

منوعات

الفكر

الأثنين 21 يوليو 2025 م - العدد 14508

Monday 21 July 2025 - Issue No 14508

ص 22

مُحاضرة مُنتسبي البرنامج
الطلابي الصيفي في حتا حول
التزامات الجمهور الرياضي

ص 27

مايكل دوجلاس؛
السياسة الأمريكية الآن
تبدو وكأنها تسعى للربح



الكارديو أم رفع الأثقال أولاً؟
دراسة تحسم الجدل!

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

السجن 19 عاماً لسيدة قيدت
طفلاً وتركت كلباً ينهش رقبتها

قضت محكمة أمريكية بسجن سيدة لمدة 19 عاماً، بعد ارتكابها جريمة صادمة هزت الرأي العام، إذ قيدت طفلها وسمحت لكلب شرس بنهش رقبتها حتى كاد يودي بحياته. وأصدرت محكمة مقاطعة أشلاند بولاية أوهايو حكماً بالسجن على أنجليتا ويليامز، البالغة من العمر 28 عاماً، بعد إدانتها بتهم متعددة بينها اختطاف، وتعريض حياة طفل للخطر، وعرقلة سير العدالة، واستخدام أدوات إجرامية. وقال القاضي ديف ستيمبرت خلال النطق بالحكم إن الأم "سمحت باستخدام ابنها كأداة للمضغ من قبل الكلب"، في إشارة إلى الوحشية غير المسبوقة التي تعرض لها الصبي. وبحسب صحيفة "ذا ميرور"، فإن تفاصيل الواقعة المروعة تعود إلى رحلة قامت بها ويليامز برفقة طفلها، البالغين من العمر 6 و8 سنوات، إلى قرية سافانا الصغيرة في أوهايو، وهناك، قررت معاقبة ابنها الأصغر لأنه رفض التقاط فضلات الكلاب بيديه، فقيدت يديه وقدميه بالأصصاء. كما حاولت ربطه بكريسي باستخدام الحبال، إلا أنه سقط أرضاً، فهاجمه كلب بيتبول مملوك لصاحب المنزل. روبرت ميشالسكي جونيور، وانقض على رقبتها دون رحمة، بينما والدته تشاهد، ما أدى إلى إصابته بجروح غائرة وكدمات شديدة في الوجه والعنق. وتظهر الصور المعروضة في المحكمة آثار التعذيب البالغ الذي تعرض له الطفل، فيما وصف القاضي الجروح قائلاً: "لقد حاول ذلك الكلب اقتلاع حنجرتي.. لا أظن أن هناك كلمات قادرة على وصف ما حدث بدقة".

برمي طفله من منطاد صخري أمام الملايين
في تصرف أثار موجة عارمة من الجدل والغضب، نشر نجم مواقع التواصل الاجتماعي الأمريكي، غاريت جي، مقطع فيديو صادمًا يظهر لحظة قيامه برمي ابنه البالغ من العمر سبع سنوات من منحدر صخري شاقق إلى بحيرة باول في ولاية كولورادو، زاعماً أن الهدف من ذلك كان "تعليمه التغلب على الخوف". غاريت، وهو رب أسرة "The Bucket List" الشهيرة بمغامراتها حول العالم، شارك الفيديو عبر الحساب الرسمي للعائلة على منصة "إنستغرام"، والذي يتابعه أكثر من 2.6 مليون شخص.

أثبتت دراسة حديثة أن المستخلصات المصنوعة من أجزاء

نبات الكاجو التي تُرمى عادةً عند معالجة المكسرات تجارياً،

تحد بشكل كبير من نمو الخلايا الدهنية وتراكم

الدهون. وبحسب ما جاء في تقرير نشره موقع

New Atlas، تشير نتائج الدراسة إلى أن نبات

الكاجو يمكن اعتباره طريقة مبتكرة

لتحسين الصحة.

وتؤثر السمنة على أكثر من

مليار شخص حول العالم.

ونظراً لتأثيرها على

مجموعة من العوامل

الوراثية والبيئية

والاجتماعية،

وكونها سبباً في زيادة

معدلات الاعتلال والوفيات، فلا عجب أن يركز العلماء على

إيجاد طرق آمنة وفعالة لعلاج هذه الحالة.

بقايا الكاجو لن ترمى بعد اليوم.. تحد من تراكم الدهون بالجسم

أما مستخلص نواة الكاجو، فلم يؤثر على تكوين الخلايا الدهنية، ولكن من المثير للاهتمام أنه زاد بشكل ملحوظ من مستويات بروتين مفيد يُسمى أديبونيكتين.

بروتين أديبونيكتين

يُحاول أديبونيكتين، الذي تُنتجه الخلايا الدهنية، الحفاظ على التوازن من خلال مساعدة الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أكثر فعالية، مما يساعد على حرق الدهون للحصول على الطاقة، خاصةً أثناء ممارسة الرياضة أو الصيام، وله خصائص مضادة للالتهابات.

أنشطة متميزة للكاجو

وقال الباحثون: "أظهرت هذه الأنشطة المتميزة أن جوز الكاجو، بالإضافة إلى أجزاء أخرى من نبات الكاجو، تحتوي على مكونات فعالة يمكن استخدامها كمورد قيم لمزيد من دراسات فحص المركبات الطبيعية، وتحسين إدارة المضاعفات الأيضية وتحسين الصحة العامة".

فيها ربما يُسبب مشاكل صحية.

مستخلص قشر الكاجو

واكتشفوا أن مستخلص قشر الكاجو يُثبط بشدة تكوين الخلايا الدهنية عن طريق تثبيط عوامل نسخ مُحددة تُعزز عادةً تمايز الخلايا الدهنية. وعوامل

النسخ هي بروتينات تعمل كمفاتيح للتحكم في وقت وكيفية تشغيل الجينات وإيقافها في الخلية. في سياق الخلايا الدهنية وتكوينها، تُعد هذه المواد أساسية للتحكم في كيفية تحول الخلايا العادية إلى خلايا دهنية، وتنظيم كيفية تخزين الدهون واستخدامها.

تفاح الكاجو المجفف

كما قلل مستخلص تفاح الكاجو المجفف من نشاط عوامل النسخ هذه، ولكن بشكل مختلف قليلاً عن مستخلص قشر الكاجو. فقد بدا أنه يُقلل من تراكم الخلايا الدهنية. في حين أن بعض الخلايا الدهنية - من دون التأثير على كيفية تكوين الخلايا الدهنية الجديدة.

معالجة المكسرات التجارية. وفي كثير من الأحيان، يحدث نفس الأمر مع القشرة الصلبة التي تُحيط بالجوزة، والتي تحتوي على راتنج سام يُسمى اليوروشول، والذي يوجد أيضاً في اللبالب السام.

تقليل الوزن

أظهرت أبحاث سابقة أجريت على فئران المختبر والبشر باستخدام الكاجو وتفاح الكاجو، أنهما يُقللان من وزن الجسم ومستويات الدهون في الدم، ويُؤثران على تخزين الدهون. في هذه الدراسة، حضر الباحثون مستخلصات من نواة الكاجو وتفاح الكاجو المجفف وقشر الكاجو واختبروا بتركيزات مختلفة على خلايا 3T3-L1، وهي خلايا تتحول إلى خلايا دهنية ناضجة.

ودرسوا بدقة تأثير كل مستخلص على عملية التحول هذه وتراكم الدهون، وهو تراكم الدهون داخل الخلايا، وخاصةً الخلايا الدهنية. في حين أن بعض الدهون في الجسم طبيعية وضرورية لتخزين الطاقة وعزلها، إلا أن الإفراط

علوم حياتية بيئية

توصلت دراسة جديدة، بقيادة بروفيسور هيروكو إيسودا من معهد العلوم الحياتية والبيئية بجامعة تسوكوبا اليابانية، إلى أن أجزاء مختلفة من نبات الكاجو، من الثمرة إلى القشرة، تؤثر على نمو الخلايا الدهنية، المعروفة باسم الخلايا الشحمية، وعلى تراكم الدهون.

وأظهرت دراسات سابقة مختلفة الإمكانيات المشتركة لأجزاء نبات الكاجو في تقليل وزن الجسم والسمنة والقدرة على خفض الدهون في النماذج البشرية والحيوانية، إلا أن التأثير المباشر على تمايز الخلايا الدهنية ونمطها الجزيئي النهائي لا يزالان غير مستكشفين.

تفاحة الكاجو

وتُنتج شجرة الكاجو جوز الكاجو وجزءاً لحماً ينمو فوق الجوزة يُسمى تفاحة الكاجو. لكن عند معالجة جوز الكاجو، غالباً ما يتم التخلص من تفاحة الكاجو، على الرغم من كونها صالحة للأكل، أو تُترك دون استخدام في العديد من أنظمة

«بطاريق روبوتية» لتوصيل الطرود حول العالم

ستبدأ متاجر سفن إلفن في شنتشن، بتوصيل مشروباتها ووجباتها الخفيفة بواسطة روبوتات أشبه ببطاريق تنتقل عبر مترو الأنفاق. وأطلقت المدينة الصينية الكبرى، الواقعة جنوب البلاد، أسطولاً من 41 روبوت توصيل ذاتي القيادة، يصعد إلى القطارات خارج أوقات الذروة، ويخرج من المحطات مع سفن إلفن، ويدفع الشحنتات مباشرة إلى المتاجر. وتُشغل هذه الروبوتات، التي يبلغ ارتفاعها متراً واحداً، شركة VX Logistics، وهي وحدة عقارية عملاقة تابعة لشركة فانكي، والملوكة جزئياً لشركة مترو شنتشن. وبعد جولاتها الأولى، جذبت الروبوتات حشوداً من الركاب الفضوليين الذين توقفوا لتصوير الوافدين الجدد وهم يصطفون بترتيب في العربات. وأعلن عن هذا الإطلاق لأول مرة من قبل موقع SZNews المحلي وصحيفة South China Morning Post، اللتين وصفته بأنه أول مشروع توصيل تجزئة قائم على مترو الأنفاق في العالم. وأقادت صحيفة ساوث كارولينا تايمز أن روبوتات التوصيل مصممة لحل مشكلة مزمنة يعاني منها مديرو المتاجر الذين يعتمدون على العمال البشريين لدفع عربات التسوق إلى الأرصنة.

