

ص 22

كلية التربية بجامعة الإمارات
تنظم معسكرها الصيفي الأول
لتعزيز مهارات الأطفال



ص 27

"كل ما نتخيله كضوء" ..
هنديات يكابدن صعوبات
الحياة وتناقضاتها



الشخير .. مخاطر صحية
قد تؤدي الى الوفاة

ص 23

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

الكوابيس .. قد
تنبه من هذه
الأمراض

اكتشف علماء في جامعة كامبريدج وكلية كينجز لندن، نظام إنذار مبكر في شكل كوابيس وهلوسات - أو "كوابيس النهار"، والتي قد تنذر ببداية أمراض. ومن هذه العلة المحتملة، أمراض المناعة الذاتية، مثل الذئبة، وفق موقع "ميور".

واستطلع الباحثون آراء 676 شخصاً يعيشون مع الذئبة و400 طبيب، بالإضافة إلى إجراء مقابلات مفصلة مع 69 شخصاً يعيشون مع أمراض الروماتيزم المناعية الذاتية، بما في ذلك الذئبة، وفي الدراسة، سأل الفريق المرضى عن توقيت 29 من الأعراض العصبية والعقلية، مثل الاكتئاب والهلوسة وفقدان التوازن.

وفي المقابلات، طلب من المرضى ما إذا كان بإمكانهم سرد الترتيب الذي تحدثت به الأعراض عادةً عندما يتفاقم مرضهم.

كان أحد الأعراض الأكثر شيوعاً هو اضطراب نوم الأحلام، الذي يعاني منه ثلاثة من كل خمسة مرضى، حيث أفاد ثلثهم بظهور هذه الأعراض قبل أكثر من عام من بداية الذئبة، ووجد الباحثون أن ثلاثة من كل خمسة مرضى بالذئبة وواحد من كل ثلاثة مرضى يعانون من حالات أخرى مرتبطة بالروماتيزم أضافوا باضطرابات متزايدة في النوم الأحلامي (تكون عادة كوابيس حية ومزعجة) قبل هلوساتهم مباشرة.

وغالياً ما تطوي هذه الكوابيس على التعرض للهجوم أو الاحتجاز، أو السحق أو الشعور بالسقوط، غالباً ما يساعد استخدام كلمة "كوابيس النهار" للحديث عن الهلوسة المرضية على الانفتاح لأنها كلمة أقل إثارة للربح وفق العلماء.

واعتبر الباحثون أن هذه الأعراض توفر "نظام إنذار مبكر"، مما يمكنهم من تحسين الرعاية، في مرحلة مبكرة.

نصف ساعة مشي فقط في اليوم يصنع العجائب

في عصرنا الحاضر، يعاني الكثير من الناس من قلة الحركة والنشاط خلال اليوم، خاصة مع نمط الحياة الجديد الذي يتطلب الجلوس لفترات طويلة، مما يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية، مثل آلام الظهر والرقبة والسمانة وضعف العضلات. وأظهرت دراسة جديدة أن المشي لمدة 30 دقيقة فقط خمس مرات في الأسبوع يمكن أن يساعد في الوقاية من آلام الظهر.

ووجد البحث الذي نقلت نتائجه صحيفة "تلغراف"، أن الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر والذين قاموا بنزهة منتظمة ظلوا خاليين من الألم لمدة ضعف أولئك الذين لم يتبعوا برنامج مشي منتظماً.

كما تقول جمعية السكتة الدماغية إن 30 دقيقة فقط من المشي المعتدل خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية بمقدار الربع. وإذا لم يكن ذلك كافياً لإقناعك بالنهوض من مكتبك هذه اللحظة والذهاب في نزهة، فربما يدفعك ما يلي إلى ذلك.



المشي بهذه الطريقة يقلل من الكرش

توصلت بعض الدراسات العلمية إلى أن المشي إلى الخلف يساعد على تنشيط العضلات وزيادة القدرة على التوازن والاتساق، لكن الجديد هو أنه يمكن استخدام المشي للخلف كطريقة بديلة لحرق دهون البطن أو "الكرش". وعلى الرغم من أنه غير تقليدي، فإن المشي للخلف يمكن دمجه مع إجراءات اللياقة البدنية الأخرى لتحقيق مزيد من النتائج الإيجابية، مع ضرورة مراعاة أن النتائج تختلف من شخص لآخر. وحسب ما نشره موقع "Only My Health"، يساعد المشي للخلف على حرق دهون البطن للأسباب التالية:

- إشراك العضلات الأساسية
- يساعد المشي إلى الخلف على تشغيل

وتنشيط العضلات الأساسية في الجسم مما يساعد في تقليل دهون البطن.

- زيادة حرق السعرات الحرارية
- يتضمن المشي للخلف أيضاً استخدام المزيد من الطاقة، مما يزيد من حرق السعرات الحرارية.
- تحسين التوازن.

الفوائد الصحية للمشي

وعوضاً عن الفوائد الصحية المذهلة، فإن المشي يتميز بقدرة عالية على حرق السعرات الحرارية ويساهم في إنقاص الوزن، وكل هذا يتوقف على عمرك ووزنك وطولك وجنسك وسرعتك، فالشخص الذي يبلغ وزنه 180 رطلاً يحرق حوالي 100 سعرة حرارية سيراً على الأقدام لمسافة ميل واحد بوتيرة سريعة، ويرتفع هذا الرقم إلى 130 سعرة حرارية بزيادة وتيرة المشي، ومن خلال تسريع وإبطاء وتيرة المشي، يمكنك حرق المزيد.

واكتشفت دراسة أجراها باحثون في مجال الهندسة في جامعة ولاية أوهايو أن المزج بين سرعة المشي (وهو أمر طبيعي عندما تكون في الخارج) يمكن أن يحرق ما يصل إلى 20% من السعرات الحرارية أكثر مقارنة بالمشي بوتيرة ثابتة (وهو الأمر الذي من المرجح أن يكون على حلقة مفرغة).

وأوضح المؤلف الرئيسي للدراسة، نيدمي سينباتي، أن "المشي بأي سرعة يكلف بعض الطاقة، ولكن عندما تغير السرعة، فإنك تضغط على دواسة الوقود، إذا جاز التعبير. إن تغيير الطاقة الحركية للشخص يتطلب المزيد من العمل من الساقين وهذه العملية بالتأكيد تحرق المزيد من الطاقة".

وبالإضافة إلى ذلك، فإن المشي بسرعة 3 كيلومترات في الساعة (1.86 ميل في

دراسة تربط الوزن الزائد لدى الأطفال بالهاتف والتلفزيون

وجدت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية أو يشاهدون التلفزيون أثناء تناولهم لوجباتهم الغذائية، هم أكثر عرضة لزيادة الوزن.

ووفق الباحثين في جامعة "مينهو" البرتغالية، فإن انشغال الأطفال بالاشاشات أثناء تناولهم للطعام، يحول دون إدراكهم أنهم شبعوا.

وقال الباحثون، إن الأطفال الذين سمح لهم باستخدام الأجهزة الذكية أو مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام، كانوا أكثر عرضة بنسبة 15 في المئة لزيادة الوزن مقارنة بأولئك الذين لم يسمح لهم بذلك.

وقام فريق من الجامعة بدراسة عادات الأكل لدى 735 طفلاً، تتراوح أعمارهم بين 6 و10 أعوام، وسألوا كل طفل عن الأطعمة التي تناولها خلال 24 ساعة الماضية، وسأوا الآباء عن قواعدهم حول استخدام الشاشات في أوقات الوجبات.

وعرض الباحثون في المؤتمر الأوروبي للسمنة الذي انعقد في البندقية، يوم السبت، النتائج التي توصلوا إليها، مشيرين إلى أنه من المرجح أن تكون أقل من الواقع لأن بعض الآباء ربما لم يترفعوا بالسماح لأطفالهم باستخدام الشاشات في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.

وقالت الدكتورة آنا دوارتي، كبيرة الباحثين: "عندما يأكل الأطفال ويشاهدون شيئاً ما على التلفزيون أو الهاتف المحمول، فإنهم يستمتعون في تناول الطعام لأن الشاشات تشتت انتباههم".

