

منوعات

العصر

ص 22

بعد ست سنوات من العقم..
مركز الكورنيش للإخصاب
يحتفل بولادة ناجحة

ص 27

نورهان:
أنا انتقائية جداً
في اختيار حفلاتي



ما علاقة الخبز الأبيض
بسرطان القولون؟

ص 23

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

الأربعاء 2 يوليو 2025 م - العدد 14492
Wednesday 2 July 2025 - Issue No 14492

القطار الملكي البريطاني يصل

إلى محطته الأخيرة سنة 2026

تتخلى العائلة المالكة البريطانية قريباً عن قطارها، على ما أعلن أمين خزانة الملك تشارلز الثالث مساء الاثنين، توجيها لخفض الإنفاق وتمهيدا لمشاريع تحديث، طابوية بذلك صفحة أحد الرموز القديمة للملكية.

وقال المسؤول عن النفقات الملكية جيمس تشارلز في كلمة ألقاها عن الوضع المالي السنوي أن عائلة الملك ستستخدم في تنقلاتها مستقبلا مروحيتين، في حين سيُسحب القطار الملكي من الخدمة نظراً لارتفاع أكلافه.

وأوضح أن القطار المكون من تسع عربات سيتوقف عن العمل اعتباراً من سنة 2026.

وقال تشارلز الذي يُعرف رسمياً بأمين المحفظة الخاصة، "تماماً كما حدثت أو كُيفت جوانب عدة من عمل العائلة المالكة لتعكس عالم اليوم، حان الوقت أيضاً لتوديع (القطار الملكي) بحرارة، في وقت نسعى إلى الانضباط (المالي) ونتطلع إلى الأمام في ما يتعلق بدعمتنا المالي". وكانت الملكة فيكتوريا "1837-1901" أول ملكة بريطانية استخدمت قطاراً مخصصاً لها. وفي عام 2020، استخدم الأمير وليام وزوجته كيت القطار الملكي في رحلة عبر الملكة المتحدة لشكر العاملين الذين أدوا دوراً أساسياً في مرحلة جائحة كوفيد-19، اجتازا خلالها مسافة نحو ألفي كيلومتر.

تركيا تستعين بهذه الطيور

للتخلص من القراد

تعمل مؤسسة حكومية في تركيا، على اكتار طيور الحجل وإطلاقها في مختلف مناطق البلاد ضمن خطة تستهدف مكافحة القراد الذي يؤرق السكان بعد تسبب تلك الحشرات بوفيات كثيرة منذ مطلع العام الجاري.

إذ يتغذى الحجل، لاسيما صغارها، على القراد بشكل رئيس، بالإضافة إلى باقي الحشرات الصغيرة، ما جعل الأنظار تتجه إليه بوصفه أحد الحلول للحد من تكاثر القراد، وبالتالي تقليل ضحاياه الذين قارب عددهم 20 ضحية.

وقال مدير اكنار طيور الحجل، الوحيد في تركيا، كمال جان، إن المركز الحكومي أنتج هذا العام تسعة آلاف طائر حجل ووزعها على مختلف أنحاء البلاد ضمن خطط المحافظة على التنوع والتوازن البيئي.

تعكس الأمعاء الصحة العامة، وتشير إلى اختلالات

من خلال أعراض مختلفة.

فالانتفاخ المتكرر ومشاكل الجلد وعدم انتظام

حركة الأمعاء وتغيرات الشعر والاختلالات

الهرمونية والتعب تعد مؤشرات على وجود

مشاكل في الأمعاء، وفق صحيفة "Times of

India".

ويعتبر الاهتمام بصحة الأمعاء أمراً بالغ

الأهمية لاستعادة التوازن والحيوية.

ويُنصح باستشارة الطبيب في حال

استمرار الأعراض. قد يتجاهل

البعض إشارات خفية، ظناً أنها

شيء آخر، لكنها قد تكون إشارات

من الأمعاء لضرورة تحسين

النظام الغذائي ونمط

الحياة:

6 علامات تحذيرية تشير لمشاكل في الأمعاء

الأظافر، فيمكن اعتبار ذلك علامة على

وجود خلل في الأمعاء.

عندما لا يعمل الجهاز الهضمي بشكل

صحيح، يمكن أن يجد الجسم صعوبة

في امتصاص الفيتامينات، والمعادن،

والبروتينات الأساسية مثل الزنك

والحديد. لذلك، يُمكن أن يكون الاهتمام

بصحة الأمعاء خطوة حاسمة لاستعادة

شعر أكثر كثافة، وأظافر أكثر صحة،

وحيوية عامة.

5. اختلال التوازن الهرموني

ترتبط صحة الأمعاء بجودة النوم. إذ

يمكن أن تؤثر الأمعاء غير الصحية على

عادات النوم، مما يؤدي إلى التعب المزمن

واضطراب النوم. وتتطلب الروابط

العقدة بين مستويات الطاقة والوظيفة

الأيضية وصحة الأمعاء استعادة التوازن

نوم هائئ. لذا، يجب استشارة طبيب،

عند ملاحظة أي من هذه الأعراض،

للاستفسار عن الحالة الكامنة.

1. الانتفاخ المتكرر

إذا شعر الشخص بامتلاء مزعج بعد كل

وجبة، أو تجشؤ مستمر، فربما يكون

السبب أكثر من مجرد وجبة دسمة أو

تناول الطعام بسرعة.

