndlnHVYaaakEaXDbaf.1  
Meeting ID : 833 1943 7537 - Passcode : 112233  
وعليه يتطلب حضوره أو من يمثله قائم بحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراسمة  
الخبير أولا بلو ناشونال أبة الاستشارات وحل وجود أي موانع تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على  
الرقم التالي : 0581390444.042292257  
الخبير المصري / عبدالله الجابري  
رقم دفتر بمحامي دبي 260

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
رقم الرخصة 122644  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري  
إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : سكود للبيلاير والالعاب الالكترونية - م م م  
تعان للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : سكود للبيلاير والالعاب الالكترونية - م م م  
م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادية  
رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية  
الاقتصادية تحت رقم 122644. وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد  
مصفي قانوني لشركة طفلى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم من للمصفي القانوني  
المذكورة اعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة  
ص ب

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان بالنشر  
المند : بنك الشروق م.ع  
المنذ إلى : سليم طاهر عبد الحسين عبد الحسين  
بندر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.894.342.51 درهم (مليون  
وثمانمائة وأربعة وتسعين الف وثلاثمائة واثنين وأربعين درهم وواحد وخمسين فلما)  
للمنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن  
المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامك بتسوية الديونية المترصدة  
بمقتما بنك فيها طبق بيب العقار (ارض) رقم 405 البالغ مساحته 13774.79 قدم مربع  
مربع بمنطقة وادي الصفا 5 بامارة دبي المملوك لعم والرهون للمنذر طبقا لاحكام  
القانون والماتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة  
2008 بامارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى .  
الكتاب العدل

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إعلان بالنشر للمتهم الثاني  
الموضوع إعلان بالنشر للمتهم الثاني في الدعوى  
رقم (2024/10374) جزاء دبي  
المتهم الثاني/ محب خالد عبد المولى - سوري الجنسية - في الدعوى رقم  
(10374/2024) جزاء دبي، يرجى التفضل بالعلم أنه تم تكتيفي من قبل  
المحكمة كخبير محاسبي في الدعوى رقم (2024/10374) جزاء دبي، لذا  
تعلمكم بضرورة التفضل بالحضور أو من يملكه إلى مقر إدارة الخبرة وتسوية  
المنازعات الكائن بمبنى الضحية للجوازات - شارع الثاني من ديسمبر المبنى (C)  
طابق الميزانين يوم الخميس الموافق 7/11/2024 الساعة العاشرة صباحاً  
وذلك لحضور اجتماع خبرة لدى الخبير المنصف / خالد أحمد أمين مع ضرورة  
إحضار كافة المستندات المؤيدة لوقفك في الدعوى .  
عن إدارة الخبرة وتسوية المنازعات  
الخبير المحاسبي / خالد أحمد أمين

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
إخطار عدلي  
رقم المعاملة MOJAU-2024-027261  
المختطه : نيليا و برونيشا اوس محمد - الجنسية : الهند ، وأعمل جواز سفر رقم (W7539814) بمقتضى مالك  
الرخصة المسماه (المهم الامور لخدمات الطعام) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بامارة الشارقة برقم  
804419 - العنوان : الشارقة - المنطقة هاندر رقم 0522424196  
المختطه إليه : علي سليمان عبدالله علي العمادي - الجنسية : الإمارات ،  
العنوان : الشارقة - الرحمانية هاندر رقم 0502833336  
يتم التبليغ عن طريق الرسائل النصية على الرقم (0502833336)  
موضوع الإخطار مراجعتا لدى الجهات المختصة ليتمسه على السحاب وكيل الخدمات في الرخصة  
الرفاع : حيث ان المختطه إليه (وكيل خدمات) في الرخصة المسماه (المهم الامور لخدمات الطعام) الصادر من الدائرة الاقتصادية  
في إمارة الشارقة برقم رخصة (804419) وحيث ان المختطه إليه ينتهج عن الحضور لتوقيع في الأوراق الخاصة الخامسة  
بالتسليم من الرخصة المذكورة لدى الجهات المختصة وذلك نظرا لتنازل المختطه عن الرخصة وانقطاع تدفق  
وعليه فإن المختطه يرغب بأخطار المختطه إليه الحضور لدى الجهات المختصة لتوقيع والتصمه على السحاب وكيل  
الخدمات وإلا سحظر برقم الأخطار الإحصائي - كذلك ، يحظر المختطه الحظر اليه للحضور لدى الدائرة  
الاقتصادية والجهات المختصة لتوقيع والتصمه على السحاب وكيل الخدمات بالرخصة المسماه (المهم الامور لخدمات  
الطعام) من الدائرة الاقتصادية في الشارقة برقم (804419) خلال 5 ايام من تاريخه ولا سحظر أسأ  
إلى اتخاذ الإجراء القانونية التي تغفل الحضور على طرفه بكل تحفظ واحترام