تجربة بسيطة مدتها 3 دقائق تحسن النظر كثيراً

وجدت دراسة أجراها باحثون في كلية لندن الجامعية في بريطانيا، أن عملية بسيطة جداً، يمكن أن تحسن الرؤية المتدهورة كثيراً.

وأظهرت الدراسة أن التعرض لمدة 3 دقائق للضوء الأحمر العميق في الصباح، مرة واحدة في الأسبوع، يمكن أن يحسن الرؤية التي تتخفف بسبب التقدم بالعمر.

وبدا الباحثون تطبيق دراستهم على الذباب والفئران، قبل أن يبدأ العمل مع المشاركين في الدراسة من البشر، وفقاً لدورية "ميديكال نيوز توداي".

وتراوحت أعمار مجموعة الدراسة الصغيرة للإناث والذكور من 34 إلى 70 عاماً. وقاس الباحثون التحسينات في رؤية المشاركين من خلال تسجيل تباين الألوان لديهم، أو القدرة على التمييز بين الألوان. وكان لدى جميع المشاركين رؤية تباين ألوان طبيعية في بداية التجربة.

وتعرض بعض الأفراد لثلاث دقائق من الضوء الأحمر العميق في الصباح، والبعض الآخر في فترة ما بعد الظهر. كان الضوء الأحمر تقريباً ضعف سطوع الإضاءة الإجمالية في منطقة الاختبار.

وتم اختبار رؤية تباين الألوان للمشاركين بعد 3 ساعات من التعرض للضوء الأحمر، ومرة أخرى بعد أسبوع واحد.

والنتيجة كانت تحسن رؤية تباين الألوان لدى المشاركين الذين تعرضوا للضوء الأحمر في الصباح بمعدل 17 بالمئة.

تحذير من حقن «تنحيف» قاتلة

أصدرت منظمة الصحة العالمية تحذيراً عاجلاً لمواطني عدة دول بضرورة تجنب حقن «تنحيف» مزيفة تم اكتشافها مؤخراً، والتي قد تكون قاتلة.

وحسب ما ذكرت صحيفة "ذا تايمز" البريطانية، فإن منظمة الصحة اكتشفت الحقن المزيفة في عدة دول، أبرزها المملكة المتحدة والولايات المتحدة والبرازيل.

وأضافت: "يتم توفير هذه الحقن في سلسلة التوريد المنظمة، مما يعني أنها قد تم توفيرها من قبل عيادات أو أطباء شرعيين ويمكن أن تؤثر على الناس".

وأكدت أن هذه المنتجات المزيفة على مكونات ضارة أو غير معلنة، مما يعرض حياة مستخدميها للخطر.

ودعت منظمة الصحة العالمية الجهات التنظيمية إلى "بذل العناية" بشأن دفعات من حقن "أوزيمبيك" وغيرها من حقن إنقاص الوزن. وتابعت: "على الناس البحث عن علامات التحذير، بما في ذلك الأخطاء الإملائية".

اختبار بسيط يكشف مدى جفاف الجسم

إذا كنت قلقاً من عدم شرب كمية كافية من الماء في حرارة الصيف، فإن اختبار الإصبع البسيط يمكن أن يحذرنا إذا كنت تعاني من الجفاف.

انتشر الحديث عن هذا الاختبار، بعدما حصل فيديو يشرح على أكثر من 4.5 مليون مشاهدة على تطبيق تيك توك.

ووفق "دايلي ميل"، لعم الاختبار، ما عليك سوى الضغط بإصبعين على الجلد على البطن، أو مقدمة اليد، أو الجلد على الصدر أسفل عظم الترقوة ليضع تونان، مع تثبيت الإصبع في مكانه أثناء الضغط.

ويعد الضغط على الجلد ليضع تونان، وتركه وإذا عاد الجلد على الفور إلى وضعه الطبيعي، فهذا يعني أن لديك توناناً طبيعياً، ما يدل على أن الجسم رطب بدرجة كافية.

يُطلق على بقاء الجلد مرفوعاً ليضع تونان "التخميم". وقياس الاختبار مدى السرعة، التي يمكن أن يعود بها الجلد إلى طبيعته بعد تمدده أو ضغطه.

وتشرح الدكتورة دانا بريزم ما يتعلق بالاختبار "عندما يكون الشخص رطباً، فإن بشرته تتمتع بمرونة أكبر، وتعود بسرعة إلى شكلها الأصلي بعد الضغط عليها".

وتوضح "من ناحية أخرى، يؤدي الجفاف إلى انخفاض مرونة الجلد وعودة أبطأ إلى الوضع الطبيعي".

ويساعد البقاء رطباً الجلد على الحفاظ على الكولاجين، وهو بروتين يوفر البنية والقوة للجلد والعضلات والعظام.

ومع ذلك، يمكن أن تقل مرونة الجلد مع تقدم العمر، بغض النظر عن كمية الماء التي يتم تناولها.

وتشمل العلامات الأخرى للجفاف: العطش الشديد، وقلة التبول، والبول الداكن، والتعب، والدوار، والارتباك.

تعرف إلى أسباب آلام الأطراف

المزمنة أيضاً إلى الاضطرابات الأيضية مثل الاعتلال العصبي السكري وداء النقرس، كما أنها قد تنذر بالسرطان.

استشارة الطبيب

وشددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب في حال حدوث آلام الأطراف على نحو مفاجئ أو استمرارها على مدار فترة طويلة وإذا كانت شديدة ومصحوبة بأعراض أخرى مثل الحمى وفقدان الوزن غير المبرر والقيود الحركية.

مثل: تجلط الدم، والأمراض المعدية مثل الحمى الغدية، وحمى الضنك، والنكاف، والتهاب الدماغ المنقول بالقراد وداء لايم.

آلام حادة

وأوضحت الرابطة أن أسباب آلام الأطراف الحادة تتمثل في إصابات المفاصل والعضلات كالإصابات الرياضية والإجهاد المفرط ومشاكل الظهر والعمود الفقري.

كما تشمل أسباب الآلام الحادة عدوى الجهاز الهضمي واضطرابات الدورة الدموية،



الحرارة الشديدة خطر على المصابين بأمراض نفسية

حذرت الدكتورة أندريا بينيكيه من خطورة حرارة الصيف الشديدة على الأشخاص، الذين يعانون من أمراض نفسية، بصفة خاصة، وأوضحت الطبيبة أن الحرارة الشديدة تتسبب في تراجع المستوى الإدراكي لدى المصابين بأمراض نفسية، مما يزيد من احتمالية السلوك المندفع والمحفوظ بالمخاطر والعدواني، وقد يصل الأمر في أسوأ الأحوال إلى حد التفكير في إيذاء النفس، كالإقبال على الانتحار. وأوضحت رئيسة الغرفة الاتحادية للمعالجين النفسيين الألمان أن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم الأشخاص، الذين يعانون من النصاب وأمراض الإدمان والخرف والاكئاب. كما أن بعض الأدوية النفسية تعد عاملاً مثل مضادات الذهان ومضادات الاكتئاب ومضادات الكولين. ويمكن أن تؤثر بعض الأدوية سلباً على قدرة الجسم على الحفاظ على درجة حرارة صحية، في حين يمكن للحرارة الشديدة أن تغير تأثير الأدوية، على سبيل المثال عن طريق تقليل مفعولها أو زيادة آثارها الجانبية.



تبرع الأب لطفله في جراحة استغرقت 12 ساعة

إجراء أول عملية زراعة كبد للأطفال في الدولة بمدينة برجيل الطبية

البطن وجراح الكبد والبنكرياس والقنوات الصفراوية، الدكتور غراب سين استشاري الجراحة العامة (متخصص في جراحة الكبد والقناة الصفراوية وزراعة الأعضاء المتعددة في البطن)، الدكتور رامامورثي باسكاران استشاري التخدير وتخدير زراعة الأعضاء، الدكتور كيسافا راماكريشان استشاري وحدة العناية المركزة للأطفال، والدكتور شيام موهان أخصائي أشعة الأطفال.