غالباً ما تعكس هذه الأعراض اختلال

توازن الأمعاء، أو بطء عملية الأيض.

وتعالج الأمعاء السليمة الطعام بكفاءة، ما

يقلل هذه الانزعاجات. وتعد أعراض مثل

الغازات، والانتفاخ، والإمساك، وحرقة

المعدة إشارات استغاثة من الأمعاء.

2. مشاكل البشرة

إذا كان هناك خلل في الجسم، فسيظهر

على الوجه. قد لا تكون البثور المستمرة،

وبهتان البشرة، والبثور المفاعئة، مجرد

مشكلة في العناية بالبشرة، بل ربما تكون

ناجمة عن مشكلة في الأمعاء.

يمكن أن تساهم اختلالات الأمعاء

3. الإمساك والإسهال

أبرز علامة تحذيرية هي عدم انتظام

حركة الأمعاء. إذا كان الشخص يعاني

من الإمساك، وتوقيات غير متوقعة،

واسهال متكرر، فهذه علامة على أن

جهازه الهضمي بحاجة إلى الدعم.

قد يحدث الإمساك عندما تفتقر الأمعاء

إلى التوازن المناسب من الألياف، أو

الترطيب، أو البكتيريا الصحية. إذا كان

الشخص يعاني من براز رخو، فربما

يشير ذلك إلى التهاب في جسمه، أو

عدوى، أو حتى عدم تحمل الطعام.

4. تساقط الشعر وضعف الأظافر

إذا كان هناك تغيرات ملحوظة في الشعر

دراسة تكشف سر فشل

بعض الحميات الغذائية

أن من لم يفقدوا الوزن — وغالبيتهم من النساء وكبار السن — أظهرها تحسناً واضحاً في مؤشرات الصحة الأيضية، مثل انخفاض مستوى الكوليسترول، وتراجع هرمون الجوع "اللبتين"، وانخفاض الدهون الحشوية المرتبطة بأعراض القلب والسكري. تقول الدكتورة أنات ياسكولكا مير، الباحثة الرئيسية من جامعة هارفارد: "لطالما اعتبر فقدان الوزن معياراً للصحة، لكن نتائجنا تثبت أن التحسن الأيضي وتقليل خطر الأمراض يمكن أن يتحقق حتى من دون تغيير في الوزن".

يعتبر فقدان الوزن معياراً للصحة، لكن نتائجنا تثبت أن التحسن الأيضي وتقليل خطر الأمراض يمكن أن يتحقق حتى من دون تغيير في الوزن".

وتنحصر أفضل من غيرهم رغم الجهد المائل، بسبب اختلافات جينية تؤثر في الشهية، والتمثيل الغذائي، وتخزين الدهون".

في كشف علمي قد يغيّر طريقة فهمنا لمعادلة فقدان الوزن، أشارت دراسة حديثة أجرتها جامعة "هارفارد تي. إتش. تشان للصحة العامة" إلى أن العوامل الجينية قد تكون السبب الرئيسي وراء عدم خسارة الوزن لدى البعض، حتى عند اتباع أنظمة غذائية صحية.

الدراسة التي نُشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوفاقية، حلت بيانات 761 شخصاً يعانون من السمنة البطنية، خضعوا لتجارب غذائية استمرت من 18 إلى 24 شهراً، شملت أنظمة متنوعة كحمية البحر المتوسط، والأنظمة منخفضة الدهون أو الكربوهيدرات، إضافة إلى نظام "البحر المتوسط الأخضر".

ورغم التزام المشاركين بالأنظمة، لم يفقد 28% منهم أي وزن، بينما خسر 36% وزناً بشكل كبير، وحقق 36% آخرون نتائج متوسطة. اللافت

دراسة أثرية؛ النساء حكمن

أولى الحضارات البشرية

أظهرت دراسة جديدة في موقع "تشاتالهوريوك" جنوبي تركيا أن النساء، وليس الرجال، قد يكن من تولين السلطة في واحدة من أقدم المدن المعروفة، والتي تعود إلى 7000 عام قبل الميلاد، وفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وحلل العلماء حمضاً نووياً من رفات نحو 400 شخص، وتبين أن الروابط العائلية كانت تدور حول الأم، وأن الفتيات يقين في منازل أمهاتهن، بينما غادر الذكور بعد الزواج. كشفت الدراسة أن النساء تم دفنهن مع متعلقات جنازية أكثر بخمس مرات من الرجال، في إشارة إلى مكانتهن الاجتماعية العالية. لعلنا أثارنا تماثيل النساء القوية في تشاتالهوريوك تفسيرات رمزية، لكن التحليل الجيني الجديد يدعم فكرة أن النساء كنّ فعليا في مركز السلطة، لا مجرد رموز.

وأظهرت دراسات مشابهة في بريطانيا أن مجتمعات العصر الحديدي كانت أيضا أمومية، ما يشير إلى أن هذا النموذج الاجتماعي كان أكثر انتشاراً مما كان يُعتقد.



دواء للسعال قد يبطئ أعراض الخرف وباركنسون

يحقق باحثون فيما إذا كان أمبروكسول — وهو دواء للسعال مذيّب للبلغم— قادراً على إبطاء الخرف لدى المصابين بمرض باركنسون. وقد أظهرت تجربة سريرية حديثة ضمن هذا الجهد البحثي نتائج واعدة.