الكتاب العدل

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0005231 مدني

إلى : المحكوم عليه / غلغام علي ساراجح على ، العنوان : 10186793  
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 3/10/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة  
في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / راحيل أحمد حبيب الرحمن ، بالتالي  
: نص الحكم - حكمت المحكمة بمثابة بحضوريا ؛ بالزام المدعى عليه بان  
يؤدي للمدعية مبلغ مقداره 14000 درهم أربعة عشر الف درهم ،  
والزامته الفوائد بواقع 5% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد، وبدفع  
الرسوم والمصروفات ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة.  
الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : ذا ديسترتكت فينيو تجارة الملايس الجاهزة - ش م م  
العنوان : فيلا رقم 20/14 ملك محمد سعيد خاف الغيث - بومدي جيمرا - الثالثة  
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 745866 رقم القيد  
بالسجل التجاري : 1199679 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/10/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ 4/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
اييزيس لتدقيق الحسابات وتنظيم السجلات العنوان : مكتب رقم 910 ملك  
مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد - هاتف : 04-2947002 فاكس :  
04-2947003 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : اييزيس لتدقيق الحسابات وتنظيم السجلات  
العنوان : مكتب رقم 910 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد  
- هاتف : 04-2947002 فاكس : 04-2947003 بموجب هذا تعلن  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دبي  
ديسترتكت فينيو تجارة الملايس الجاهزة - ش م م وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ 4/10/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
4/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : سمايا للمجوهرات - ش م م  
العنوان : مكتب 105 ملك خميس ابراهيم محمد عيسى بن دخان - ديرة - الضفائية  
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 684133 رقم القيد  
بالسجل التجاري : 1110565 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم  
دبي بتاريخ 22/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي  
المعين اليه تم ام ريم التعميم لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 602 ملك  
عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - الرهياب - هاتف : 04-2517722 فاكس :  
04-2517721 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : ايه تي ام ريم التعميم لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 602 ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - الرهياب  
- هاتف : 04-2517720 فاكس : 04-2517721 بموجب هذا تعلن  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سمايا  
للمجوهرات - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2024  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/10/2024 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان  
المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : اى اس جي تيبرا للاستشارات الادارية - ش م م  
العنوان : مكتب رقم 215-1 ملك شركة الرمثاني العقارية (ش م م) - بورسعيد -  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م) ، رقم الرخصة  
1093758 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 1788647 بموجب هذا تعلن دائرة  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال  
الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2024  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/10/2024 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الضفي لتدقيق الحسابات - ش م م  
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف  
: 04-2288982 فاكس : 04-2288982 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش م م  
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف  
: 04-2288982 فاكس : 04-2288982 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اى اس جي تيبرا للاستشارات  
الادارية - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2024  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/10/2024 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان  
المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : شركة احمد حسونه تجارة قطع غيار الدراجات النارية - ذ  
م م - العنوان : مكتب رقم A1-103 ملك ابوبكر احمد عبيد بن طوق المري - ديرة  
- الكر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م) ،  
رقم الرخصة : 1244343 رقم القيد بالسجل التجاري : 2096928 بموجب هذا  
تعان دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها  
بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/9/2024  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/9/2024 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجيرودي لتدقيق والحاسبية العنوان : مكتب  
رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس :  
04-2389721 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٢٩٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٥  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : الجيرودي لتدقيق والحاسبية  
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف  
: 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة  
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية شركة احمد حسونه  
تجارة قطع غيار الدراجات النارية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي  
بتاريخ 6/9/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/9/2024  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول



منوعات

العصر  
27



مدينة تعشقها من الزيارة الأولى

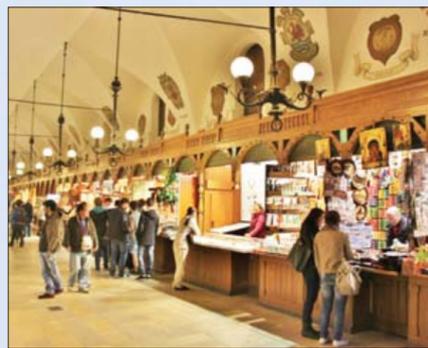
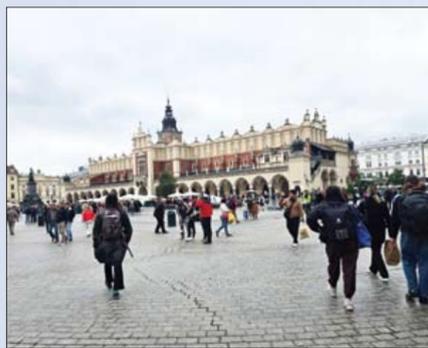
## كراكوف تبقى دائماً في الوجدان بتراتها وتاريخها وطبيعتها ورومانسيتها

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، لتتسق 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 مفردة 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 للتوحيج الملوك البولنديين، ودفنهم مما يتيح للزائر مشاهدة القبور الملكية البولندية من مختلف العصور في رحلة عبر التاريخ.



مختلف العصور في رحلة عبر التاريخ.

كانت 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.

تدريجياً تم دمج تلك الأكشاك في مبنى واحد كبير، وفي القرن الرابع عشر تم توسيعه ضمن الطراز القوطي من قبل الملك "كجيميج الكبير" ... وبعد حريق ضخم التمهأ أعيد بناء قاعة القماش في القرن السادس عشر بأسلوب عصر النهضة، وبمشاركة فنانيين إيطاليين مثل "سانتي" 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 للسكان، والسياح 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 الأكشاك القماشية، وكانت لقاعة القماش اليوم، وكان التجار يصلون إليها بعربات مملوءة لعرض منتجاتهم المتنوعة، ثم أقيمت الحديقة في القرن

ساحة كراكوف الرئيسية 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، وتعمق الساحة حالياً بالسكان، والسياح ليلاً ونهاراً، وصارت بوضلة لزوار المدينة، وبوتقة تنصهر فيها كل الجنسيات والثقافات.

حزام المدينة الأخضر يبدأ حزام المدينة الخضراء 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. وأي يجب أن يحتوي النظام الغذائي على المكسرات والأسماك والجزر والسبانخ والبروكلي والشمش والبيض والثوم والبقدونس. 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 للتبغ. 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.



التمثلة 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 ويشبع 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 يبطئ 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 ؟  
ماسوريوم
- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟  
التوري
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟  
1978
- من خصائص غاز الميثان؟  
يشعل 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 الموكوك 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 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 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 الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان افلحا 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 ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت تقودي ولو لم نشتري الان فسأخذك بسعر اغلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صاروا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لتستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي تقود 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 ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد تقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالي 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 تقودا ليتعذبوا بها ولكنهما لن يتوبا ابدا .

## مساحة للتلوين