ويؤكد الدكتور ربحان، أن هذه الجراحة تعتبر إنجازاً مهماً للطب في دولة الإمارات، ويضمن حصول الأطفال مثل هذه الحالات على علاجات منقذة للحياة دون الحاجة إلى السفر إلى الخارج، موضحاً أن الطفلة راضية قد تعافت بشكل ممتاز من عملية زراعة الكبد التي أنقذت حياتها وتخضع للمتابعة المنتظمة، حيث سيعود نموها الجسدي والعقلي إلى طبيعته مع تحسن نوعية الحياة، وستكون قادرة على بدء المدرسة والاستمتاع بطفولتها كأى طفل آخر في عمرها، مضيفاً: "نحن فخورون بتحقيق هذا الإنجاز الطبي وننتقل إلى مساعدة المزيد من العائلات في المستقبل، إن قصة الطفلة راضية مثال على تقدم الطب وتوفير الإمكانيات الهائلة كما تعكس التضحية التي يقدمها المتبرع في سبيل إنقاذ المرضى، وهم معهم ترسيخ ثقافة التبرع في المجتمع".

لقد مهدت عملية الزراعة الناجحة الطريق لشفاء راضية وعودتها إلى الحياة الطبيعية، وبعد رحلة طويلة ومرهقة عاطفياً، يشعر والداها بالارتياح، حيث يُعبر عن ذلك قائلاً: "الآن بعد أن أجريت الجراحة ونحن نتعافى، على الأقل لم يعد هناك أي خطر، أنا مُمتن لدولة الإمارات لتوفير هذه الإمكانيات والخبرات الطبية العالمية، ولل فريق الطبي بأكمله في برجيل الطبية BMC لدعمهم ورعايتهم المستمرة خلال رحلة العلاج والتعافي".

يُشار إلى أن مدينة برجيل الطبية بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي، مجهزة بالكامل وعلى أتم الإستعداد لتقديم خدمات زراعة الأعضاء المتعددة للبالغين والأطفال، مما يضيف معايير جديدة للرعاية الطبية محلياً وإقليمياً.



يقول والد الطفلة المتبرع: "لم أنتظر البحث على أي متبرعين من الخارج، على الرغم من أن العديد من أفراد عائلتنا كانوا على استعداد للتبرع والتبرع، لكن بحماسة الأبوة وإيقاداً حياة طفلي ومنعاً للمأساة من أن تنكر، وجدت نفسي أول المتقدمين وبحمد الله كنت مطابقاً من حيث الفحوصات التي أهلتني لأن أكون المتبرع المناسب".

ونجح فريق زراعة الأعضاء في مدينة برجيل الطبية BMC بقيادة الدكتور سيف في إجراء جراحته متزامنة للمتبرع والمتلقي، والتي استمرت لمدة 12 ساعة، كما ضم الفريق: الدكتور جونز مايو جراح زراعة أعضاء

زراعة الأعضاء في مدينة برجيل الطبية، أن حالة الطفلة سببها طفرة جينية تؤدي إلى خلل في تكوين وإفراز الكونيات والأحماض الصفراوية، مما يؤدي في النهاية إلى تلف الكبد، ويظهر هذا المرض في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة كعلامات على فشل النمو ومضاعفات فشل الكبد، ويعتبر العلاج النهائي الوحيد لهؤلاء الأطفال هو زراعة الكبد، مشيراً إلى أنه بعد التقييمات والفحوصات المكثفة، تمت التوصية بضرورة إجراء عملية زرع كبد لإنقاذ حياة راضية، وتعبيراً عن الحب تطوع والداها ليكون المتبرع.

•• أبوظبي - الفجر

في إنجاز طبي رائد، تم إجراء أول عملية ناجحة لزراعة كبد للأطفال في دولة الإمارات، لفتاة تبلغ من العمر أربع سنوات، وتعتبر أول عملية زراعة كبد للأطفال من متبرع في الدولة، حيث تمثل هذه الجراحة التاريخية التي تم إجراؤها في مدينة برجيل الطبية (BMC) بأبوظبي، قفزة كبيرة إلى الأمام في القدرات الطبية المتقدمة في دولة الإمارات، فيما استغرقت العملية مدة 12 ساعة.

وقد تم تشخيص إصابة الطفلة (راضية خان) بحالة كبد وراثية نادرة تسمى الركود الصفراوي العائلي المتقدم داخل الكبد من النوع 3 (PFIC). كانت عائلة الطفلة على دراية تامة بالآثار المدمرة لهذا المرض، بعد أن فقدوا ابنتهم الأولى بسبب نفس الحالة قبل ثلاث سنوات، ولم يضيّعوا أي وقت في استشارة الأطباء عندما بدأت تظهر عليها أعراض مثل اصفرار العيون ونزيف اللثة والتعب الشديد عندما كان عمرها ثلاثة أشهر، تم إعطاؤها الدواء وضحتها بإجراء فحوصات روتينية حتى تبلغ من العمر ما يكفي لإجراء عملية زرع كبد، في السنوات القليلة الماضية حالت الحالة الصحية للطفلة دون تحاقها بالحضارة والعيش ضمن مراحل النمو المناسبة لعمرها.

يقول والد الطفلة المقيم في الدولة منذ 14 عاماً: "بعد أن فقدت ابنتي الأولى بسبب نفس الحالة، كان كل يوم يمر علينا مليئاً بالخوف والحزن بعد تشخيص طفلتنا الثانية بنفس الحالة، لم أكن متأكدًا مما سيحدث، كل يوم كنت أxfordها كحال شقيقتها".

قبل ثلاثة أشهر، أظهر الفحص الروتيني أن الطفلة لديها تضخم في الطحال والكبد، وأوصى الأطباء بضرورة التفكير في عملية الزرع، وبدأت في استكشاف الخيارات المتاحة لها في دولة الإمارات، وعندما علموا أن الخدمة متاحة في مدينة برجيل الطبية BMC، قاموا باستشارة فريق الزراعة دون تأخير.

يوضح الدكتور ربحان استشاري الجراحة العامة مدير برنامج



وفق المعايير الأكاديمية الحديثة

كلية التربية بجامعة الإمارات تنظم معسكرها الصيفي الأول لتعزيز مهارات الأطفال

تعزيز قدراتهن الأكاديمية". ويشارك في المعسكر 16 طالبة من السنوات الثالثة والرابعة، تم اختيارهن بناءً على تفوقهن الأكاديمي وخضوعهن لمقابلات شخصية تحت إشراف أعضاء هيئة التدريس، ويعكس المعسكر قيمة تربوية وأكاديمية، حيث تلتمز الطالبات المشرفات على التدريب والتدريس بتطبيق المعايير التربوية والتعليمية المعاصرة بدقة ومهنية، ويؤكد على أن هذا المعسكر الصيفي بجامعة الإمارات يهتم بصقل مهارات الطلاب في جوانب متعددة وتحضيرهم ليكونوا مواطنين فاعلين ومساهمين في تقدم مجتمعهم.

والهندسة. كما أشارت إلى أن الأسبوع الأخير من البرنامج سيركز على البيئة والطبيعة، مما يعكس الالتزام العميق للكلية بتنمية مهارات الطلاب في جوانب متعددة وتحضيرهم ليكونوا مواطنين فاعلين ومساهمين في تقدم مجتمعهم.

وأكدت الأستاذة الدكتورة هالة الحويرص، عميد كلية التربية بالإناثة، أن الكلية قدمت كافة الدعم اللازم لإنجاح هذه المبادرة التربوية، وقالت: "نفتخر بأن نقدم لطلابنا برنامجاً تعليمياً متكاملًا يشمل مختلف الأنشطة التربوية والرياضية والفنية، وذلك وفقاً لأحدث المعايير الأكاديمية في التربية. هذا البرنامج لا يُعد فقط فرصة للتعليم، بل هو استثمار في بناء قدرات الجيل القادم". وأضافت إلى أن الفعاليات تضم 34 طالباً يستفيدون من دروس تعليمية متنوعة باللغة العربية والإنجليزية، التطبيقات التكنولوجية، والرياضيات، إلى جانب العلوم والتكنولوجيا

•• العين - الفجر

في إطار سعيها لتعزيز المهارات التربوية والتعليمية للآباء، نظمت كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة المعسكر الصيفي الأول لآباء أعضاء هيئة التدريس والموظفين، حيث يشمل الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين 5-11 سنة، ويستمر هذا المعسكر حتى الخامس والعشرين من يوليو الجاري، في مختبرات وقاعات كلية التربية، وسط أجواء تربوية مثالية.