أجرى التجربة باحثون في معهد لوسون للأبحاث، الذراع البحثي لمؤسسة سانت جوزيف للرعاية الصحية في لندن، وشارك فيها 55 شخصاً يعانون من الخرف المرتبط بمرض باركنسون (الشلل الرعاش).

ووفق "مديكال إكسبريس"، يسبب الخرف المرتبط بمرض باركنسون فقدان الذاكرة والارتباك والهولسة وتقلبات المزاج.

ويصاب حوالي نصف المصابين بمرض باركنسون بالخرف في غضون 10 سنوات، ما يؤثر بشدة على المرضى، والأسر، ونظام الرعاية الصحية.

وفي التجربة، أعطى الباحثون مجموعة واحدة أمبروكسول يومياً، بينما تلقت المجموعة الأخرى دواء وهمياً.

وكانت النتائج الرئيسية للتجربة السريرية ما يلي:

- كان أمبروكسول آمناً، وجيد التحمل، ووصل إلى مستويات علاجية في الدماغ.
- تفاقمت الأعراض النفسية في مجموعة الدواء الوهمي، لكنها ظلت مستقرة لدى من تناولوا أمبروكسول.
- أظهر المشاركون الذين لديهم متغيرات جين GBA1 عالية الخطورة تحسناً في الأداء الإدراكي عند تناول أمبروكسول.
- ارتفع مؤشر تلف خلايا الدماغ (GFAP) في مجموعة الدواء الوهمي، لكنه ظل مستقراً مع أمبروكسول، ما يشير إلى إمكانية توفير حماية للدماغ.



منوعات

الفكر

22

إنجاز عالمي جديد
جامعة الإمارات تحقق قفزة نوعية في تصنيف
«تايمز للتأثير 2025»، وتعزز مكانتها العالمية
في دعم أهداف التنمية المستدامة

•• العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً عالمياً جديداً في تصنيف "التايمز لتأثير التعليم العالي 2025"، حيث تقدمت 100 مركز مقارنة بالعالم الماضي، لتصنف ضمن الفئة العالمية المرموقة لأفضل 101-200 جامعة على مستوى العالم. ويعكس هذا الإنجاز التزام الجامعة المتواصل بتعزيز تأثيرها الأكاديمي والبحثي والمجتمعي في خدمة أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة.

تميزت الجامعة هذا العام بتحقيقها نتائج متقدمة في 12 هدفاً من أهداف التنمية المستدامة مقارنة بـ 11 هدفاً في العام السابق، بعد إدراج الهدف التاسع المتعلق بالصناعة والابتكار والهياكل الأساسية ضمن مجالات تقييمها لهذا العام. وجاءت الجامعة ضمن أفضل 50 جامعة عالمياً في هدف التعليم الجيد، حيث حلت في المرتبة السادسة عشرة عالمياً، وفي هدف القضاء على الجوع، حيث احتلت المركز الحادي والأربعين. كما حققت حضوراً قوياً في هدف عقد الشراكات لتحقيق الأهداف بحصولها على المرتبة الرابعة والثمانين عالمياً، وفي هدف الحد من أوجه عدم المساواة بحلولها في المرتبة التاسعة والتسعين عالمياً.

وأشار الأستاذ الدكتور محسن شريف، نائب مدير الجامعة ورئيس لجنة الاستدامة في جامعة الإمارات: «يعكس هذا التقدم الكبير التزام جامعة الإمارات المستمر بدمج أهداف التنمية المستدامة في مختلف مجالات عملها الأكاديمي والبحثي والمجتمعي. وإن الأداء المتميز عبر 12 هدفاً، خاصة في مجالات التعليم، والقضاء على الجوع، والابتكار، والعدالة الاجتماعية، يؤكد دور الجامعة في رسم ملامح مستقبل أكثر استدامة وعدالة وشمولية».

وأضاف أن الجامعة تواصل تعزيز مكانتها كمركز إقليمي للابتكار الواعي بالتغيير المناخي، وبناء القدرات، وتطوير الشراكات الدولية الهادفة. وفي إطار رؤيتها الممتدة بعد مؤتمر المناخ COP28، أطلقت جامعة الإمارات برنامجاً للزمالة البحثية بعد الدكتوراه في مجال العمل المناخي، بهدف استقطاب الباحثين من مختلف أنحاء العالم للعمل في مجالات إزالة الكربون، وتعزيز مرونة الأنظمة المناخية، وتطوير أنظمة متكاملة لإدارة الغذاء والمياه والطاقة، وابتكار السياسات المتعلقة بالتغير المناخي. ويؤكد هذا البرنامج التزام الجامعة بالأجندة الوطنية للمناخ في دولة الإمارات وترسيخ مكانتها في قيادة البحث العلمي بمجال الاستدامة.

وفي إطار التزامها بدعم التنمية الدولية الشاملة، أطلقت الجامعة بالتعاون مع وزارة الخارجية الإماراتية برنامج تمكين المرأة الإفريقية، الذي يهدف إلى تعزيز قدرات الباحثات والمهنيات في الدول الإفريقية من خلال تمكينهن بالمعرفة العلمية وبناء المهارات القيادية التي تتيح لهن المساهمة الفاعلة في معالجة تحديات التنمية المستدامة في بلدانهن. ويمثل هذا الإنجاز في تصنيف التأثير العالمي انكساراً حقيقياً لدور جامعة الإمارات المتنامي في قيادة مسيرة البحث العلمي، ودعم الابتكار، وبناء شراكات استراتيجية تحقق تأثيراً فعالاً ومستداماً على المستويات المحلية والإقليمية والدولية.