مضيضة تحذر من زِيّ شائع بين المسافرين

حذرت مضيضة طيران أمريكية من ارتداء بعض قطع الملابس على متن الطائرات، مشيرة إلى أنها قد تُعرض المسافرين لخطر الإصابة بعدوى بكتيرية خطيرة، على رأسها عدوى المكورات العنقودية. المضيضة شير كيلو، المقيمة في دالاس وتعمل في مجال الطيران منذ 6 سنوات، نشرت مقطع فيديو عبر حسابها على تيك توك (@cheraldallas)، شددت فيه على ضرورة تجنب السراويل القصيرة خلال الرحلات الجوية، ووصفتها بـ "المقززة". وقالت شير في الفيديو، الذي حقق أكثر من 1.1 ألف مشاهدة: "أنا أؤمن بشدة بعدم ارتداء السراويل القصيرة على الطائرة. بشرتك تلامس المقاعد، والمقاعد قدرة. هذا قد يؤدي إلى الإصابة بعدوى المكورات العنقودية". وبدلاً من الملابس المكتشفة، أوصت شير بارتداء ملابس مريحة وعملية تغطي الجسم بالكامل، مثل البنطال الضففاض، والقميص البسيط، والحذاء الرياضي، وسترة لحماية الكتفين من برودة المقصورة. كما نصحت النساء بارتداء الفساتين الطويلة أو التانترين الطويلة، والتي تغطي الأرجل وتمنع ملامسة الجلد المباشر للمقاعد.

«جزيرة الثعابين» ترعب العالم بخطرها القاتل

تحوّلت جزيرة "إيلا دا كيمادا غراندي" قبالة سواحل البرازيل إلى واحدة من أكثر الأماكن رعباً على وجه الأرض، بعدما أصبحت موطناً لآلاف الثعابين السامة التي يُعْمَق اقتراب البشر منها تماماً، نظراً لخطورتها الفتاكة وتهديدها الكبير للحياة البشرية. وتقع الجزيرة المعروفة باسم "جزيرة الثعابين" في المحيط الأطلسي على بُعد نحو 33 كيلومتراً من سواحل مدينة ساو باولو البرازيلية.

وتضم هذه الرقعة المعزولة ما يُقدّر بين 2000 إلى 4000 أفعى من نوع "رأس الرمح الذهبي" أو Golden Lancehead، وهي واحدة من أكثر أنواع الأفاعي سمية في العالم، إذ يُقال إن سُمها أقوى بخمس مرات من سُم نظيرتها على اليابسة.

وتحت هذا الخطر القاتل، أصدرت الحكومة البرازيلية قراراً صارماً يمنع دخول العامة إلى الجزيرة، حتى أن البحرية البرازيلية لا تزرورها إلا مرة واحدة في العام، وتحت شروط صارمة تشمل اصطحاب طبيب ومضادات للسموم تحسباً لأي طارئ.

ويُرجع العلماء سيطرة الثعابين على هذه الجزيرة المعزولة إلى تغيرات جيولوجية حدثت قبل أكثر من 11 ألف عام، حين انفصلت الأرض المرتفعة عن اليابسة بسبب ارتفاع مستويات سطح البحر، ما أدى إلى نشوء جزيرة بلا مقترسات.

شرب السكريات أكثر ضرراً

من تناولها في الطعام

مصادر السكر المختلفة ومخاطر الإصابة بمرض بريغهام يونغ (BYU) بالتعاون مع عدد من الباحثين من مؤسسات ألمانية، أن شرب السكريات أسوأ من تناولها في الطعام سواء عبر الفاكهة أو مع الحبوب الكاملة.

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة بريغهام يونغ (BYU) بالتعاون مع عدد من الباحثين من مؤسسات ألمانية، أن شرب السكريات أسوأ من تناولها في الطعام سواء عبر الفاكهة أو مع الحبوب الكاملة. وأظهرت الدراسة، التي حللت بيانات من أكثر من نصف مليون شخص عبر عدة قرارات، أن السكر المستهلك من خلال المشروبات مثل الصودا والعصائر مرتبط بشكل مستمر بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وفق ما نقله موقع "ذا هيل". في المقابل، لم يظهر السكر في الأطعمة هذا التأثير الخطير، بل ارتبط في بعض الحالات بانخفاض خطر الإصابة بالسكري. في هذا الشأن، قالت كارين ديلا كورتني، المؤلفة الرئيسية للدراسة وأستاذة علوم التغذية في جامعة بريغهام يونغ (BYU)، إن هذه كانت أول دراسة تُظهر بوضوح علاقة "الجرعة والاستجابة" بين



روح شريرة داخلها.. صينيون يحرقون دمية «لابوبو»

في اتجاه أثار جدلاً واسعاً داخل الصين، أقبل عدد من محبي دمية "لابوبو" الصينية الشهيرة على حرقها، بدافع كونها "مسكونة بشياطين، وفق اعتقادهم. بحسب ما نشرته صحيفة "ساوث تشاينا"، فقد ربط بعض مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي غير الصينية لابيوبو بـ "بارزوز"، وهو شيطان من بلاد ما بين النهرين يعود تاريخه إلى الألف الأول قبل الميلاد. يُصوّر بارزوز بوجه أسد أو كلب، وعينان جاحظتان بشكل استثنائي، حيث يظهر رسم كاريكاتوري متداول "الشيطان" المزعم مبتسماً، وأسنانه المدببة الظاهرة في تشابه كبير لدمية لابيوبو.

وفق هذا الاعتقاد السابق، حذّر بعض الأفراد من خطر استحواذ الشيطان عليهم إذا احتفظوا بدمى لابيوبو، حتى أن شخصاً أحرق دميته ونشر الفيديو على الإنترنت. وقد أوضح لونج، مبتكر شخصية لابيوبو، في وقت سابق أن الشخصية مستوحاة من أساطير الجان الأوروبية القديمة. جذبت "مؤامرة الشيطان"، الانتباه على وسائل التواصل الاجتماعي الصينية، حيث علق أحدهم قائلاً: "لقد وجدت دمي لابيوبو دائماً مخيفين". وقال آخر: "أنا أيضاً لا أحب مظهره، لكنني سمعت أن شراء لابيوبو يمكن أن يجلب الثروة، وقد جلب لي الحظ بالفعل حيث ارتفع سعره"، فيما علق ثالث: "لابوبو لطيف، لا يمكن أن نتوقع منه أن يبدو كبر لذهن من الجان".

لابوبو هي سلسلة دمي من إنتاج شركة بوب مارت الصينية، وصممها الفنان الهونغ كونغي كاسينغ لونج، حيث تتميز الشخصية بأسنانها التسعة المدببة، مما يمنحها مظهراً مرعاً.

تقتل رضيعها بطريقة مروعة

أعلنت السلطات الأسترالية توجيه تهمة القتل إلى أم تبلغ من العمر 31 عاماً، بعد العثور على طفلها الرضيع مقتولاً داخل منزل العائلة في مدينة بيرث، غربي البلاد، في حادث وصف من قبل الشرطة بأنه "مروع وصادم". وقالت شرطة ولاية غرب أستراليا في بيان، إن عناصرها استجابوا لبلاغ بشأن حادث عنف منزلي في أحد الأحياء السكنية، حيث عثر على رضيع يبلغ من العمر 7 أشهر وقد فارق الحياة متأثراً بجراح طعن متعددة. وتم توقيف والدته الطفل، وتدعى جاسينتا بيت سيلز، والتي وجدت في مكان الحادث، حيث اشتبهت الشرطة في ضلوعها بالجريمة، وأشارت التحقيقات الأولية إلى أنها كانت تحت تأثير مواد مخدرة وقت وقوع الحادث، وفقاً لصحيفة "ميرور" البريطانية. وعقب نقلها إلى المستشفى لتلقي الرعاية الأولية، تم وضع الرضيع قيد الاحتجاز، تمهيداً للمثول أمام القضاء. وخلال جلسة الاستماع الأولى، ظهرت سيلز باكية ومتهارة، ولم تتحدث إلا لتأكيد فهمها للتهم الموجهة إليها، ولا تنزال السلطات تواصل تحقيقاتها لكشف الدوافع والظروف المحيطة بالجريمة، وسط صدمة مجتمعية واسعة أدت لتسليط الضوء على قضايا العنف الأسري والصحة النفسية في البلاد.



برعاية د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ينظم البرنامج التدريبي «إدارة الوعي والتطوير الذاتي» بحضور 160 متدربا



مع النتائج عبر برامج متقدمة للريادة ووفق رؤية الدولة 2030م لتتمكن المتدربين من مهارات الابتكار والإبداع وتحسين أنظمة العمل الآتية والمستقبلية بتدريب متخصص معتمد نحو مستقبل منجز للطموحات والمساهمة في خلق عقلية ذات تفكير انفتاحي استباقي وقابل للتكيف بأقل التكاليف وأعلى المستويات خدمة لفئات المجتمع بما ينعكس نجاحا ودعمًا لمنجزات للوطن من أجل الاستثمار الأمثل في الأفراد والقطاعات التي تعتبر جوهرية لنجاح استراتيجية الدولة. ورافق البرنامج جلسات حوارية ونقاش مفتوح عبر فيه الحضور عن شكرهم لما تقدمه مؤسسات الشخبة د. شما من دعم ثقافي واجتماعي في كافة المجالات كما تم تقديم هدايا للمشاركين برعاية كريمة من عبد الصمد القرشي .