اضطراب وراثي يتسبب في ضمور العضلات

مرض جيني نادر يصيب طفل عمره 6 سنوات يتلقى العلاج بمستشفى ميدكير للنساء والأطفال



فريقنا من المالجين الطبيعيين أيضاً مع الآباء لتوجيههم حول كيفية دعم رحلة إعادة التأهيل لأطفالهم بمجرد عودتهم إلى المنزل. ومن شأن هذا النهج الشامل أن يضمن تلقي المرضى أفضل فرصة للتعافي الكامل وتعزيز جودة حياتهم. وأعرب أهل الطفل عن شكرهم قائلين: "نحن ممنون للغاية لاستعادة طفلنا صحته ونتوجه بجزيل الشكر للدكتور فيفيك وفريقه الطبي المتميز. حيث إن التزامهم وخبرتهم العالية ساهما في منح ابننا فرصة جديدة للحياة".

خدمة التطبيب عن بعد (TeleMEDCARE)، وبناء عليه فإننا نوفر المراقبة والرعاية المتواصلة في الوقت الحقيقي لمرحلة ما بعد العلاج وخروج المريض من المستشفى. وهذا يتيح لنا تتبع التقدم الذي يحرزه المريض بشكل وثيق، وبالتالي توفير النصائح الطبية الضرورية، والتعامل مع أية مخاوف لأهل المريض بشكل فوري". وأضاف: "يضمن هذا النوع من التجارب العلاجية المتكاملة حصول المرضى مثل "شبنار" على أفضل رعاية ممكنة حتى بعد مغادرتهم المستشفى. حيث يعمل

ديستروفين، الذي يعزز تكامل العضلات. وفي حال غيابها، ويظهر مرض (الحثل العضلي الدوشيني، عادة عندما يبدأ الأطفال في المشي عند المرحلة السنوية التي تتراوح بين 15 و17 شهراً تقريباً. وقد تسبب نقص جين «ديستروفين» لدى الصبي التركي «شبنار» في تأخر واضح في نمو عضلاته، وبدرجة أشد وضوحاً، عضلات ساقيه، وهو ما حدّ بشكل ملحوظ من أنشطته كالجري والتسلق». وأضاف د. موندادا: "أظهر العلاج الجيني الجديد، والذي يُعطى لمرّة واحدة فقط، إمكانيات واعدة عند إعطائه لما يزيد عن 400 مريض على مستوى العالم، ولكن على الرغم من ذلك، فتمتة منشآت طبية محدودة حول العالم هي التي يمكنها فقط تقديم هذا العلاج. وتعتبر دولة الإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية، إلى جانب قطر التي أضيفت مؤخراً إلى القائمة، هي الدول الوحيدة التي تقدم علاجاً جينياً لمرض (الحثل العضلي الدوشيني، في مشافيه. ومع عدم توافر خيارات علاجية لهذا المرض في تركيا، فقد تحول والدا الصبي «شبنار» صوب العلاج الطبيعي والسباحة لمساعدة عضلاته على النمو. وعلى الرغم من كون هذه الإجراءات تدابير مساعدة، إلا أنها ليست كافية لوقف استئصال هذا المرض. وتتذكر والدة الصبي تجربتها آنذاك، وتقول: «كنا محطمين نفسياً بعد أن علمنا بتشخيص حالة «شبنار»، وسعيًا في كافة السبل الممكنة لمساعدته. ثم اقترح علينا التطوع والجمعيات الخيرية أن نعالجه في دبي، وتحديداً في «مستشفى ميدكير للنساء والأطفال»، ذلك أنه المستشفى الخاص الوحيد خارج نطاق الولايات المتحدة الأمريكية الذي يوفر لابننا العلاج اللازم كي

•• دبي - الفجر

أعلن مستشفى ميدكير للنساء والأطفال، الذي عالج بنجاح أكثر من 120 من المرضى المصابين بضمور العضلات الشوكي من مختلف أنحاء العالم، عن توفير خدمة العلاج الجيني المستحدث لمرض الحثل العضلي الدوشيني في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويفضل هذا العلاج الجيني المبتكر، أعلن المستشفى عن نجاح تقديم خدمة العلاج للطفل التركي "شبنار" آثار"، البالغ من العمر 6 سنوات، الذي عانى من هذا المرض الوراثي. الحثل العضلي الدوشيني هو الشكل الأكثر شيوعاً من الحثل العضلي، وهو اضطراب وراثي نادر يسبب ضعف العضلات الهيكلية والقلبية وهو مرض يصيب الذكور في الغالب. وفي حال عدم علاجه بشكل فوري، فقد يؤدي إلى عواقب وخيمة تؤثر على جودة حياة المريض. كما يوصف بأنه اضطراب عضلي نادر يصيب 1 تقريباً من كل 3500 إلى 5000 من المواليد الأحياء الذكور في جميع أنحاء العالم. تم اكتشاف حالة "شبنار" خلال فحص صحي روتيني اعتيادي في تركيا عندما كان في الرابعة من عمره، حيث كانت عضلات ساقه تضعف، مما تطلب إجراء فحوصات إضافية واختبارات جينية بشكل فوري لتأكيد تشخيص الإصابة بالحثل العضلي الدوشيني (DMD). ويصف د. فيفيك موندادا، استشاري طب الأعصاب للأطفال في «مستشفى ميدكير للنساء والأطفال»، حالة الطفل التركي بأنها «حالة متقدمة من ضعف وتدهور العضلات، بسبب طفرات في جين «ديستروفين»، وهو الجين المسؤول عن إفراز بروتين

منوعات الغذاء

23



يقول الخبراء إن الشخير بصوت عال يمكن أن يعرض صحة الشخص للخطر، وقد يؤدي في النهاية إلى الوفاة في بعض الحالات. ويوضح الخبراء أن الأمر ليس مجرد "إزعاج شائع أثناء النوم" ولكنه حالة في حد ذاتها تسبب انخفاض مستويات الأكسجين أثناء النوم.

ليس مجرد "إزعاج شائع أثناء النوم"

الشخير . . مخاطر صحية قد تؤدي الى الوفاة



ويعين أن يكون الشخير أيضا أحد أعراض حالات أكثر خطورة، بما في ذلك انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، والذي يؤثر على نحو واحد من كل ثمانية أشخاص. تم ربط انقطاع التنفس أثناء النوم (OSA) بمجموعة من الحالات القتالة، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. ويرتبط الشخير بشكل عام ببعض المخاطر الصحية الأكثر إثارة للدهشة أيضا، بدءا من تمزق الأوعية الدموية إلى حوادث العمل.



30 و64 عاما، سئلوا عن الشخير و"التعاس المفرط أثناء النهار". وبحثت الدراسة في ما إذا كانوا قد تعرضوا لحادث مهني من عام 1985 إلى عام 1994. وتم الإبلاغ عن ما مجموعه 345 حادثا مهنيا من قبل 247 رجلا. وكان الرجال الذين يعانون من الشخير والتعاس المفرط أثناء النهار أكثر عرضة للتعرض لحوادث على مدى السنوات العشر. كما تبين أن الشخير والتعاس المفرط يزيدان من خطر حوادث السيارات.

وتتميز الأوعية الدموية أظهرت دراسة حديثة أن الشخير يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية الناجمة عن انسداد وتمزق الأوعية الدموية. ونظر الباحثون في بيانات من أكثر من 82000 شخص بالغ في الصين. وحلّلوا الحمض النووي الخاص بهم لتقييم ما إذا كانوا من المحتمل وراثيا أن يشخروا، وتتبعوا ما إذا كانوا قد أصيبوا بسكتة دماغية. وعلى مدار 10 سنوات في المتوسط، أصيب نحو 19623 مشاركا بسكتة دماغية، بما في ذلك 11483 حالة من السكتة الدماغية الناجمة عن انسداد تدفق الدم إلى الدماغ.