مجلس الفكر يناقش كتاب متعة عدم الكمال للكاتب الأمريكي ديمون زهاريادس ويطلق مبادرة «مجلس الذكاء، قراءة إماراتية للمستقبل»

واختتمت الشيخة شما الندوة بالإعلان عن إطلاق مبادرة جديدة ضمن مجلس الفكر والمعرفة، بعنوان "مجلس الذكاء قراءة إماراتية للمستقبل" تحت شعار "بين الحبر والنبض الرقمي"، وذلك انسجاماً مع استراتيجية دولة الإمارات للذكاء الاصطناعي، وفي ظل التطورات المتسارعة في مجالات التكنولوجيا والابتكار.

وتهدف المبادرة إلى تجسيد رؤية وطنية تربط بين أصالة الهوية الإماراتية ومتطلبات المستقبل الرقمي، من خلال تقديم ورش عمل تفاعلية ومناقشات لكتب مبسطة تُعرّف بمفاهيم الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في مجال القراءة، بأسلوب يسير وعملي. وتسعى المبادرة إلى تمكين المشاركين من فهم كيف يسهم الذكاء الاصطناعي في تعزيز تجربة القراءة وتوسيع آفاق المعرفة.

بعدم الاستسلام له، وبالووعي بأن جمال التجربة الحياتية يكمن في كونها ناقصة. فهذا النقص هو ما يمنحها حيويتها، ويُعزز إدراكنا بأن كل ما في الكون خاضع لحتمية التغيير. فليس الكمال هو غايتنا، بل يكمن الإنجاز الحقيقي في أن نحيا التجربة كما هي، بكل ما تحمله من نقص وتحديات، لأن في ذلك التحدي يكمن جوهر الوعي الإنساني.

وأوضحت بأن متعة عدم الكمال ليست مجرد فكرة عابرة، بل هي فلسفة حقيقية شَم أضافت نحن أمام كتاب يكشف ذواتنا، ويجعلنا نرى أن الحياة ليست حلبة ملاكمة تنصارع فيها؛ كي نظهر قوتنا وشخصيتنا المكتملة، بل هي مساحة خصبة للتجربة والإنسانية بكل إيجابياتها وسلبياتها تحت مظلة الشعور بالرضا عن الذات، وليس السعي وراء رضا الآخرين.

التوقعات المجتمعية يصبح الكمال هدفاً زائفاً نظارده ونحن لا نمتلك اليقين على أنه سيتحقق يوماً ما من هذه الزاوية يطرح كتاب اليوم نفسه كدليل للتححر من وهم المثالية، ويعيدنا إلى أن نعيش طبيعتنا بكل تناقضاتها ثنائياتها الإنسانية والفطرية، دون أن نخدش سلامنا النفسي، ونغرق في بحار القلق.

وأوضحت: بأن أهم ما رصدته الكتاب ذلك الصوت الداخلي الناقد الذي يتحول إلى جلال للذات، ويزرع فيها القلق والخوف من خوض التجارب الحياتية بدعوى أننا غير مستعدين، أو ما زال لدينا نقص أو احتمالية الفشل عالية ومن كل تلك الرسائل السلبية التي يرسلها الصوت الداخلي إلى الوعي، يصيب حجر عثرة في طريق نجاحنا وحركتنا في الحياة نحو تحقيق أحلامنا.

وأشارت إلى أن مقاومة الصوت الداخلي القاسي تبدأ

نظم مجلس شما محمد للفكر والمعرفة بحضور سمو الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان ندوة لأعضاء المجلس؛ لمناقشة كتاب "متعة عدم الكمال" للكاتب الأمريكي ديمون زهاريادس، حيث استعرض الكتاب أهمية التحرر من وهم المثالية والرضا عن الذات بكل تناقضاتها.

حول رؤيتها للكتاب عبرت الشيخة الدكتورة شما عن أهمية مضمون الكتاب، الذي يُسلط الضوء على زوايا خفية في النفس البشرية. وأكدت أن هذا النوع من الطرح يفتح آفاقاً لفهم التوتر القائم بين سعي الإنسان إلى الصورة المثالية التي تُرضي المجتمع، وبين الحفاظ على سلامته النفسية.

وأضافت: في زحام الحياة الحديثة وتحت ضغوط

•• العين - الفجر

بعد ست سنوات من العقم

مركز الكورنيش يحتفل بولادة ناجحة بعد نجاح علاج الإخصاب متعدد التخصصات



التخصصات اعتمد نهجاً شاملاً يركز على المريضة، بهدف توفير رعاية متكاملة بالتنسيق مع عيادة ما قبل الحمل (الطب الباطني) وعيادة الأجهزة المتكرر. وكان من الضروري ضمان الحالة الصحية المثلى نظراً لتاريخ المريضة الطبي الذي يشمل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتجارب الحمل السابقة غير الناجحة، وقد خضعت لتقييم شامل للمساعدة في تقليل خطر حدوث الإجهاض مرة أخرى. وفي أغسطس 2024، وبعد الانتهاء من التحضير الطبي المناسب، تم نقل جنين واحد. وتم تأكيد الحمل باستخدام التصوير بالموجات فوق الصوتية في نهاية أغسطس، وفي 8 أبريل 2025، أنجبت المريضة طفلة سليمة - وهي أول ولادة ناجحة لها بعد علاج التلقيح الصناعي. وقالت الدكتورة راكيل لوجا فيكتورينو، أخصائية علاج الخصوبة والتلقيح الصناعي في مستشفى كورنيش: "كانت هذه الحالة معقدة للغاية نظراً لتاريخ المريضة في فقدان الحمل حتى بعد نقل أجنة سليمة وراثياً". وأضافت: "تعكس هذه الولادة الناجحة بعد أول دورة علاج في مركزنا قوة نهجنا المتكامل وجودة الرعاية الاستثنائية التي نقدمها".