•• العين - الفجر

مستشار قانوني ومدرّب معتمد في إدارة الوعي والتطوير الذاتي، والدكتور سلطان كراشي، مدرّب معتمد في القيادة الإبداعية، والدكتورة منى غازي مدرية تمكين المرأة فيما حضر البرنامج التدريبي الدكتور هديل السداوي المدربة المعتمدة في ريادة الأعمال والتمكين المالي والصحة النفسية والدير الأكاديمي مركز هيثم الشريف للتدريب. والجدير بالذكر أن البرنامج قد لقي إقبالا لافتا واهتماما كبيرا بحضور 160 متدربا، انطلاقا من المسؤولية المجتمعية المركزة على تحقيق استراتيجيات القيادة الرشيدة لوكالة التجديد والنمو السريع في مجال الذكاء الاصطناعي والذي ساهم برفع مؤشرات الدولة، لتكون في مصاف دول العالم المتقدمة. وتأتي أهداف مركز رؤية المستقبل للتدريب استعدادا

تزامنا مع عام المجتمع 2025، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي برنامجا تدريبيا "إدارة الوعي والتطوير الذاتي" برعاية من الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، بالتعاون مع مركز رؤية المستقبل للتدريب بإشراف "مركز هيثم الشريف للتدريب والاستشارات" فيما شارك في تنفيذه نخبة من المدربين بقيادة المدرب الدولي هيثم الشريف والمعتمد من الولايات المتحدة في الكوتشنج والذكاءات المتعددة وبناء فرق العمل وإعداد القادة، كما ضم فريق العمل كل من الدكتور صالح المرشدة

مُحاضرة مُنتسبي البرنامج الطلابي الصيفي في حتا حول التزامات الجمهور الرياضي

•• دبي-الفجر:

الرسائل الإيجابية وثقافة النقد البناء بين جميع أطراف اللعبة، بما يعكس الوجه الحضاري للدولة في ملاعبنا الرياضية. وقال "إن المبادرة تعمل على نشر الوعي لدى الجمهور بحدود التشجيع ومدى خطورة التعبير عن المشاعر بصورة سلبية تجاه الآخرين، وأن يمي الجمهور جيدا التزاماته طبقا للقانون الاتحادي في شأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية". ولفت الملازم الكتيبي إلى أن مواد القانون الاتحادي بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، تضمن تحقيق كل إجراءات السلامة للرياضيين ومختلف المنشآت في الدولة، وذلك وفق معايير وضوابط أمنية متطورة بما يتماشى مع المعايير الدولية المطبقة لتنظيم الجوانب الأمنية في المهرجانات والفعاليات الرياضية بأعلى مستوياتها.

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي، مُتمثلة في مبادرة "التزامكم سعادة"، محاضرة توعوية بالتعاون مع مجلس دبي الرياضي، لطلبة البرنامج الطلابي الصيفي، في مدرسة راشد بن سعيد للتعليم الثانوي في حتا، وذلك حول التزامات الجمهور الرياضي في الملاعب التي ينص عليها القانون الاتحادي رقم 8 لسنة 2014 بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية. وأكد الملازم نابت سلطان الكتيبي، خلال المحاضرة التوعوية، أن مبادرة "التزامكم سعادة" تستهدف تعزيز التواصل مع الجماهير الرياضية، وتوحيد الجهود لإسعاد الجماهير عبر ترسيخ ثقافة التشجيع الإيجابي من خلال الاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لنقل

لتقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بنسبة 27 %

الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تشارك في بحوث مع جامعات من خمس دول

الكيمايائية والرئيس التنفيذي للاستدامة في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "إن محطة التوربينات الغازية الهجينة المقترحة ليست مجرد نظرية بل قابلة للتنفيذ. وقد تم التحقق من صحة كل نظام فرعي مقابل معايير الصناعة، مع انحرافات أقل من 1.5 في المائة، مما يدل على دقة النموذج. ومن خلال الاستفادة من التقنيات الهجينة في ظروف تشغيل واقعية، يتوافق التصميم مع قدرات التصنيع الحالية". أجرى هذه الدراسة متعددة التخصصات باحثون من الجامعات الخمس حيث قاد باحثون من معهد يانغتي للتكنولوجيا (الصين) عملية تحسين متعددة الأهداف قائمة على الذكاء الاصطناعي باستخدام الخوارزميات الجينية ومنهجية اتخاذ القرار LINMAP. قام الدكتور عدي كومار، بصفته مؤلفا مشاركا من الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، بتصميم ودمج نظام تحلية المياه بالتناضح العكسي، تولى باحث من جامعة ملشقند التربوية الحكومية (أوزبكستان) النمذجة الديناميكية الحرارية الأساسية لتوربينات الغاز ودورة راكتين. قام باحث متعاون من جامعة الملك سعود (المملكة العربية السعودية) بتطوير وحدة التحليل الكهربائي PEM

ويلاحظ أن هذا النظام يتفوق على نظام استرداد الحرارة المهدرة التقليدي من خلال استخدام دورة راكتين لتوليد الطاقة العززة من خلال الاستفادة من تقنيات لم يتم استكشافها من قبل لتحقيق المزيد من المكاسب في الكفاءة. ويتيح هذا النهج متعدد المراحل لاستعادة الحرارة للنظام تحقيق فوائد ثلاثية تشمل الكهرباء والتبريد وإنتاج الهيدروجين. وبالإضافة إلى ذلك، يتم استخدام جزء من الكهرباء المولدة لتحلية مياه البحر باستخدام طريقة التناضح العكسي (RO). وقال الدكتور ديفيد. أ. شميت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "إنه لمن دواعي فخرا وسعادتنا أن نرى أحد باحثينا يساهم في هذه الدراسة المهمة التي تنطوي على إمكانية المساعدة في الحد من ظاهرة الاحتباس الحراري. إنه بمثابة تأكيد للمستوى العالي من العمل البحثي الذي يتم إجراؤه في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة كجزء من تركيزنا على إجراء البحوث التي تؤدي إلى حلول عملية. وسيعمل مثل هذا النشاط على إلهام خريجينا الشباب على تطوير رؤى قابلة للتنفيذ أثناء مواصلة عملهم الأكاديمي".

من جانبه، قال الدكتور عدي كومار نوتافي، الأستاذ المشارك في الهندسة

في دراسة علمية رائدة، أثبت باحثون من جامعات خمس دول، من بينهم باحث من الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، أنه من خلال تصميم محطة هجينة يمكن لمحطات توليد الطاقة باستخدام التوربينات الغازية أن تقلل بشكل كبير من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، فضلا عن زيادة الكفاءة وخفض التكاليف. تشكل محطات توليد الطاقة التي تعمل بتوربينات الغاز حجر الزاوية في إنتاج الطاقة العالمية، فهي مسؤولة عن توليد ما يقرب من نصف الطاقة الكهربائية في العالم؛ ومع ذلك، فإن لها تأثيرا بيئيا سلبيا، حيث تساهم بنسبة 15% من جميع انبعاثات ثاني أكسيد الكربون المرتبطة بالطاقة. في الدراسة الحالية، يقترح الباحثون تصميمًا هجينًا للمحطة يوفر انخفاضًا بنسبة 18% في تكاليف التشغيل في الساعة واسترداد 1.2 سنة من تكاليف التشغيل، مما يجعل التحديتية على مرافق التوربينات الغازية الحالية مقعنة من الناحية المالية، بالإضافة إلى انخفاض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بنسبة 27%.

•• الشارقة -الفجر:

زار منتسبو النشاط الصيفي لنادي الذيد الثقافي الرياضي ضمن فعاليات "صيف الشارقة الرياضي – عطلتنا غير 2025"، مفوضية كشافة الشارقة، شكلت محطة تعليمية وتربوية حرة للمشاركة في الأسبوع الثالث من البرنامج الصيفي، الذي جاء تحت شعار "أنا المجتمع". ويواصل نادي الذيد تنظيم فعالياته للصيفية المتنوعة، ضمن "صيف الشارقة الرياضي"، برؤية متكاملة تجمع بين الترفيه والتعلم، وتسعى لصقل المهارات وتوسيع المدارك، في بيئة آمنة وملمهة، تحت إشراف مجلس الشارقة الرياضي، ومشاركة مجموعة واسعة من الجهات التربوية والمجتمعية في الإمارة. وخصصت هذه الزيارة التي جرت صباح اليوم لتقديم ورشة تفاعلية حول "بناء الفريق



تنقل المفاهيم النظرية إلى تطبيق عملي، وتسهم في تطوير شخصية المشاركين، وبناء وعيهم الذاتي والاجتماعي. كما أظهرت الورشة مدى اندماج المشاركين من فئة الخدمات الإنسانية في الأنشطة، بما يعكس رؤية النادي في دمج مختلف فئات المجتمع ضمن بيئة حاضنة وداعمة. وقد لاقت الزيارة إجابة من المشاركين وأولياء الأمور، الذين شُمنوا حرص النادي على تنظيم فعاليات نوعية ترتقي بالمستوى العربي والمهاري لدى الأبناء، وتفتح لهم آفاقا جديدة في كيفية التفاعل مع المجتمع والعمل ضمن مجموعات بشكل بناء. وأكد المشرفون على الفعالية أن الورشة تمثل ترجمة حقيقية لأهداف "أسبوع أنا المجتمع" الذي يسعى إلى غرس مفاهيم الانتماء، والعمل الجماعي، وتعزيز العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع من مختلف الأعمار والفئات.