أمراض القلب

يمكن أن يعني الشخير أنك معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب القتالة.

وقام الباحثون بتحليل حالة 2320 شخصا بالغًا تبلغ أعمارهم 74 عاما في المتوسط في بداية الدراسة التي استمرت نحو 10 سنوات.

ونظرت الدراسة في ما إذا كانوا قد عانوا من حادث ناجم عن أمراض القلب، بما في ذلك النوبات القلبية، وألم خطير في الصدر أو قصور في القلب يتطلب البقاء في المستشفى طوال الليل.

تمزق الأوعية الدموية

أظهرت دراسة حديثة أن الشخير يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية الناجمة عن انسداد وتمزق الأوعية الدموية.

ونظر الباحثون في بيانات من أكثر من 82000 شخص بالغ في الصين. وحلّلوا الحمض النووي الخاص بهم لتقييم ما إذا كانوا من المحتمل وراثيا أن يشخروا، وتتبعوا ما إذا كانوا قد أصيبوا بسكتة دماغية. وعلى مدار 10 سنوات في المتوسط، أصيب نحو 19623 مشاركا بسكتة دماغية، بما في ذلك 11483 حالة من السكتة الدماغية الناجمة عن انسداد تدفق الدم إلى الدماغ.

وأصيب نحو 5710 أشخاص بسكتة دماغية نزفية ناجمة عن ضعف شريان في الدماغ بدأ فجأة في النزيف بسبب تمزقه.

ووجد الباحثون أن الذين يشخرون كانوا أكثر عرضة للمعاناة من كلا النوعين من السكتات الدماغية.

حوادث خطيرة

تظهر أبحاث منفصلة أن الشخير يمكن أن يضاعف احتمالات التعرض لحادث أثناء العمل. واقترح باحثون سويديون أن هذا الارتباط قد يكون ناجما عن الشعور بالتعب المفرط طوال اليوم. وتتبع فريق البحث 2874 رجلا تتراوح أعمارهم بين

وكان أولئك الذين يعانون من الشخير والتعاس أثناء النهار أكثر عرضة بنسبة 46% للإصابة بأمراض القلب.

وقال الدكتور يوهانس إنديشو، من كلية مورهاوس لـلطب في

ضغط دم مرتفع

في حين أن العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم وانقطاع التنفس أثناء النوم معروفة جيدا، إلا أن القليل من الأبحاث درست كيفية تأثير الشخير على هذا الخطر في حد ذاته.

لكن إحدى الدراسات، قامت بقياس الشخير وانقطاع التنفس وضغط الدم لدى

181 شخصا بالغًا تبلغ أعمارهم 49 عاما في المتوسط، ووجدت أن الذين يشخرون كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ

للمعاناة من ارتفاع ضغط الدم، بغض النظر عما إذا كانوا يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم.

وقال

وكانوا أيضا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بأكثر من الضعف مقارنة بمن لا يشخرون.

وأوضحت الدكتورة سو مي جيما تشو، من كلية الطب بجامعة يونس في سينول: "يرتبط الشخير بضعف استقلاب الجلوكوز حتى لدى البالغين الأصحاء من الناحية الأيضية.

وقد يحتاج من يعاني من الشخير إلى إجراء تعديلات في نمط الحياة والعلاج الدوائي لتحسين نسبة السكر في الدم."

البروفيسور حبيب الله خزاعي، من جامعة كرمانشاه للعلوم الطبية في إيران: "المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لديهم مستويات أعلى من الشخير وانقطاع التنفس النوم، فضلا عن مؤشرات الوزن الزائد. وكان الشخير أقوى مؤشر لارتفاع ضغط الدم."

داء السكري من النوع الثاني

يؤدي مرض السكري من النوع الثاني إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وقام بحث نشر في مجلة Diabetes & Metabolism Journal بقياس الشخير لدى

3948 من البالغين في منتصف العمر الذين لا يعانون من أمراض القلب. وأجرى باحثون كوريون جنوبيون قياسا لمستويات السكر في الدم لمعرفة ما إذا كانوا معرضين

لخطر الإصابة بمرض السكري. وكان الأشخاص الذين يعانون من أسوأ حالات الشخير أكثر عرضة بنسبة 84% للإصابة بمقدمات مرض

السكري، وهي حالة تحدث قبل مرض السكري من النوع الثاني.

وكانوا أيضا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بأكثر من الضعف مقارنة بمن لا يشخرون.

وأوضحت الدكتورة سو مي جيما تشو، من كلية الطب بجامعة يونس في سينول: "يرتبط الشخير بضعف استقلاب الجلوكوز حتى لدى البالغين الأصحاء من الناحية الأيضية.

وقد يحتاج من يعاني من الشخير إلى إجراء تعديلات في نمط الحياة والعلاج الدوائي لتحسين نسبة السكر في الدم."

يمكن أن يكون حادا أو مزمنًا

مواد غذائية تحفز الالتهابات في الجسم

يعتبر الالتهاب رد فعل وقائي طبيعي للجسم. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الالتهاب المزمن إلى أمراض خطيرة، بما فيها السرطان والسمنة والنوع الثاني من داء السكري. وتشير الدكتورة أنستازيا تشيجيكوفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي خبيرة التغذية في حديث لـ Gazeta.R، إلى

أن بعض الأطعمة يمكن أن تساهم في تطور العمليات الالتهابية في الجسم.

وتقول: "تسبب الدهون المتحولة التي توجد بكميات كبيرة في الأطعمة المصنعة والمقلية، مثل الوجبات السريعة (البرغر والبيتزا ورقائق البطاطس) والمخبوزات والصلصات، الالتهابات أيضا."

واللحوم المصنعة في حدوث التهابات في الجسم. وهذه الأطعمة غنية بالدهون المشبعة، التي تؤدي إلى حدوث عمليات التهابية في الأنسجة الدهنية. اللحوم الحمراء تشمل لحم الخنزير ولحم البقر والضأن.

المزمن يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة، مثل: الربو القصبي، التهاب المفاصل الروماتويدي، النوع الثاني من داء السكري، السمنة؛ أمراض القلب والأوعية الدموية؛ السرطان."

وتشير الطبيبة إلى أن بعض الأطعمة يمكن أن تساهم في تطور العمليات الالتهابية في الجسم. وخاصة زيادة السكر في النظام الغذائي.

وتقول: "يؤدي تناول كمية كبيرة من الحلويات والمشروبات المحلاة إلى تحميل الجسم كميات زائدة من الكربوهيدرات،

ما قد يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي وعملية التمثيل الغذائي. وهذا يضعف منظومة المناعة في الجسم ويجعله أكثر عرضة للالتهابات."

ووفقا لها، يمكن أن يحفز فائض أحماض أوميغا 6 الدهنية، على الرغم من أنها ضرورية للصحة، مثل الزيوت النباتية والمايونيز، العمليات الالتهابية. لتعلم مصادر أوميغا 6 هي زيوت الذرة وعباد الشمس والفول السوداني.

وتقول: "ترفع الكربوهيدرات المكررة ذات المؤشر المرتفع نسبية السكر (GI)، مستوى السكر في الدم بسرعة، ما يؤثر سلبا على عمل القلب والأوعية الدموية ويساهم في السمنة. هذه الكربوهيدرات موجودة في الحلويات والمعكرونة."