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت شركة صحة، التابعة لمجموعة "بيور هيلث"، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، عن نتيجة ناجحة لرحلة خصوبة معقدة في مركز كورنيش للخصوبة، أحد مراكز صحة لعلاج العقم. وتُعد ولادة طفلة سليمة في أبريل 2025 شهادة حية على التزام المركز الثابت بتقديم رعاية محورها المريض، ومعايير عالية من التميز السريري، تم تحقيقها من خلال نهج تعاوني متعدد التخصصات.

كانت المريضة، نورة، سيدة تبلغ من العمر 39 عاماً من إمارة أبوظبي، تعاني من العقم الثانوي منذ ست سنوات قبل زيارتها لمركز كورنيش للخصوبة. وكانت قد تعرضت لأربع حالات إجهاض مبكر بعد محاولات تلقيح صناعي، ولديها ولادة ناجحة سابقة في عام 2017. وبعد خضوعها لعدة محاولات علاج غير ناجحة في مركزين آخرين للخصوبة، تم تحويل السيدة نورة إلى مركز كورنيش للخصوبة مع وجود ثمانية أجنة مجمدة من دورات التلقيح الصناعي السابقة. قام مركز كورنيش للخصوبة بتشكيل فريق طبي متعدد

تزامناً مع اليوم العالمي للتبرع بالدم

مجلس محمد بن ركاض في العامرة يحتفي بـ 35 متبرعاً بالدم من المواطنين وأبناء الجاليات



وأشاد الدكتور سيف النعيمي مدير خدمات بنك الدم في العين بجهود هذه الكوكبة من المتبرعين الدائمين بالدم من المواطنين وأبناء الجاليات على أرض الوطن، وحثهم على مواصلة التبرع وتشجيع أفراد المجتمع من أجل الحفاظ على الاكتفاء الذاتي من المخزون في الوحدات الدموية لصالح العمليات الطبية والجراحية.

من جهته أكد عوض سالم الساعدي، المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان على استمرار التعاون مع خدمات بنك الدم وإقامة حملات التبرع لتوفير احتياجات المجتمع الصحية، وبالتالي نشر الوعي بأهمية التبرع لإنقاذ حياة المرضى. وأشار الدكتور ناجي القزبي استشاري أمراض القلب في مستشفى ميديكلينيك خلال محاضرة قدمها في الحفل إلى أهمية الفوائد الصحية العديدة التي تعود بالنفع على المتبرع بالدم، خاصة لجهة التقليل من نسبة حدوث الجلطات القلبية وتنشيط الدورة الدموية.



مفهوم التكاتف والتكامل بين أفراد المجتمع. واكد الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته أن التبرع بالدم هو سلوك نبيل يجمع بين مزايا الخير والصحة

للسرطان والإعلاميين. ورحب الشيخ محمد بن ركاض بالحضور، قائلا: إن التبرع بالدم من المبادرات الإنسانية العظيمة وواجب يعكس

•• العين - الفجر

نظم مجلس الشيخ محمد بن ركاض بمنطقة العامرة العين، حفلاً تزامناً مع اليوم العالمي للتبرع بالدم، للاحتراف وتكريم 35 متبرعاً بالدم من المواطنين وأبناء الجاليات المنتظمين على التبرع بشكل مستمر لإنقاذ الصابيين وحياة المرضى، وذلك بحضور الشيخ محمد حمد بن ركاض العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي، والشيخ الدكتور محمد سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان والدكتور حمد سيف النعيمي مدير خدمات بنك الدم في العين، وعوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية، و محمد سيف بن نعيم العامري، وأحمد شاكر مدير ميديكلينيك قسم التبحر، وماهر قاسم مدير العمليات في ميديكلينيك العين، وحضور آدم البلوشي وغريب الساعدي أعضاء مجلس إدارة جمعية الإمارات

منوعات الفكر 23

قال باحثون إن تناول الخبز الأبيض وأطعمة أخرى تُصنّف على أنها مسببة للالتهاب، قد يرفع خطر الوفاة لدى مرضى سرطان القولون، ففي دراسة سريرية شملت أكثر من ١٦٠٠ مريض بسرطان القولون في مرحلته الثالثة، تبين أن الذين استهلكوا كميات كبيرة من أطعمة مثل البطاطس المقلية والنقانق والمشروبات الغازية، كانوا أكثر عرضة للوفاة بعد العلاج، مقارنة بمن قللوا استهلاك تلك الأطعمة، وبلغ ارتفاع خطر الوفاة في هذه الفئة نحو ٨٧ في المئة.