وتعزيز مهارات العمل الجماعي"، استهدفت فئة الكبار من منتسبي الأنشطة الصيفية بالنادي، إلى جانب المشاركين من فئة الخدمات الإنسانية، فيبادرة تؤكد على شمولية البرنامج واهتمامه بجميع الفئات. وقدم الورشة المدرب المتخصص عادل محمد كرم بأسلوب تفاعلي شائق ركز خلاله على أهمية دور الفرد في المجموعة، وألية العمل ضمن فريق متناغم، وكيفية تجاوز التحديات من خلال التعاون والثقة المتبادلة، حيث شهدت الورشة تفاعلا ملحوظا من المشاركين الذين خاضوا مجموعة من الأنشطة العملية التعاونية التي هدفت إلى ترسيخ مفهوم "الفريق الواحد" وتنمية مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات بشكل جماعي. وجاء تنظيم الورشة ضمن توجهات نادي الذيد الثقافي الرياضي لتعزيز القيم التربوية والسلوكية في نفوس الناشء، من خلال أنشطة ميدانية وتجارب واقعية

منوعات الفكر 23

الولادات القيصرية . . ما علاقتها بإصابة الأطفال بالسرطان؟

الولادات القيصرية المخططة قد تزيد احتمال إصابة الأطفال بسرطان الدم الليمفاوي الحاد بنسبة ٢١ في المئة، وفق دراسة سويدية شملت ٢,٥ مليون طفل، في حين لم يظهر هذا الخطر في القيصرية الطارئة. يرجح الباحثون أن غياب المخاض الطبيعي والبكتيريا المهبلية يؤثر في الجهاز المناعي، لكنهم يشددون على أن الخطر العام للإصابة يظل منخفضاً رغم وجود هذا الارتباط الإحصائي.



سنوياً، مما يجعلها "أكثر الجراحات الكبرى شيوعاً في البلاد"، وفق الدكتورة سيندي سيلنيك، المديرية الطبية في "مستشفى النساء" في ولاية تكساس. وختمت كامبيتسي: "لحسن الحظ، اللوكيميا اللمفاوية الحادة مرض نادر. وهذا يعني أن هناك حاجة إلى عدد كبير من الولادات القيصرية للحصول على نتيجة ذات دلالة إحصائية، ومن الصعب الوصول إلى عينة بهذا الحجم في دراسة تعتمد على سجلات طبية في السويد. ومع ذلك، فإن النتائج تقترب من مستوى الدلالة، وتنسجم مع ما أظهرته دراسات سابقة، وتظل قائمة حتى بعد تعديلها لعوامل أخرى ذات صلة بـمثلاً عمر الأم وحالتها الصحية وطريقة الحمل، مما يعني أنها ذات قيمة علمية وجديرة بالاهتمام".

يبقى أن كامبيتسي تولت الإشراف على النتائج، التي نشرت يوم مؤخراً في "المجلة الدولية للسرطان" The International Journal of Cancer.

وشد الباحثون على أن خطر الإصابة بهذه السرطانات يبقى منخفضاً، بغض النظر عن طريقة الولادة، سواء أكانت قيصرية أم طبيعية. كذلك قال الباحثون إن الزيادة في الخطر المرتبط بالولادات القيصرية المخططة مسبقاً، تعادل تسجيل إصابة واحدة تقريباً بـ"سرطان الدم الليمفاوي الحاد للخلايا البائية" سنوياً. ومعلوم أن الولادات القيصرية تزداد شيوعاً في الولايات المتحدة، إذ تمثل نحو حالة من كل ثلاث ولادات (ثلث الولادات)، وفق بيانات "مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها" CDC. وفي السياق نفسه، تسجل الولايات المتحدة في السنوات الأخيرة ارتفاعاً في وفيات الأمهات أثناء الحمل أو بعد الولادة، في وقت تقدر مؤسسة "بيل ميديسن" التابعة لجامعة "بيل" أن 84 في المئة من هذه الوفيات المرتبطة بالحمل كان من المستطاع تفاديها.

وتشهد الولايات المتحدة 1.2 مليون ولادة قيصرية

مقررة مسبقاً، إلى جانب نتائج دراسات أخرى تظهر ارتباطاً مشابهاً بين هذا النوع من الولادات وبين ارتفاع خطر الإصابة لاحقاً بالربو أو الحساسية أو داء السكري من النوع الأول، يصبح من المشروع والمهم أن نفتح نقاشاً جدياً في شأن الجراحات القيصرية التي لا تستند إلى مبررات طبية واضحة".

وجدت كامبيتسي وفريقها البحثي أنه من بين نحو 376 ألف طفل ولدوا بجراحات قيصرية في السويد خلال الفترتين الزميتين 1982-1989 و1999-2015، أظهرت الضحوص الطبية إصابة زهاء ألف و500 طفل منهم لاحقاً بسرطان الدم (اللوكيميا). وأظهرت النتائج أن خطر الإصابة بـ"سرطان الدم الليمفاوي الحاد" كان أعلى بنسبة 21 في المئة بين الأطفال المولودين بجراحة قيصرية مخططة مسبقاً، مقارنة مع الأطفال المولودين ولادة طبيعية.

علاوة على ذلك، تبين أن خطر الإصابة بالنوع الأكثر شيوعاً من سرطان الدم الليمفاوي الحاد، والمعروف باسم "سرطان الدم الليمفاوي الحاد للخلايا البائية" (اختصاراً B-ALL)، أعلى بنسبة 29 في المئة لدى الأطفال المولودين بجراحات قيصرية مقررة مسبقاً. وقد تبدي هذا الخطر بصورة أوضح لدى الذكور مقارنة مع الإناث، وكان أكثر بروزاً في السنوات الأولى من عمر الطفل.

و"سرطان الدم الليمفاوي الحاد" أحد أنواع سرطانات الدم ونخاع العظم، ويعتبر الشكل الأكثر شيوعاً من السرطانات لدى الأطفال. ولكن ما زالت غير واضحة الأسباب وراء ظهور الطفرات الوراثية (المتحورات في الحمض النووي من نوع "دي أن أي") التي تؤدي إلى الإصابة بهذا السرطان، ولكن وفق "مايو كلينك" مؤسسة طبية غير ربحية تعد من أبرز المراكز الطبية في العالم، توفر العلاجات المعتمدة فرصاً جيدة للشفاء. وبدورها، تقدر "الجمعية الأمريكية للسرطان" تسجيل نحو 6100 إصابة جديدة و1400 وفاة بهذا الداء خلال العام الحالي في صفوف الأطفال والبالغين في الولايات المتحدة.

يتعرضون لضغط عملية المخاض ولا للبكتيريا المهبلية التي يعتقد أنها تؤدي دوراً مهماً في تهيئة الجهاز المناعي، وذلك خلافاً للظروف التي ترافق عادة الولادات القيصرية الطارئة. يذكر أن الأطباء عادة ما يلجأون إلى الجراحة القيصرية عندما تكون صحة الجنين مهددة (كان يسجل ضعفاً في نبضات القلب أو انخفاضاً في مستوى الأوكسجين)، أو حين تكون الولادة الطبيعية غير ممكنة أو تنطوي على أخطار (مثلاً الوضعية غير الملائمة للجنين في الرحم أو تشابك الحبل السري).

الباحثة كريستينا-إيفمورفيا كامبيتسي قال في بيان إن "الولادات القيصرية تشكل جزءاً مهماً من رعاية الحمل والولادة، وغالباً ما تكون الوسيلة المناسبة لإنقاذ حياة الجنين أو الأم في الحالات الحرجة. لا نريد أن يعتري الأمهات أي قلق تجاه الجراحات القيصرية القائمة على أسباب طبية، ولكن عند النظر إلى نتيجة هذه الدراسة، التي تشير إلى احتمال زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان لدى الأطفال المولودين بجراحات قيصرية

أشار باحثون إلى أن الأطفال المولودين بجراحات قيصرية مخطط لها مسبقاً، ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض سرطانات الأطفال.

بعد دراسة الحالة الصحية لدى نحو 2.5 مليون طفل، لاحظ باحثون في "معهد كارولنسكا" السويدي ارتفاعاً في خطر الإصابة بـ"سرطان الدم الليمفاوي الحاد" Acute Lymphoblastic Leukemia لدى الأطفال المولودين بجراحة قيصرية مقررة مسبقاً (من دون انتظار بدء عملية المخاض الطبيعية). في المقابل، لم يجدوا هذا الارتباط في حالات الولادة القيصرية الطارئة.

وإذ يسعى الباحثون إلى معرفة الأسباب الكامنة وراء العلاقة بين الولادات القيصرية المقررة مسبقاً من جهة، والإصابة بسرطانات الأطفال من جهة أخرى، حددوا عدداً من العوامل المحتملة التي ربما تسهم في تفسير هذا الارتباط. مثلاً، أشار الباحثون إلى أن الأطفال الذين يولدون في جراحات قيصرية مخططة مسبقاً لا



الكارديو أم رفع الأثقال أولاً؟ . . دراسة تحسم الجدل!

يبحث كثيرون من ممارسي الرياضة عن الطريقة المثلى لتنظيم تمرينهم اليومي لتحقيق أفضل النتائج. ومن أبرز الأسئلة التي طالما طُرحت: هل من الأفضل أداء تمارين الكارديو قبل رفع الأثقال أم بعده؟.

الاعتبار عوامل مهمة مثل التغذية والنوم أو التوتر – وكلها مؤثرات أساسية على نتائج اللياقة. وفي كل الأحوال، يبقى دمج تمارين الكارديو والمقاومة في روتينك الرياضي هو المفتاح لصحة شاملة ومتوازنة. التقرير من إعداد جاك ماكنمارا، المحاضر الأول في فسيولوجيا التمارين السريرية، جامعة شرق لندن.