وبالإضافة إلى ذلك، يساهم تناول اللحوم الحمراء

وتقول محذرة: "الالتهاب المزمن هو عملية طويلة الأمد يمكن أن تسببها عوامل مختلفة. من بينها: التهابات لا علاج لها؛ الالتهابات الحادة المتكررة؛ المناعة الذاتية؛ الإجهاد؛ سوء التغذية. ومن المهم أن نفهم أن الالتهاب

ووفقا لها، يمكن أن يكون الالتهاب حادا أو مزمنًا. الالتهاب الحاد هو استجابة الجسم للإصابة خلال فترة قصيرة، ويظهر على شكل ألم وتورم واحمرار وحمى. وهذه عملية عادية تساعد على تحديد موقع الضرر وعلاجه.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية

إعلان بالسداء تحت طائلة بيع العقار بإثر الدعي (نشر)
في القضية التمييزية رقم ٢٠٢٤/٧/١١ SHEXCICCOMS2023/0008974

العدد 70353
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

إعلان إجتماع الخبرة

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
في الدعوى رقم 1291/2024 مدني - دبي

المقامة من الدعية / شركة بيت النبرج الطبية (فرع دبي)
ضد / الدعي عليا / هيثي هيثي وميمو

العدد 70197
في الدعوى رقم 88248899932/2024/2024 Meeting ID: 88248899932 ...

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
انذار عدلي بالنشر
رقم (2024/1598)

المنذرة - شركة - ستيمتر كويب للمعدات
المنذرة الرقم ١ - الانجاز الأول للخدمات شبكات تقنية المعلومات شركة الشخص الواحد م.م

العدد 70197
في الدعوى رقم 1291/2024 Meeting ID: 88248899932 ...

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر (2024/1/1616)

المنذرة - الفران لآبار العفارت - بوكالة الحماسي سلطان العويس
المنذرة الرقم 1 - انذار عدلي بالنشر رقم (2024/1/1616) ...

إعلان بالنشر لإجتماع الخبرة

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
في الدعوى رقم رقم 4217/2023/40 مدني

الدعي عليا / شامليه صنف صنف اقدم
العنوان : الإمارات - إمارة دبي - الهدية الأولى - دبي - مبنى سهيل ٢ - شقة الطابق 1
شقة رقم 102 رقم الهاتف 0569919129

العدد 70392
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
رقم العاملة ٥٠٢٣6٨١8 بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إخطار عدلي بالوفاة

الإخطار عدلي بالوفاة مبلغ 115,638 درهم
الخطيب / السيد/ الأيمن بن محمد علي واديعات والباسم من دائرة التسمية الاقتصادية بوزارة الخارجية
العدد 70533
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إخطار عدلي
رقم العاملة ٥٠٢٣66٦٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إخطار عدلي

الإخطار عدلي بالوفاة مبلغ 115,638 درهم
الخطيب / السيد/ الأيمن بن محمد علي واديعات والباسم من دائرة التسمية الاقتصادية بوزارة الخارجية
العدد 70533
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان بالنشر
رقم (1585/2024)

مقدم من المنذرة - سولكنس للتقنيات المالية ديال ايمست كومياني ليتمت - وميمله / جنوي زهانج
ضد المنذرة - إنديتافون وفولف ليزود خدمات الشركات - ش.ذ م

العدد 70533
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر
رقم (0٨٤٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختورة: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٨
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70392
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم رقم ٢٠٢٤/٧/١١ مدني

المختورة: دائرة إدارة الدعوى الأولى رقم ٤١٠٠
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70642
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بمحض حجز بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ٤١٠٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختورة: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ٥٨٤٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختورة: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٨
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70392
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بمحض حجز بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ١١٢١٧/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٢
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بمحض حجز بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ٤١٠٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختورة: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بمحض حجز بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ٤١٠٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختورة: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بالتكليف بقيد دعوى
في الدعوى رقم رقم ١١٨٨/٢٠٢٢/٤٢٢ تجاري مصارف

المختورة: دائرة التصاريح الابتدائية التجارية الثانية رقم ٤٢٦
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ١٣٧٠/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التنفيذ الحادية رقم ١٧٦
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70689
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في الدعوى رقم رقم ٤٨٢/٢٠٢٤/٤١ عقاري

المختورة: دائرة التنفيذ الحادية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في الدعوى رقم رقم ٦١٠/٢٠٢٤/٤١ عقاري

المختورة: دائرة التنفيذ الحادية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70197
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي بالتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ١٣٧١٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٢
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70642
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم رقم ٢١٥٨/٢٠٢٤/٤١٠ مدني

المختورة: دائرة إدارة الدعوى الثالثة عشر رقم ٤١٤
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70519
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ٨٢٨١/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التنفيذ الحادية رقم ١٨٧
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70392
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان إلغاء فرع شركة أجنبية
في الدعوى رقم رقم ١٣٥١٠/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التسجيل التجارية والوكالات
موضوع الدعوى: الخاتبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70533
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٩٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم رقم ١٣٥١٠/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المختورة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٢
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

العدد 70533
موضوع التمييز: الطالبة بسمية السبيك الرجوع رقم (٢٠٠٣٩٦ - ٢٠٠٣٩٧ - ٢٠٠٣٩٨) ...

منوعات

الفيلم

27

سجلت المخرجة الهندية بايال كاباديا اسمها بحروف بارزة في تاريخ مهرجان كان، وتاريخ السينما الهندية، بعد فوز أول رواي طويل لها، "كل ما نتخيله كضوء" بالجائزة الكبرى لمسابقة الدورة الـ ٧٧ (١٤ - ٢٥ مايو/أيار ٢٠٢٤). باختيار فيلمها في المسابقة، عادت الهند بعد غياب ثلاثة عقود. إنه أول فيلم هندي لمخرجة في المسابقة تلك، وكاباديا أول مخرجة هندية تشارك فيها. بخلاف هذا، جعلها الفوز أول هندية تنال جائزة كبرى، وإحدى المخرجات القلائل اللواتي فُزن بها في تاريخ المهرجان.



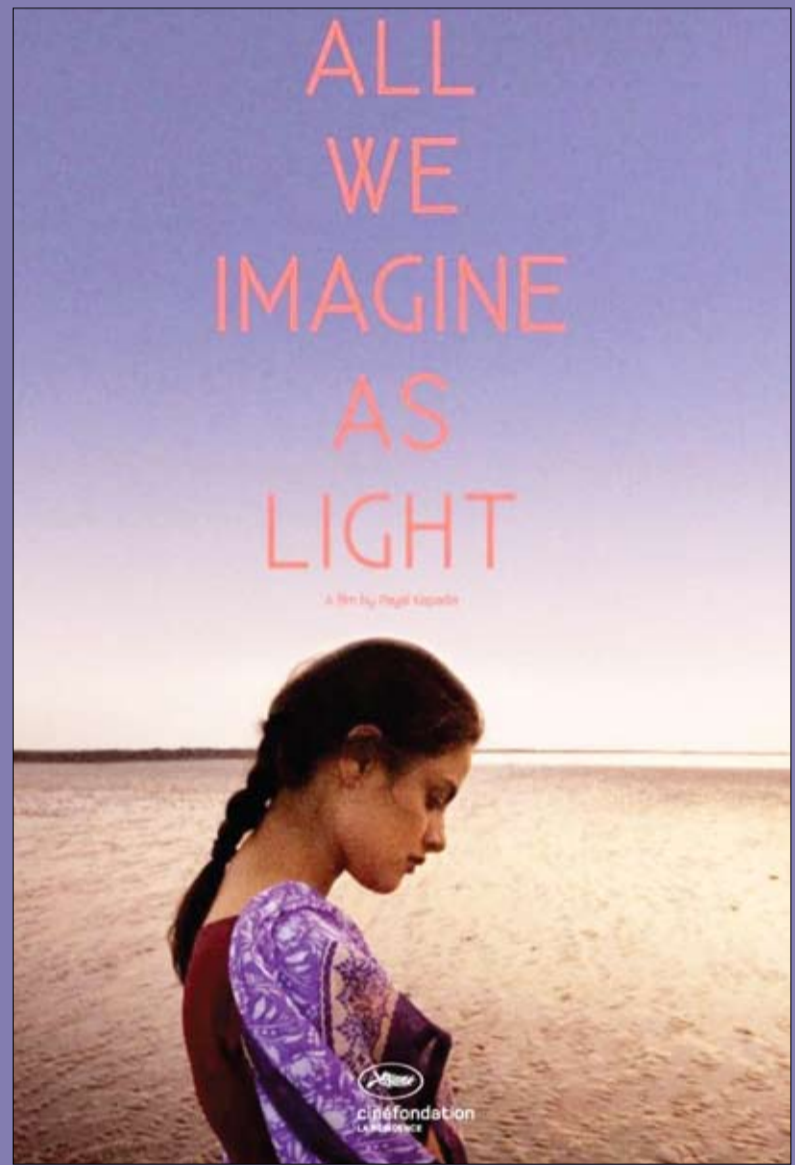
فيلم يسوده الكبت وانعدام المساواة والظلم الاجتماعي والاقتصادي