ما علاقة الخبز الأبيض بسرطان القولون؟



المرضى يعانون عودة المرض خلال تلك الفترة. ويقول الباحثون إنهم يعتزمون إجراء دراسات أكثر تفصيلاً حول التأثيرات البيولوجية للنظام الغذائي ونمط الحياة في نتائج سرطان القولون، بما في ذلك الحالات المنتشرة في الجسم (التقلبية)، والحالات المشخصة لدى فئات عمرية أصغر من 50 سنة.

وكان باحثون من "جامعة ولاية أوهايو" قد وجدوا العام الماضي أن غالبية الأميركيين، أي نحو 57 في المئة، يتبعون أنظمة غذائية تعزز التهاب داخل الجسم، كما كشفت دراسة أجريت في "جامعة هارفارد" عام 2018 عن أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة تحفز الالتهاب لديهم معدل أعلى للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وقد كانت نسبة الخطر أعلى بـ 22 في المئة لدى الرجال مقارنة بالنساء.

وفي تصريحات سابقة لـ "فوكس نيوز ديجيتال" عام 2023، حذر الباحثون من أن تناول الخبز الأبيض وشرب الكحول يرتبطان بزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وفي المقابل أشاروا إلى أن الحبوب الكاملة تتمتع بخصائص مضادة للسرطان، وأن تناول الألياف يسهم في خفض هذا الخطر، وفي العام التالي أظهرت دراسة وجود خطر محتمل مرتبط بتناول الخبز الأبيض.

وفي سياق البحث عن بدائل صحية، تؤكد كلية الطب في "جامعة كاليفورنيا - لوس أنجلوس" أن تناول مزيد من الخضراوات الورقية الداكنة والمكسرات والحبوب الكاملة والمصادر الغنية بأحماض "أوميغا-3" يسهم بفاعلية في مكافحة الالتهاب، ومن جانبها تشير مؤسسة "جونز هوبكنز الطبية" (التي تدير "مستشفى جونز هوبكنز" وكلية الطب في "جامعة جونز هوبكنز" ومستشفيات وعيادات طبية أخرى) إلى أن النظام الغذائي المتوسطي يعد من أكثر الأنظمة فاعلية في دعم الصحة العامة وتقليل مستويات الالتهاب في الجسم.

ويؤيد هذا التوجه اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي في الجامعة نفسها، الدكتور إدوين ماكدونالد، إذ شدد على أهمية النظر إلى النمط الغذائي ككل بدلاً من التركيز على أطعمة فردية، وقال إنه "لا يوجد طعام واحد قادر على علاج الالتهاب المزمن، والسر يكمن في تبني أسلوب حياة متكامل ونظام غذائي مستمر يدعمان صحة الجسم ويقللان الالتهاب".

"سيليكوكسيب" Celecoxib المضاد للالتهاب على العلاقة بين النظام الغذائي ومعدلات النجاة، غير أن الباحثين لاحظوا أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطاً بدنياً منتظماً تمتعوا بأفضل نتائج من حيث البقاء على قيد الحياة. وتأتي هذه النتائج استكمالاً لأبحاث سابقة أظهرت أن الالتهاب المزمن واسع النطاق قد يسرع من تطور سرطان القولون، كما أوضح فريق "معهد دانا-فاربر" أن بعض المرضى في المرحلة الثالثة قد يستفيدون من استخدام أدوية مضادة للالتهاب لتقليل فرص تكرار الإصابة، وبينما لا تزال الحاجة قائمة إلى مزيد من الدراسات حول مدى تأثير الغذاء في نتائج ما بعد العلاج، فإن هذه النتائج تسهم في بناء قاعدة معرفية أوسع قد تغير حياة عشرات آلاف المصابين بسرطان القولون والمستقيم في الولايات المتحدة. وفي هذا السياق تشير الإحصاءات إلى أن نحو 150 ألف شخص يشخصون سنوياً بسرطان القولون والمستقيم في الولايات المتحدة، وهو ثاني أكثر أسباب الوفاة بالسرطان شيوماً بين الرجال والنساء، ويتوقع أن يتسبب في نحو 52900 حالة وفاة خلال هذا العام وحده، وعلى رغم أن معدل البقاء على قيد الحياة مدة خمسة أعوام لمرضى المرحلة الثالثة يقترب من 80 في المئة، فإن ما بين 25 و 35 في المئة من



وجاءت هذه النتائج في سياق فهم أعمق لدور الالتهاب الذي يعد استجابة مناعية طبيعية عند التعرض لإصابة جسدية مثل السقوط أو الحروق، لكن حين يصبح الالتهاب مزمناً أو غير متوازن فقد يتحول إلى عامل خطر أساس لكثير من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وتشير الأدلة المتزايدة إلى أن بعض الأطعمة قد تغذي هذا الالتهاب، وبالتالي ترفع احتمال تطور المرض.

وتقول زميلة في طب الدم والأورام بـ "معهد دانا-فاربر" في بوسطن، الدكتورة سارة شار، إن "من أكثر ما يشغل المرضى بعد انتهاء العلاج هو ما يمكنهم فعله لتقليل خطر عودة السرطان وتحسين فرص بقائهم على قيد الحياة"، مضيفة أن "هذه النتائج تعزز ما توصلت إليه أبحاث سابقة، وتؤكد أن التغذية الصحية والنشاط البدني عاملان محوريان في تحسين نتائج الشفاء لدى مرضى سرطان القولون والمستقيم"، وقدمت الدكتورة شار هذه النتائج بصفتها المؤلفة الرئيسية في مؤتمر "الجمعية الأميركية لطب الأورام السريري" السنوي الذي انعقد الأحد الماضي.