حتى في حالة الراحة. وبالمقابل، قد يؤدي البدء بالكارديو إلى إتهاك العضلات وتقليل فاعلية أداء تمارين القوة لاحقاً، بسبب استنزاف الفليكوجين مسبقاً. ورغم قوة النتائج، فإن الدراسة اقتصرت على شباب يعانون من السمنة، ما يحد من إمكانية تعميمها على النساء وكبار السن أو ذوي الأجسام الرياضية. كما لم تأخذ الدراسة في

الذي تضمن: تمارين مقاومة مثل: القرفصاء وتمارين العضلة ذات الرأسين. تمارين كارديو: 30 دقيقة من ركوب الدراجة الثابتة. وتم تزويد المشاركين بساعات رياضية لقياس نشاطهم اليومي بدقة، لتجنب التحيز الذاتي في التقييم. وحقق المشاركون الذين بدأوا بتمارين الأوزان تحسناً أكبر في فقدان الدهون الكلية، وخاصة الدهون الحشوية المرتبطة بأمراض القلب. كما ارتفع متوسط عدد خطواتهم اليومية بنحو 3500 خطوة، مقارنة بـ1600 فقط لدى من بدأوا بالكارديو.

كذلك، شهدت مجموعة "الأوزان أولاً" تحسناً في قوة التحمل العضلية والانفجار العضلي، بينما كانت مكاسب اللياقة القلبية متشابهة في المجموعتين، ما يشير إلى أن تسلسل التمارين لا يؤثر كثيراً على صحة القلب. ويمكن السر في طريقة استخدام الجسم للطاقة. فعند رفع الأوزان أولاً، يتم استهلاك مخزون الفليكوجين (السكر المخزن في العضلات)، ما يجبر الجسم لاحقاً على الاعتماد على الدهون كمصدر رئيسي للطاقة أثناء الكارديو. وهذا التحول الأيضي يسفر فقدان الدهون الأكبر في هذه المجموعة.

وتقدم نتائج هذه الدراسة مراجعات علمية عديدة. فقد بينت دراسة منهجية عام 2022 أن تمارين المقاومة وحدها قادرة على تقليل الدهون الحشوية بفعالية، خاصة أنها تساهم في بناء العضلات، التي بدورها تحرق السعرات

وشملت الدراسة 45 شاباً تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً، مصنفين كمصابين بالسمنة. وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات خلال فترة 12 أسبوعاً: مجموعة ضابطة لم تغير من نمط حياتها، ومجموعتان التزمتا ببرنامج رياضي مدته 60 دقيقة، 3 مرات أسبوعياً، مع اختلاف وحيد في ترتيب التمارين. وأتبعت المجموعتان النشاطتان البرنامج التدريبي نفسه

في حين كان الجواب يعتمد سابقاً على التفضيلات الشخصية، كشفت دراسة حديثة عن إجابة حاسمة قد تغيّر طريقة تدريب الكثيرين. وأظهرت الدراسة أن أداء تمارين المقاومة (رفع الأثقال) قبل تمارين الكارديو يساهم في فقدان كمية أكبر من الدهون، ويزيد من النشاط البدني على مدار اليوم، مقارنة بعكس الترتيب.



الجزيرة

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة كلباء الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم KLBFGICOMS2024/0000206 تجاري

إلى : المحكوم عليه / حامد مبارك حامد سعيد الدرمكي - نحيبتكم علما بأنه بتاريخ 7/5/2025 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / مصرف الشارقة الإسلامي - ش.م.ع - بالتالي : حكمت المحكمة بمثالية الحضور باللاتي : بالزام المدعى عليه بأن يؤدي للمدعي (انصرف) مبلغ وقدره 329.146.70 درهم (ثلاثمائة وتسعة وعشرون ألفا ومائة وستة واربعمون درهما وسبعون فلسا) وبغرامة بنسبة 1% على الاقساط المتسقة وغير المسددة (التأخره) والتي يتم دفعها بعد موعده استحقاقها أكثر من (7) أيام وذلك بشكل شهري حتى سدادها التام ، والزمته بالرسوم والصاريف ومبلغ 300 درهم أتعاب المحاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال الةدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

الجزيرة

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

اعلان بموعد جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى 2025/248 ابتدائي مدني

بناء على طلب مدعي / عبدالسلام عبدالجلال عبدالسلام الجنسية / الهند الى مدعى عليه / شعيب محمد مصطفى محمد مصطفى الجنسية / الهند فأنت مكلف بالحضور امام شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عندك في الساعة 9.00 من يوم الاربعاء الموافق 23/7/2025 ، لتلاجية على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودفع ، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عندك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

إداري سعادة متعاملين

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : هوب لتجارة الكمالات الغذائية ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 3-271 ملك هند عبدالغفار غلوم حسين - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م)، رقم الرخصة : 1380618 رقم القيد بالسجل التجاري : 2352686 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين أحمد أبو أحمد مبادئ لتراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لتراجعة الحسابات ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هوب لتجارة الكمالات الغذائية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : كمينيت لاعمال الأصابع ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم C5-202 ملك محمد بن حمد بن سيف الرحمي - المطينة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 714788 رقم القيد بالسجل التجاري : 1141900 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/3/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين السعدي ومشاركوه لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1103 ملك علي فلاحي - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : 042999555 فاكس : 042999333 مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السعدي ومشاركوه لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1103 ملك علي فلاحي - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : 042999555 فاكس : 042999333 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كمينيت لاعمال الأصابع ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/3/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : ادفانس فيزن تيليكوم ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب F105 ملك احمد محمد محمود الدلال - ديرة - نايف - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 648553 رقم القيد بالسجل التجاري : 1069765 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ادفانس فيزن تيليكوم ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان منقذ ضده النشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية

إخطار دفع في القضية رقم 0004838/SHCEXCIVS2025 تجاري
إلى المحكوم عليه : 1. أنور حسين للمعاملات الفنية التابعة أنور حسين موزر الإسلام العنوان : إمارة الشارقة التابعة خلف شارع الزهراء مكتب رقم 104 طابق رقم 1 ملك فاطمة غلوم شريف ، 056317567/0503059137
إلى المحكوم عليه : 2. أنور حسين موزر الإسلام - العنوان : إمارة الشارقة التابعة خلف شارع الزهراء مكتب رقم 104 طابق رقم 1 ملك فاطمة غلوم شريف ، 056317567/0503059137
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / شركة كوزكس المحدودة ذ.م.م - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه لاتلاني : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 96581.0 لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

الجزيرة

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICIVS2025/0001847 مدني
إلى المدعي عليه : أحمد حسن ابراهيم كنداري - مجهول محل الإقامة
مطالب فيها المدعي : الزامك بالتضامن مع الغير كلاً على حسب مسؤولياته بمبلغ 127.190.41 درهم من تاريخ شراء الغاز وحتى تاريخ نهاية العقود أو براءة الذمة ، والزامكم بتسليم ما بحوزتكم من شيكات لم تصرف بعد أو مذكرات ارتداد أو ايا كانت الاوراق التي تقيد المدعي في إدارة العقار. أنت مكلف بالحضور بجلسة 31/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 17/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCFHCIVS2025/0000720 مدني
إلى المدعي عليه : فتحية بسيوني عبدالجواد مصطفى
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 5/8/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم االواحد) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFHCIVS2025/0003831 تجاري
إلى المدعي عليه : الامين شيلين - مجهول محل الإقامة
المرفوعة من / المدعي (ة) : البلك العربي المتحد ضد / المدعي عليه : الامين شيلين - الجنسية / الهند
أنت مكلف بالحضور بجلسة 29/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 1) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFHCIVS2025/0003827 تجاري
إلى المدعي عليه : سيد رضوان حيدر محمد - مجهول محل الإقامة
المرفوعة من / المدعي (ة) : البلك العربي المتحد ضد / المدعي عليه : سيد رضوان حيدر محمد - الجنسية / الهند
أنت مكلف بالحضور بجلسة 29/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 1) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحاديّة الاستئنافية

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحاديّة - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحاديّة

في الدعوى رقم AJCAPCIVS2025/0000601 تجاري
إلى المدعي عليه : فؤاد مسعي
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحاديّة الاستئنافية

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحاديّة - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحاديّة

في الدعوى رقم AJCAPCIVS2025/0000580 تجاري
إلى المدعي عليه : ابراهيم السعيد السعيد محمد رخا
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحاديّة الاستئنافية

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحاديّة - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحاديّة

في الدعوى رقم AJCAPCIVS2025/0000598 تجاري
إلى المدعي عليه : محمد وجيه محمد عبد حسن
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 16/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : مينا ستار لتجارة الادوات والمستلزمات الطبية العلاجية والجراحية ذ.م.م - العنوان : مكتب رقم m29 ملك الاليس لتأمين (شركة مساهمة عامة) - المرقبات - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1385862 رقم القيد بالسجل التجاري : 2365989 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مينا ستار لتجارة الادوات والمستلزمات الطبية العلاجية والجراحية ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : بوتانيكال ارت للأحواض وتجهيل الساحات شخص الواحد ذ.م.م - العنوان : مكتب رقم 161-2007 ملك شعيب راشد بن خليفة بن سعيد آل مكتوم - المركز التجاري 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م)، رقم الرخصة : 1087527 رقم القيد بالسجل التجاري : 1776019 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بوتانيكال ارت للأحواض وتجهيل الساحات شركة الشخص الواحد ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : سنترانز للتجارة - ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب 501 ملك ماجد محمد امين محمد صديق الكاظم - ديرة - السبخة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م)، رقم الرخصة : 1208323 رقم القيد بالسجل التجاري : 2026343 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سنترانز للتجارة - ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : اسبري ارت للتجارة العامة - ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب 146 - M12 ملك مؤسسه سالم محمد بن بخت البحت الفلاسي - ديرة - هور العنز شرق - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م)، رقم الرخصة : 1065616 رقم القيد بالسجل التجاري : 1733706 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجزيرة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٠٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اسبري ارت للتجارة العامة - ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

دراسة تربط زيت الطبخ مع خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي عبر حمض اللينوليك



كشفت دراسة جديدة عن وجود علاقة محتملة بين حمض اللينوليك، وهو أحد الأحماض الدهنية الشائعة في زيوت الطهي مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس، وتطور سرطان الثدي الثلاثي السلبي، الذي يعد من أكثر أنواع السرطانات عدوانية وصعوبة في العلاج. أجرى هذه الدراسة باحثون من جامعة "وايل كورنيل" للطب في نيويورك، حيث أظهرت النتائج أن حمض اللينوليك، الذي ينتمي إلى عائلة أحماض أوميغا-٦، يرتبط ببروتين يُعرف باسم FABP٥، والذي يظهر بمستويات مرتفعة في الخلايا السرطانية.