"كل ما نتخيله كضوء" . هندية يكابدن صعوبات الحياة وتناقضاتها

الصارم، والانتقالات التقليدية، والإضاءة القاتمة، والشوارع والطرق والبيوت المضيئة، مع غلبة التصوير الداخلي بين الجدران، خاصة في النصف الأول من الفيلم. في "كل ما نتخيله كضوء"، تجتذ كباديا في مزج الأنثوي بالإنساني، في إطار اجتماعي وسياسي وديني، مغلف برومانسية مفتقدة، وحسية منشودة، في خليط بالغ الرفاهة والساحرة، حيث تصبح الغابة الغامضة مساحة لتحقيق بسيط لأحلام وتخيلات ورغبات. في هذا الجزء، يحدث انفتاح على الطبيعة، ويتجلى سطوع الألوان، ويلمس مدى حيويتها وتأثيرها على عينين، وعلى تصرفاتهن التي تبرزها الحركة النشطة للكاميرا، كما اتساع زوايا التصوير على الأفق الرحب، وغلبة اللقطات النهارية الخارجية، والألوان الطبيعية، والأشجار والبحر والرمال والهواء. هذا كله في مقابل الابتعاد عن المونتاج

الخاصة، هناك التزام وانضباط وأسار. تتحمل برابها الكثير، وتبقى عداياتها مخفية. بعد زواجها تقليدياً، يسافر زوجها إلى ألمانيا للعمل. لا يتصل بها لعام، ولا يتواصل معها. عندما تتصل به تحت ضغط أحداث وتطورات، تكتشف أن هاتفه لا يعمل. ذات يوم، يرسل إليها جهاز طبخ أرز باهظ الثمن. في الوقت نفسه، يتقرب منها مانوج (عزيز نيدومانجاد)، طبيب رومانسي مهذب يكتب الشعر، ويحاول تعلم اللغة الهندية، رغم صعوبتها عليه. تحاول مجارته، وتقبل دفتر أشعاره، وتعلمه بعض اللغات، لكنها في النهاية، وبعد عدايات، وبدافع صرامتها وجديتها، تخبره أنها متزوجة، وأن الأمر صعب للغاية بالنسبة إليها. أو تتحدى القواعد والمجتمع والعادات والتقاليد والدين، بحبها لشاب مسلم يدعى شياو (هريدهو هارون). ملصقة بحب صادق، مليئة بمشاكل ومخاطر عليهما (أنها هندوسية وهو مسلم). ما يعقد الأمور أكثر، ليست محاولتهما إخفاء علاقتهما خشية المجتمع والأهل والدين فقط، بل رغبتهما الارتباط. أثناء ذلك، يتم التقرب من زميلتهما الطاهية بارفاتي (تشايا كادام)، أرملة خمسينية تجد نفسها بعد أكثر من عقدين تحارب الإخلاء

في "كل ما نتخيله كضوء"، لم يتعد كباديا كثيراً عن فيلمها السابق، فنياً وفكرياً وأسلوبياً؛ التزام مناقشة الحرية والقمع والمسكوت عنه، سياسياً واجتماعياً ودينيًا، مفضلة في الروائي إعطاء مساحة لمن ترى أن لا صوت لهم في بلدنا ومجتمعنا. لذا، اختارت ثلاث نساء تحديداً، من أعمار وبيئات وسلوكيات مختلفة. وبالتهارة نفسها، والمزج الفني البارز، والطرح السياسي والاجتماعي والإنساني والحسي والديني الجريء ضد سياسات وتصرفات وأوضاع بلد وحكومة وقوانين وسلوكيات بشر، نسجت بدهوء وإفئاع وفنية أحداث جديدة هذا. للنفوس الوثائقي حضور لافت في مشاهد منه، لكنه يتجلى بقوة في لقطات استعراضية طويلة للشوارع الكثيرة في مومباي، والتعليقات الصوتية الصحاح، في افتتاحه. تستمر اللقطات دقائق، تسمع فيها تعليقات صوتية لأفراد يرون، في جمل مقتضية، تجربتهم مع المدينة؛ "يوجد عمل ومال في مومباي"، "الأفضل أن تحتاد المدينة لتستطيع المواصلة"، "المدينة تسلبك وقتك وحياتك"، وجملاً أخرى متدفقة يقولها عمال نازحون من قرانم الفقيرة، بحثاً عن لقمة العيش في أسواق وشوارع إحدى أكبر مدن الهند ضخامة



سلسلة رسوم متحركة جديدة من عالم Terminator الشهير

مجهولة بعد 40 عاماً من أحداث القصة الأولى، وكشف ماسون توملين، مدير عرض Terminator Zero، أن سلسلته القادمة ستوجه مشاعر "القاتل المتسلسل" للفيلم الأصلي لعام 1984.

ومن المقرر أن تجري أحداث السلسلة الجديدة مباشرة بعد الأفلام والبرامج التلفزيونية التي جاءت بعد ذلك، وفقاً لـ CNET. وأوضح توملين أن هذا الإصدار من Terminator هو أكثر من مجرد آلة قتل لا هوية فيها كما كان عندما ابتكر آر نولد شوارزنيجر هذا الدور لأول مرة، حيث أعاد هذا النوع إلى أصوله المرعبة وبعيداً عن التلاعبات المليئة بالحركة.

وسبق وكشف شوارزنيجر أنه قام بتركيب جهاز لتنظيم ضربات القلب في مارس الماضي، بعد خضوعه لعمليات جراحية سابقة في القلب، وأوضح شوارزنيجر (76 عاماً) أنه أصبح لديه الآن "جزء من الآلة" تماماً مثل شخصيته في فيلم "Terminator"، وقال إنه سيتعين عليه أن يأخذ فترة راحة من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

وفي حديثه على البودكاست الخاص به Arnold's Pump Club، قال الممثل: "يوم الاثنين الماضي، أجريت لي عملية جراحية لأصبح مجرد آلة، لقد حصلت على جهاز تنظيم ضربات القلب، ويجب أن أخبركم أن مجرد قول هذا لكم جميعاً يتعارض مع الكثير من تربيته في النمسا، حيث لم يتحدث أحد - على الإطلاق - عن المشكلات الطبية، وكل ما يتعلق بالرعاية الصحية يتم الاحتفاظ به لنفسك".

يبدو أن عشاق عالم الرسوم المتحركة على موعد جديد لمشاهدة تربي عليها الكثير من الأجيال طوال 40 عاماً وهي Terminator للنجم العالمي آر نولد التي انتشرت بشكل كبير في الثمانينيات والتسعينيات، ليعود من جديد طرح سلسلة أنمي بعنوان Terminator Zero مستوحاه من نفس الحقبة الشهيرة.

ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة فاري تي، فإن السلسلة الجديدة Terminator Zero ستطرح في 8 مارس عبر منصة نتفليكس وستعرض منطقة



الفكر

طبية تحذر من مكونات خطيرة في معجون الأسنان



الانتباه إلى وجود منشطات سطحية في معجون الأسنان، التي لها خصائص تنظيف وتكوين رغوة. وتقول: "يضيف المنتجون في أغلب الأحيان، كبريتات لوريل الصوديوم SLS إلى مستحضرات التجميل. وتكون هذه المادة في معجون الأسنان، مسؤولة عن تكوين رغوة سميكة لها خصائص إزالة الروائح الكريهة والتطهير. ويمكن أن يؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة على المدى الطويل باستخدام معجون يحتوي على SLS إلى جفاف وتهيج الغشاء المخاطي للفم. لذلك يمنع الأشخاص الذين يعانون من التهاب الفم من استخدام هذا المعجون لأنه غالباً ما يؤدي إلى تفاقم الحالة".