من جهتها، قالت الباحثة المشاركة في الدراسة والأخصائية في "معهد دانا-فاربر"، الدكتورة كيمي نيغ، إن "هذه الدراسة تقدم دليلاً إضافياً على أن للنظام الغذائي دوراً مهماً في تعزيز فرص النجاة لدى مرضى سرطان القولون في مرحلته الثالثة"، مشيرة إلى أن "هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد التوصيات الغذائية الأنسب لهذه الفئة، وفهم الآليات البيولوجية التي تفسر العلاقة بين الأطعمة المسببة للالتهاب ومعدلات البقاء على قيد الحياة".

ولم تسجل الدراسة تأثيراً واضحاً لاستخدام دواء

عكس ما كنا نظن . . الزبدة قد تحمي من السكري وأمراض القلب !

علامات غامضة في الحواس تنذر بالخرف قبل سنوات من فقدان الذاكرة

تجعل الشخص يقف بشكل غير لائق قريباً جداً من الآخرين. ويقول البروفيسور يان كريمل تشيك من جامعة تشارلز في براغ إن "دمج تقييم الوظائف الحسية مع الاختبارات المعرفية التقليدية يمكن أن يحدث ثورة في التشخيص المبكر، خاصة في المراحل ما قبل السريرية عندما تكون التدخلات العلاجية وتعديلات نمط الحياة أكثر فعالية". وبينما تؤكد الدكتورة إيمّا ريتشاردز أن "هذه التغيرات الحسية غالباً ما يبلغ عنها المرضى أنفسهم، لكنها تظل خارج نطاق التقييمات القياسية، ما يفقدنا فرصاً ثمينة للتدخل المبكر". وتعود الآليات البيولوجية وراء هذه الظاهرة إلى الطبيعة التنكسية العصبية للخرف، حيث يؤدي ضمور أنسجة المخ وفقدان حجمه تدريجياً إلى اضطراب معالجة الإشارات الحسية، حتى في المراحل المبكرة جداً من المرض. وتشير دراسات سابقة إلى أن فقدان حاسة الشم قد يكون إنذاراً مبكراً يسبق التشخيص بعشر سنوات، بينما تظهر مشاكل الرؤية والتنسيق الحركي كأول أعراض لدى ثلث مرضى ألزهايمر المبكر.

كشف باحثون متخصصون أن الخرف قد يبدأ بإرسال إشارات تحذيرية عبر الحواس الخمس قبل سنوات -وربما عقود- من ظهور الأعراض المعروفة وفقدان الذاكرة واضطرابات اللغة. وهذه الاكتشافات التي توصل إليها فريق بحثي دولي بقيادة البروفيسور أندريا تيلز من جامعة سوانسي، قلب الموازين التقليدية لتشخيص الخرف التي ظلت لعقود تركز على اختبارات الذاكرة وحدها. وتوضح الدراسة التي أجراها خبراء من جامعات سوانسي وتشارلز في براغ والصحة العامة بويلز، أن التغيرات الحسية الدقيقة التي تسبق التشخيص بفترة طويلة غالباً ما يتم إغفالها. فقد لاحظ الباحثون أن كثيراً من المرضى يبلفون عن مشاكل في الرؤية أو فقدان تدريجي لحاسة الشم أو اضطرابات في التوازن، بل وحتى تغيرات في حاستي التذوق واللمس، قبل سنوات من تشخيصهم بالخرف. والأمر الأكثر إثارة أن بعض هذه العلامات قد تظهر قبل 20 عاماً من الأعراض التقليدية، كما في حالات اضطرابات الوعي المكاني التي

مستويات الكوليسترول "الجيد" في الدم، وتساهم في خفض الدهون الضارة المعروفة بتسببها في انسداد الشرايين والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وتتعارض هذه النتائج مع توصيات غذائية سادت لعقود، استندت إلى أبحاث سابقة ربطت الدهون المشبعة، مثل الموجودة في الزبدة، بأمراض القلب. فقد بدأت هذه التحذيرات منذ ستينيات القرن الماضي، حين لاحظ الباحثون علاقة بين الأنماط الغذائية الغربية وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب، ما أدى إلى الدعوة لتقليل استهلاك الدهون الحيوانية.

لكن الدراسة الجديدة تُضاف إلى سلسلة أبحاث حديثة تعيد النظر في هذه الفرضيات، وتشير إلى أن بعض مكونات الزبدة قد تكون مفيدة لصحة القلب.

وفي المقابل، أظهرت النتائج أن السمن النباتي، الذي اعتُبر بديلاً صحياً للزبدة لعقود، ارتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة تجاوزت 40%، وأمراض القلب بنسبة 30%. ويرجح الباحثون أن السبب يعود إلى احتواء أنواع السمن القديمة على دهون متحولة غير صحية.

نشرت الدراسة في المجلة الأوروبية للتغذية السريرية.

يشير تأثير المنتجات الغذائية الشائعة، مثل الزبدة والسمن النباتي، على صحة القلب والتمثيل الغذائي جدلاً مستمراً بين الأوساط العلمية والطبية.