تشير الدراسة إلى أن هذا الارتباط بين حمض اللينوليك وبروتين FABP٥ ينشط مسارًا خلويًا يُعرف علمياً باسم mTORC1. وهو المسار المسؤول عن تنظيم نمو الخلايا. هذا النشاط المفرط يمكن أن يساهم في تسريع نمو الأورام، مما يزيد من خطورة المرض.

وقد أظهرت التجارب التي أجريت على الفئران أن الأنظمة الغذائية الغنية بحمض اللينوليك أدت إلى زيادة حجم الأورام السرطانية، مما يعكس تأثير هذا الحمض على تطور المرض.

على الرغم من أن سرطان الثدي الثلاثي السلبي يمثل حوالي 15% من حالات سرطان الثدي، إلا أن انتشاره بين النساء يجعل من الضروري فهم أسبابه بشكل أعمق. وقد تم رصد مستويات مرتفعة من حمض اللينوليك وبروتين FABP٥ في عينات دم مرضى يمانون من هذا النوع من السرطان، مما يعزز من مصداقية العلاقة البيولوجية المحتملة بين النظام الغذائي وتطور المرض.

هذه النتائج قد تفتح آفاقاً جديدة للبحث في كيفية تأثير التغذية على صحة المرأة، خاصة في سياق الوقاية من السرطانات.

لا يمكن التقليل من أهمية النتائج التي توصلت إليها الدراسة، حيث أشار المشرف الرئيسي على البحث، جون بليينيس،

إلى أن هذا الاكتشاف يسهم في فهم العلاقة بين الدهون الغذائية والسرطان. وقد يكون له تأثير كبير في المستقبل من خلال توجيه توصيات غذائية مخصصة لبعض المرضى، مما يعكس أهمية البحث في تحسين الصحة العامة.

ومع ذلك، فإن الباحثين حذروا من التسرع في إصدار توصيات أو إثارة القلق، مؤكدين أن الدراسة لا تثبت بشكل قاطع أن زيوت الطهي تسبب السرطان، بل تشير إلى دور محتمل لها في ظروف معينة، خاصة لدى الأفراد الذين يواجهون مخاطر أعلى.

يعتبر حمض اللينوليك من الأحماض الدهنية الأساسية التي تلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة الجسم، حيث يساهم في تعزيز صحة الجلد وبنية الخلايا وتنظيم الالتهابات.

وعلى الرغم من أن الجسم يحتاج إلى هذا الحمض، إلا أن الإفراط في تناوله قد يكون له آثار سلبية.

في ظل الأنظمة الغذائية الحديثة التي تفتقر إلى أحماض أوميغا-3 - وتحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة المصنعة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اختلال التوازن في النظام الغذائي وزيادة مستويات الالتهاب المزمن.

الالتهاب المزمن هو عامل معروف في تطور العديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان.

لذا، فإن الحفاظ على توازن غذائي سليم يعد أمراً ضرورياً للوقاية من هذه الأمراض.

من المهم أن يكون هناك وعي حول كيفية تأثير الدهون الغذائية على الصحة، وأن يتم تناولها بشكل معتدل ضمن نظام غذائي متوازن.

إن فهم هذه الديناميكيات يمكن أن يساعد الأفراد في اتخاذ قرارات غذائية أكثر وعياً، مما يساهم في تعزيز صحتهم العامة والوقاية من الأمراض.

دراسة تكشف عن ارتباط بين أعراض انقطاع الطمث وصحة الدماغ

تشير دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي يعانين من عدد أكبر من أعراض انقطاع الطمث قد يكن أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الذاكرة واضطرابات سلوكية خفيفة في المستقبل.

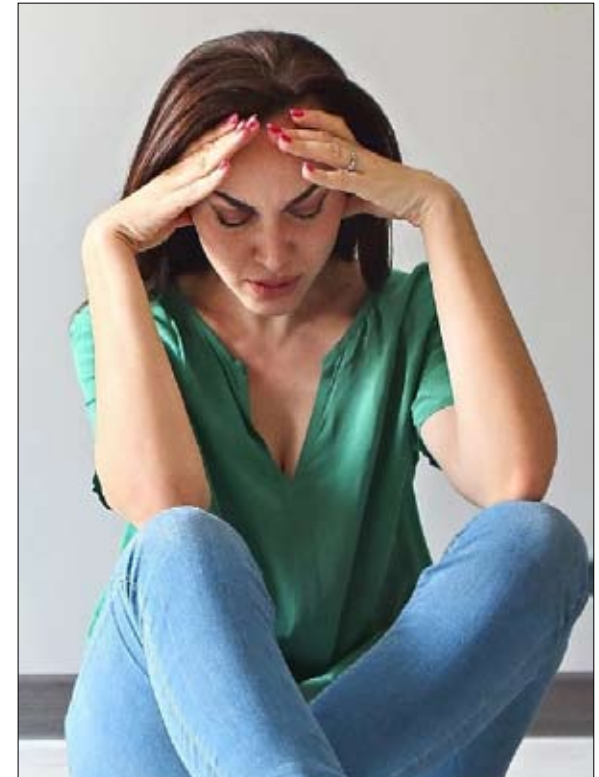
وقد أظهرت أبحاث سابقة أن النساء معرضات لخطر الإصابة بمرض ألزهايمر بمعدل ثلاثة أضعاف مقارنة بالرجال.

ولحولة فهم الأسباب الكامنة وراء هذا الخطر، قام الباحثون بتحليل بيانات 896 امرأة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، حيث خضعن لتقييمات ديموغرافية ومعرفية وسلوكية. وطلب من المشاركات تسجيل أعراض انقطاع الطمث التي يعانين منها، بما في ذلك عدم انتظام الدورة الشهرية، الهبات الساخنة، القشعريرة، جفاف المهبل، زيادة الوزن، تباطؤ التمثيل الغذائي، التعرق الليلي، مشاكل النوم، تغيرات المزاج، عدم الانتباه أو النسيان، وأي أعراض أخرى.

وتم قياس الوظيفة الإدراكية باستخدام مقياس يقيم التغيرات في الذاكرة، اللغة، القدرات البصرية والمكانية، التخطيط، التنظيم، والوظائف التنفيذية. وبالإضافة إلى ذلك، تم تقييم الأعراض العصبية النفسية باستخدام قائمة تركز على التغيرات العاطفية والسلوكية.

وكشف التحليل أن النساء اللاتي أبلغن عن عدد أكبر من الأعراض سجلن نتائج أسوأ في الاختبارات المعرفية وكن أكثر عرضة لإظهار علامات اضطرابات عصبية نفسية مع تقدم العمر. وأشار الباحثون إلى أن انخفاض هرمون الإستروجين بشكل حاد خلال انقطاع الطمث، قد يفسر هذا الارتباط.

ووجدت الدراسة أن العلاج بالهرمونات البديلة (HRT)، الذي يستخدم غالباً لإدارة أعراض انقطاع الطمث، ارتبط بعدد أقل من الأعراض العصبية النفسية في مراحل لاحقة من الحياة، على الرغم من أنه لم يكن



دراسة جدلية . مسكن ألم شائع قد يؤثر على نمو دماغ الجنين

في عام 2021، دعا 91 عالماً وطبيباً وخبيراً في الصحة العامة إلى اتباع نهج أكثر حذراً عند استخدام "أسيامينوفين" أثناء الحمل، مقدمين التوصيات التالية: تناول الدواء فقط عند الضرورة الطبية، واستشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الاستخدام طويل الأمد، واستخدام أقل جرعة فعالة لأقصر مدة ممكنة.

وفي الوقت الحالي، ينصح النساء الحوامل بعدم التوقف عن استخدام "أسيامينوفين" دون استشارة طبية، مع الالتزام بالجرعات الموصى بها لضمان تحقيق التوازن بين الفوائد والمخاطر المحتملة.

نشرت الدراسة في مجلة Nature Mental Health.

كشفت دراسة جديدة عن احتمال ارتباط مسكن ألم شائع تتناوله النساء أثناء الحمل، باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

أشارت الدراسة الجدل حول أمان استخدام "أسيامينوفين"، المعروف أيضاً باسم "باراسيتامول"، خلال الحمل، بعد الإشارة إلى احتمالية تأثيره على النمو العصبي للجنين. ورغم أنه يعتبر الخيار الأكثر أماناً لتخفيف الألم والحمى أثناء الحمل، إلا أن النتائج الحديثة ربطت بينه وبين زيادة خطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) لدى الأطفال.

وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة، تتبّع



سلسلة "ليلة في المتحف" تعود بعد غياب 11 عاما



الفيلم الجديد من تأليف تريبر كلانسي، كاتب فيلم Die Hart "موت هارت"، بينما لم يتم الكشف حتى الآن عن تفاصيل الحكاية أو الممثلين المشاركين في النسخة الجديدة، والتي من المنتظر أن تكون بمثابة إعادة تصور للسلسلة وليس جزءاً رابعاً مباشراً، حسبما ذكرت صحيفة "هوليوود ريبورتر".