التريكلوسان، عند إطلاقه في البيئة، مصدراً للمركبات السامة والمسرطنة. وللمع توجد اليوم مطهرات أكثر أماناً في معاجين الأسنان، مثل الكلورهيكسيدين. ولكن يجب أن نعلم أن معاجين الأسنان المحتوية على مواد مطهرة يجب استخدامها وفقاً لوصفة طبيب وخلال فترات معينة". وتحتوي معاجين الأسنان في تركيبها أيضاً على مركبات البارابين- زيوت طيارة (ميثيل بارابين، إيثيل بارابين، بروبيل بارابين)، التي تستخدم على نطاق واسع كمواد حافظة في الصناعات التجميلية والصيدلانية والغذائية ولها خصائص مطهرة ومضادة للفطريات. وتعمل في معجون الأسنان، كمادة حافظة، وبالتالي تطيل مدة صلاحيته. وتقول: "من المهم أن نعرف أن البارابين يميل إلى التراكم في الجسم، وهو من مسببات الحساسية القوية ويمكن أن يسبب التهاب الجلد التماسي والتهاب الشفاه". ووفقاً لها، يجب

يشتري الناس معجون الأسنان وفقاً لعلامة تجارية معينة أو لرائحته المنعشة أو لثمنه الرخيص. ولكن قد يحتوي معجون الأسنان على مواد خطيرة، وتشير طبية الأسنان بوليا رايستاكيا في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن وجود مادة التريكلوسان في المعجون يجب أن تثير القلق. وتقول: "هذا مركب اصطناعي، وهو مضاد قوي للجراثيم ومضاد واسع الطيف للفطريات. استخدم في الولايات المتحدة أولاً كمبيد للأفات، ثم بدأوا بنشاط يضيفونه إلى المواد الكيميائية المنزلية. واستخدم في بداية القرن الحادي والعشرين، على نطاق واسع في منتجات النظافة الشخصية، مثل الصابون والشامبو وجل الاستحمام ومزيلات العرق ومعاجين الأسنان. وتلعب هذه المادة في تركيب معاجين الأسنان، دور المطهر، الذي يدمر ليس فقط البكتيريا المسببة للأمراض، بل والفيدية أيضاً، الأمر الذي يؤدي إلى اختفاء البكتيريا في تجويف الفم. وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر

التصاعد السريع للسرطان قد يؤدي الى فقدان الذاكرة لدى البعض

في حالات نادرة من السرطان، قد يبدأ الجهاز المناعي للمريض بمهاجمة الدماغ، ما يؤدي إلى فقدان الذاكرة بسرعة، ولكن كيفية حدوث ذلك ظل أمراً مجهولاً للعلماء حتى الآن. ووجدت دراسة جديدة، نشرت في مجلة Cell، أن بعض الأورام تطلق بروتينات شبيهة بالفيروس يمكنه تحفيز نظام المناعة الخارج عن السيطرة لتدمير خلايا الدماغ.

ويعد التصاعد السريع للأعراض بما في ذلك فقدان الذاكرة والتغيرات السلوكية وفقدان التنسيق وحتى النوبات جزءاً من حالة تسمى متلازمة الأبعاد الورمية العصبية المضادة لـ anti-Ma2، أو anti-paraneoplastic neurological syndrome.

ويقول الباحثون إن هذا المرض العصبي النادر قد يحدث لدى واحد من كل 10 آلاف مريض مصاب بالسرطان.

وفي حين أن أعراضه الدقيقة قد تختلف بين الأفراد، إلا أنها جميعاً تنطوي على ردود فعل مناعية سريعة ضد الجهاز العصبي والتي يمكن أن تكون منهكة بسرعة.

ويقول الباحثون إن معظم المرضى قد يعانون من هذه الأعراض العصبية حتى قبل أن يعرفوا أنهم مصابون بالسرطان. مشيرين إلى أن الأعراض ناجمة عن استهداف الجهاز المناعي فجأة لبروتينات معينة في الدماغ، بما في ذلك بروتين يسمى PNMA2.

وعندما فحص الباحثون بنية البروتين باستخدام الفحص المجهرى المتقدم، وجدوا أن العديد من بروتينات PNMA2 يمكن أن تنظم نفسها تلقائياً في مجمعات ذات 12 جانباً تشبه الأغلفة الخارجية لبعض الفيروسات. ووجد الفريق أنه نظراً لأن الوظيفة الرئيسية للجهاز المناعي هي مهاجمة الفيروسات، فإن البنية الشبيهة بالفيروسات في PNMA2 تجعله عرضة للاستهداف.

وفي تجارب الفئران، وجد الباحثون أن الجهاز المناعي يهاجم PNMA2 فقط عندما يتم تجميعه في هذه البنية الشبيهة بالفيروسات.

وأشار الباحثون أيضاً إلى أنه في حالات نادرة، تبدأ الخلايا السرطانية في أجزاء أخرى من الجسم في إنتاج بروتين PNMA2، والذي يتم تصنيعه عادة في الدماغ فقط.

وفي هذه الحالات، يقوم الجهاز المناعي للجسم بتكوين أجسام مضادة توجه الخلايا لمهاجمة هذا البروتين.

وبمجرد تنشيط الجهاز المناعي لاستهداف هذا البروتين، فإنه يستهدف أيضاً أجزاء من الدماغ التي تنتج PNMA2 بشكل طبيعي، مثل مناطق الدماغ المشاركة في الذاكرة والتعلم والحركة.

وفي مزيد من الأبحاث، يأمل العلماء في فهم أي جانب من جوانب الاستجابة المناعية لدى هؤلاء المرضى يسبب التدهور المعرفي، الأجسام المضادة نفسها، أو الخلايا المناعية التي تشق طريقها إلى الدماغ، أو مزيج من الاثنين.

ويقول الباحثون إن هذه النتائج قد تؤدي إلى طرق لمنع الأجسام المضادة من الوصول إلى الدماغ لدى مرضى السرطان الذين يعانون من أعراض عصبية.



سياح يستخدمون المظلات لحماية أنفسهم من أشعة الشمس أثناء اصطافهم لشراء الأيس كريم في ميناء فيكتوريا بونغ كونغ. (ا ف ب)

قرأت لك

الموز



أعلن ريبغو لاتيكابين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكاً عالمياً. فالوز، فضلاً عن غناه بالعناصر

الغذائية/الصحية كالبوتاسيوم، بنسبة 487 ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والغنيزيوم، والفيتامينات "ب" و "ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقاً لتغير لون قشرته الموابك لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به.

وأوضح ريبغو لاتيكابين أن الموز أخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة المحرزة لصحة الجهاز الهضمي.

في المقابل، الموز الأصفر غني بالسرعات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري. أما الموز الناضج بقشرة منقطة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبياً من مادة "تي أن أف" المضادة للسرطان. فيما إذا كان مقرطاً في النضج إلى حد سواد قشرته فقدترته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية.

ويُلع الخبير الفنلندي ريبغو لاتيكابين على ضرورة التعود على تناول الموز والفواكه بشكل عام يومياً، والتي ذكر منها "الكويي والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والشمش الأسود وبق البحر"، لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية الفائدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

سؤال وجواب

- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طوابع البريد ؟
-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا
- من أول من صنع الكعك ؟
-هم القدماء المصريين
- من أول من استعمل الساعة اليدوية ؟
-هم الجنود البريطانيون .
- من بنى حدائق بابل المعلقة ؟
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
- من أول من عرف السيرك ؟
-هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة ؟
- هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجرايه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمنندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء موسم المعاشرة، حيث تضع البيوض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الثديية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحياناً فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلفحة.

قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت القابلة مبهورك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهلل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميها شروق.

مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنه شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنتظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريد بها في بيته جارياً وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارياً صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والماكرة، نعم مآكرة فهي تعرف ان ابها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فسكون عنده جارياً اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها.

مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسملت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطيلها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدان مقابلة فقاتل وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسمي تمناء كل فتاه، انحنيت شروق بتحية رقيقة ويصوت هادى قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع يجيري هاتي ما عندها .. حكت ما حدث ووافقت انها لن تكون جارياً لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وترسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