شون ليفي، مخرج الثلاثية الأصلية التي حققت أكثر من 540 مليون دولار في شبكات التذاكر الأمريكي، سيعود للإنتاج إلى جانب دان ليفين، ضمن شركتهما الإنتاجية، بينما تتولى إميلي موريس الإشراف على المشروع.

يعود المخرج شون ليفي إلى سلسلة Night at the Museum "ليلة في المتحف"، بعد مرور نحو 11 عاماً على عرض الجزء الثالث من سلسلة أفلام المغامرات والكوميديا الشهيرة التي حققت نجاحاً كبيراً. السلسلة الأصلية التي انطلقت عام 2006، تألق فيها النجم بن ستيلر بدور حارس ليلى يعمل في متحف التاريخ الطبيعي، حيث تدب الحياة في المعروضات ليلاً بسبب لعنة مصرية قديمة. وشارك في البطولة عدد من النجوم البارزين، من بينهم روبن ويليامز، ورامي مالك، وأوين ويلسون، الذين جسّدوا شخصيات معروضة تعود إلى الحياة.

من مهرجان كارلوفي فاري السينمائي الدولي

مايكل دوجلاس: السياسة الأمريكية الآن تبدو وكأنها تسعى للربح

وسط تصفيق حار من جمهور الدورة التاسعة والخمسين لمهرجان كارلوفي فاري السينمائي الدولي صعد النجم الأمريكي مايكل دوجلاس إلى مسرح القاعة الكبرى ليُقدّم العرض الأول للنسخة المرممة من الفيلم التشيكي الحائز على جائزة الأوسكار "One Flew Over the Cuckoo's Nest" أو "أحدهم طار فوق عش الوقواق"، التي سبق أن عُرضت في مهرجان كان في مايو الماضي، للمخرج التشيكي الأمريكي الراحل ميلوش فورمان.



في نهاية السنة الأولى، ستوت شخصية جاك نيكلسون. وفي السنة الثانية، سيُعرض ما حدث للزعيم بروندين بعد هرويه. شهد المؤتمر الصحفي سؤالاً لدوجلاس فيما يحدث حالياً في الولايات المتحدة، وخاصة أن البعض يرى أوجه التشابه بين قصة "عش الوقواق" والوضع السياسي في الولايات المتحدة.. إذ أجاب: "دعونا نقول فقط إن اسم رئيسنا ذكر بما فيه الكفاية.. أرى الأمر بشكل عام كحقيقة مفادها مدى قيمة الديمقراطية، ومدى ضعفها، وضرورة حمايتها دائماً، وفي الوقت الحالي، بغالز بلدنا الاستبداد، كما هو الحال مع بعض الديمقراطيات الأخرى في هذا العالم، لا ينبغي الاستهانة بالديمقراطية، والأمر المخيب للآمال هو أن السياسة الآن تبدو وكأنها تسعى للربح، لقد حافظنا على مثالية في الولايات المتحدة لم تعد موجودة الآن، الأخبار تتحدث عن نفسها أنا قلق، أنا متوتر. وأعتقد أن الأمر يتعلق فقط بمسؤولية ليس أن يهتم بنا الآخرون، بل أن نهتم ببعضنا البعض".



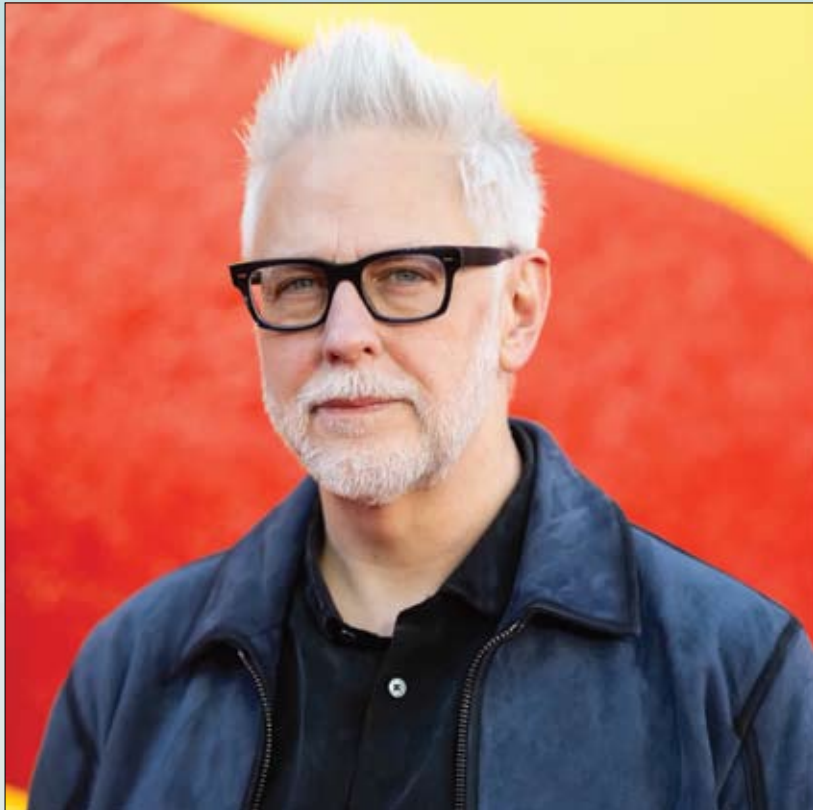
لكنني أعتقد أن ميلوش فورمان واحد من أفضل المخرجين في تاريخ السينما".

دارت العديد من الحكايات حول التعاون التاريخي في الفيلم، والمسار الطويل والموفق الذي قاد فورمان إلى العمل مع مايكل دوجلاس، والذي كان يبلغ من العمر آنذاك 29 عاماً، ونجح للتو في إقناع والده كيرك ببيع حقوق الفيلم الذي اشتراه الأخير قبل أكثر من عقد من حين كيسي، مؤلف الكتاب الذي يحمل الاسم نفسه، وبعد أن اشترى كيرك الفيلم، لعب دور البطولة في نسخة مسرحية مقتبسة من الرواية، ولم تُحقّق أي نجاح يُذكر، وأعرب دوجلاس مراراً وتكراراً عن امتنانه لوالده كيرك لإعطائه فرصة إعادة تطوير الفيلم وإنتاجه، إذ كان كيرك على وشك التنازل عن حقوقه، قبل أن يقول له مايكل: "أبي، من فضلك لا تبع هذا لم أفكر يوماً في أن أصبح منتجاً، لكنني أحب هذا المشروع كثيراً". وقال دوجلاس: "أجريت أنا وشريكي سول زانتز مقابلات مع العديد من المخرجين، لكننا شعرنا بالإحباط، وعندما اقترح أحد مؤلفي الفيلم، لاري هاوبن، اسم هذا المخرج التشيكي المهاجر حديثاً، تذكر دوجلاس أنه لم يسمع قط بفورمان، ولا بفيلمه الناجح قبل مغادرته التشيك، "حفلة رجال الإطفاء". أضاف: دعونا ميلوش إلى منزلي في كاليفورنيا. فتح ميلوش النص على الصفحة الأولى، وبدأ يُخبرنا بما سيفعله صفحة صفحة. قلت أنا وسول: "الحمد لله أن هناك شخصاً واحداً سيشاركنا الأفكار". استعرض ميلوش النص كاملاً، وأتذكر أنني وسول احتضنا بعضنا البعض وقلنا: "لقد وجدنا مخرجنا. من المثير للاهتمام أن دوجلاس لم يتطرق إلى كيفية تأثير هذا العمل على العلاقة بين الأب والابن لسنوات قادمة، وهو أمر ألح إليه كيرك في مقابلة مع صحيفة الجارديان بمناسبة عيد ميلاده المئة عام 2017، إذ كان كيرك يتوقع تماماً أن يكون بطل الفيلم، لكن مايكل اضطر إلى خذلانه لأنه كبر في السن. لم يسمع كيرك قط بجاك نيكلسون، وصرّح بأن الفيلم سيفشل، لكنه أصبح ثاني أعلى فيلم إيرادات عام 1975. لكن مايكل دوجلاس رد في مناسبة أخرى قائلاً: "منذ متى كان المنتج يتحكم في اختيار الممثلين؟ لاحقاً في المؤتمر الصحفي، كرر بول زانتز، صاحب حقوق فيلم "عش الوقواق"، خبراً صدر للتو في اليوم السابق، إذ قال: سيتم تحويل الفيلم إلى مسلسل تلفزيوني، حيث اتفقنا للتو مع عائلة كين كيسي على إمكانية إنتاج مسلسل تلفزيوني، لكنه مستوحى من الكتاب،

تأتي هذه الزيارة بعد مرور نحو 27 عاماً منذ آخر زيارة لدوجلاس لهذه المدينة السياحية، إذ زارها عام 1998، وحاز المنتج الراحل سول زانتز جائزة كريستال جلوب، أرفع جوائز المهرجان، وحرص المدير التنفيذي للمهرجان KVIFF على منح دوجلاس كأس كريستال جلوب المحدث الذي يحمل شعار المهرجان، إذ لطالما رأى رئيس المهرجان السابق، جيرى بارتوسكا، الذي تُوفي مؤخراً، أن الجائزة يجب أن تكون سهلة الحمل لذلك كانت جائزة دوجلاس السابقة على شكل قرص، وحينما تسلّم النجم الأمريكي الجائزة المحدثّة قال مازحاً: "لقد رقيت".

وفي المؤتمر الصحفي الذي أعقب العرض، تواجد على المسرح بول زانتز ممثل فيلم The Talented Mr. Ripley، وابن شقيق Saul Zaentz، الذي تحدث عن الرؤية التي شاركها فورمان ودوجلاس وعمه سول زانتز والتي جعلت الفيلم ممكناً، إذ قال إنها كانت أول مرة يشاهد فيها الفيلم في جمهورية التشيك، وكانت عائلة فورمان حاضرة بين الجمهور، وقد تأثر دوجلاس بشدة للدرجة أنه اضطر إلى تمالك نفسه بعد ذلك. أضاف زانتز، الذي قام بجولة مع الفيلم المرمّم، بعد عرضه أخيراً في بولونيا بإيطاليا وفي أكاديمية الفنون بلوس أنجلوس، وستُعرض في دور العرض السينمائية الأمريكية في وقت لاحق من هذا الشهر: ربما أكون متحمّزاً،

المخرج جيمس جان: أدريا أرجونا الخيار الأول لـ «المرأة الأعجوبة»



رغم أنه لم يُعلن رسمياً عن اختيار ممثلة جديدة، إلا أن رئيس DC Studios والمخرج الشهير جيمس جان ألح إلى أن النجمة أدريا أرجونا قد تكون خياره الأول لتجسيد شخصية Wonder Woman «المرأة الأعجوبة» في عالم DC الجديد.

أن العمل على المسلسل يتحرك ببطء، لكنه مستمر. يشار إلى أن فيلم «المرأة الأعجوبة» الجديد يأتي ضمن خطة DC Studios الطموحة، والتي تتضمن أيضاً، فيلم Superman من تأليف وإخراج جيمس جان، وبطولة ديفيد كورينسويت، ويُعرض في يوتيو الجاري، وفيلم Supergirl: Woman of Tomorrow، ويعرض في يونيو 2026، من إخراج كريج جيليسبي، وفيلم رعب بعنوان Clayface عن أصل الشرير الشهير من عالم باتمان، يعرض في سبتمبر 2026، من إخراج جيمس واتكنز وتأليف مايك فلا ناجان وحسين أميني.

في مقابلة إعلامية قال مخرج Guardians of the Galaxy أخيراً: «أتابع أدريا على استجرام منذ فترة طويلة، لكن الكل ظن فجأة أنني تابعتها فقط الآن، وتوقعوا أن ذلك يعني أنني اخترتها للدور». وأضاف: «هي بالفعل مناسبة جداً للدور، وسبق أن تعاوننا من قبل في فيلم أخرجه منذ 7 سنوات، ونحن أصدقاء من وقتها».

كان جيمس جان كشف في وقت سابق هذا الشهر لـ مجلة Entertainment Weekly أن فيلماً جديداً عن «المرأة الأعجوبة» قيد الكتابة حالياً، بالتوازي مع مسلسل تلفزيوني عن موطن الشخصية «ثيميسكير»، لكنه أوضح



الفكر

سبب خفي للإصابة بالسكري وأمراض القلب



على الصحة على المدى الطويل. ويشير مصطلح الجزئيات البلاستيكية الدقيقة إلى جزيئات البلاستيك التي يقل حجمها عن 5 ملليمترات، بالإضافة إلى الجزئيات النانوية البلاستيكية الأصغر حجما (أقل من واحد على الألف من المليمتر)، وتنشأ هذه الجزيئات من مصادر متعددة، مثل النفايات والعبوات البلاستيكية والملابس الاصطناعية والنفايات الطبية، تنتشر في البيئة، وتتسلل هذه الجزيئات غير المرئية إلى سلسلتنا الغذائية ومياه الشرب والهواء الذي نتنفسه، وحتى إلى طبقات المياه مسببة مشاكل صحية خطيرة.

المتحدة، ووجدوا أن المناطق ذات أعلى تركيز للبلاستيك الدقيق في مياه المحيطات، كانت معدلات الإصابة بمرض السكري أعلى بنسبة 18%، كما ارتفعت في هذه المناطق معدلات السكتات الدماغية لدى السكان بنسبة 9%. وكانت معدلات أمراض القلب التاجية أعلى بنسبة 7%، مقارنة بالمقاطعات ذات المياه الساحلية النظيفة نسبيا. وفي حين تعتمد الدراسة على بيانات من مقاطعات بأكملها وليس الأفراد، يقول المؤلفون إن النتائج تسلط الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحث، وخاصة في كيفية دخول المواد البلاستيكية الدقيقة إلى الجسم وتأثيرها

كشفت دراسة أمريكية حديثة عن سبب خفي للإصابة بمرض السكر والجلطة الدماغية وأمراض القلب. وذكرت مجلة جمعية القلب الأمريكية (JAHA) أن باحثين من الولايات المتحدة أجروا دراسة لمعرفة أسباب إصابة الإنسان ببعض الأمراض الخطيرة، ووجدوا أن العيش بالقرب من المحيطات والشواطئ الملوثة بجزيئات البلاستيك الدقيقة يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والسكتة الدماغية وأمراض القلب. وتبعا للمجلة فإن العلماء قارنوا خلال الدراسة بيانات من 152 مقاطعة ساحلية في الولايات

تغيير بسيط في نمط التفكير قد يحدث فرقا كبيرا لصحة الدماغ

يوصل الباحثون في مجالات علم النفس وعلوم الدماغ دراسة العوامل التي قد تؤثر على القدرات الإدراكية مع التقدم في العمر، سعيا لفهم العلاقة بين الجوانب النفسية والصحية والذاكرة. وفي هذا السياق، أجريت دراسة طويلة المدى على آلاف الأشخاص فوق سن الخمسين، لاستكشاف كيفية تفاعل الصحة النفسية مع الأداء المعرفي بمرور الوقت.

وتتبعت الدراسة أكثر من 10000 رجل وامرأة على مدار 16 عاما، بدءا من عام 2002. وخضع المشاركون لتقييمات منتظمة للصحة والذاكرة كل عامين، بإجمالي 9 جولات تقييم.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين أبلغوا عن مستويات أعلى من الرفاهية النفسية - مثل الشعور بالتحكم في حياتهم والاستقلالية والرضا - أظهروا أداء أفضل في اختبارات الذاكرة، التي شملت تذكر شح

كلمات فورا وبعد فترة. ورغم أن العلاقة بين الرفاهية وتحسن الذاكرة كانت محدودة من حيث القوة، فإنها كانت ذات دلالة إحصائية مهمة. كما ظل هذا الارتباط قائما حتى بعد احتساب تأثير أعراض الاكتئاب، ما يشير إلى وجود علاقة مستقلة بين الصحة النفسية والوظيفة الإدراكية.

وقال البروفيسور جوشوا ستوت، المعد المشارك في الدراسة وأستاذ الشيخوخة وعلم النفس السريري في جامعة كوليدج لندن: "تعد هذه الدراسة خطوة مهمة لفهم العلاقة المعقدة بين الرفاهية والذاكرة مع مرور الوقت. إنها تسلط الضوء على أهمية العوامل النفسية والاجتماعية في الحفاظ على صحة الدماغ".

واستخدم الباحثون استبيانات لقياس جودة الحياة شملت عبارات مثل: "أستطيع أن أفعل ما أريد"، و"أشعر أن الحياة مليئة بالفرص".

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين يتمتعون بنظرة أكثر إيجابية كانوا أكثر ميلا إلى اتباع أنماط حياة صحية، مثل ممارسة الرياضة، وهي عوامل قد تساهم بدورها في دعم الذاكرة.

كما أشار الباحثون إلى أن عوامل مثل العمر والجنس والوضع الاجتماعي والاقتصادي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على كل من الذاكرة والرفاهية.

وعلى الرغم من عدم وجود دليل واضح على أن تراجع الذاكرة يؤدي إلى انخفاض الرفاهية، لم يستبعد الباحثون هذا الاحتمال تماما.

وفي تعليقه على النتائج، قالت إيمي تايلور، مديرة خدمات المعلومات بمركز أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة: "الحفاظ على صحة القلب والذهن والتواصل الاجتماعي من أهم عوامل الوقاية من الخرف. وتظهر هذه الدراسة أن الشعور بالسعادة والرضا في الحياة قد يرتبط بتحسين الذاكرة مع التقدم في العمر".

ومن جهتها، قالت الدكتورة إميلي ويلروث، المدة المشاركة والأستاذة المساعدة في العلوم النفسية وعلوم الدماغ بجامعة واشنطن في سانت لويس، ميزوري:

"نأمل أن تساهم هذه النتائج في دعم تطوير استراتيجيات تعزز الصحة الإدراكية لدى كبار السن، استنادا إلى ما نعرفه عن الذاكرة والرفاهية".

نشرت الدراسة في مجلة الشيخوخة والصحة العقلية.



المثلة الصينية شين تشيلي لدى وصولها إلى عرض أزياء شانيل لخريف وشتاء 2025-2026 في باريس. ا ف ب

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرضى السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة قراقوش؟

- النسر الأسود

• ماذا يعني اسم أديس أبابا؟

- الزهرة الجديدة

• ماذا تعني كلمة القسطاط؟

- الخيمة

• ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟

- ماري الياس

هل تعلم؟

- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبداً.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملا، فإنك ترى نفس الجانب دائما.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالمياه. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسماً صغيراً كحبة البازيلاء. وهو أيضاً مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات. • هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت. • هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جداً ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقة. وهو معدن طري جداً لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظراً إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.

قصة الشاب الطيب

أستيقظ الشاب من نومه نشطا فأخذ حماما باردا لينعشه ثم إرتدى ملابسه وحمل حقيبته وقبل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهبا إلى محطة القطارات فاليوم هو موعد منافشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملا في نيل درجة وظيفة عالية شاعرة ولايريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إنطبعا سينا.. كان مضطربا بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لئمة أشيائها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته. اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوقاء والاحترام والثراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهمار المطر.. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظرأتهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طيبتك.. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة وعامها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الاجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لايتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق.

وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخرا عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظرا لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوبا من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وأذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشا وقد ظهرت ابتسامه جميلة حنونة على شفتيها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتا طويلا لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقتررب من رئيسة اللجنة التي ربت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيرا فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

مساحة للتلوين