ففي الوقت الذي سادت فيه تحذيرات طبية لعقود من تناول الدهون المشبعة، تتزايد الدراسات التي تعيد النظر في هذه التوصيات، مستندة إلى بيانات طويلة الأمد وتحليلات جديدة لأنماط التغذية وتأثيراتها على الجسم.

وفي هذا السياق، أجرى فريق من الباحثين من جامعة بوسطن دراسة موسعة شملت نحو 2500 رجل وامرأة فوق سن الثلاثين، وتمت متابعتهم على مدى سنوات، حيث رصد الباحثون أنماطهم الغذائية وحالات الإصابة بالسكري وأمراض القلب، في محاولة لفهم العلاقة بين استهلاك الزبدة أو السمن النباتي وصحة القلب.

وأظهرت الدراسة أن تناول ما لا يقل عن 5 غرامات من الزبدة يومياً - أي ما يعادل ملعقة صغيرة تقريبا - يقلل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 31%.

كما تبين أن الزبدة ترفع



 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : روسود للخدمات الفنية شركة الشخص الواحد ذ م م العنوان : مكتب رقم 102 ملك لمسى على سيف بن حارب الجبري - ديرة - المر الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1180226 رقم القيد بالسجل التجاري : 1967324 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يي أن لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ان بي ان لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية روسود للخدمات الفنية شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : مدى الشرق للاستثمار ش ذ م م العنوان : مكتب رقم P2TM-C13 ملك مدينة دبي الصناعية - سيج شعيب - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1326782 رقم القيد بالسجل التجاري : 2252907 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يي أن لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

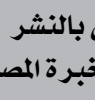
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ان بي ان لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مدى الشرق للاستثمار ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

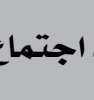
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : د لتركيب أجهزة الطاقة الشمسية واصلاحا شركة الشخص الواحد ذ م م - العنوان : مكتب رقم 102- C9 ملك ناصر احمد سعيد محمد الموضي - القرموه - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1165585 رقم القيد بالسجل التجاري : 1937382 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يي أن لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

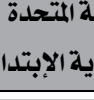
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ان بي ان لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية د لتركيب أجهزة الطاقة الشمسية واصلاحا شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

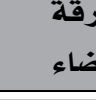
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : اي بي كي برايم لتجارة الذهب ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 8 ملك شيخه محمد عبيد - ديرة - الضغاية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1181272 رقم القيد بالسجل التجاري : 2130257 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يي أن لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ان بي ان لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اي بي كي برايم لتجارة الذهب ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
إعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ في الدعوى رقم 2025/535 تجاري مصارف - محاكم دبي المدعي عليه الأول / ملك التجم للملاص والافتتاح ش ذ م م المدعي عليه الثاني / تاراضاد ديمانياني - بموجب القرار الصادر في الدعوى رقم 2025/535 تجاري مصارف جزئي - محاكم دبي - محكمة دبي الابتدائية لتبقيتها بيمينارة مهمة الخبرة في الدعوى المشار اليها أعلاه القائمة من المدعي / بنك دبي الاسلامي (ش ج) - تحميمكم علما بأنه تحديد موعد اجتماع لجنة الخبرة وهما لتفاصيل البيئة ادناه : اليوم ، الاثنين الموافق 2025/7/7 - الوقت: 12.00 - ظهرا بعد بدو بواسطة تطبيق زووم كما هو موضح أدناه : https://us06web.zoom.us/j/88411506602?pwd=69Qa86am395e3Aaf3oORXbc0ntwL2X1- Meeting ID : 884 1150 6602 - Passcode : 112233 وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً بحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة الخبراء أو بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي معوقات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على الإرقام التالية : Email : expert@alsharid.com - تليفون : 042555155 الخبرة الحسابية/ نوره محفوظ عبدالله دربول الشحي رقم القيد بمحاكم دبي 260

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
إخطار بموعد اجتماع الخبرة العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ في القضية رقم 1102 لسنة 2025 مدني جزئي - دبي المدعي : عادل احمد محجوب احمد موكلاؤه : محمد بن سيف بن سعيد الشديدي إلى المطلوب إعلاناه : المدعي عليه ، محمد بن سيف بن سعيد الشديدي بناء على توقيضا من محكمة دبي الموقرة خبيرا في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الخميس 3/7/2025 في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا موعدا لعقد اجتماع الخبرة الأول من بعد، وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً بحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديكم من مستندات متعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبراء أو بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية استفسارات والتابعة تطورات إجراءات تنفيذ المأمورية واستلام المستندات والتعليب عليه، وميكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العنوانين التالية : Email : expert@alsharid.com - تليفون : 042555155 الخبرة الحسابية/ نوره محفوظ عبدالله دربول الشحي رقم القيد بمحاكم دبي 248

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الذيد الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - الرمثاء لخدمات التنظيف المباني إخطار دفع في القضية رقم 0000137/2024/ADCEXCILABS2024 عمالي إلى المحكوم عليه : الرمثاء لخدمات التنظيف المباني حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ محمد جاهد الاسلام صبار كازي - الجنسية بنجلاديشي في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 5460.0 درهم. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (8) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. محكمة التنفيذ المدنية

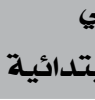
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - مركز العناية الطبي إخطار دفع في القضية رقم 0004370/2025/SHCEXCILABS2025 عمالي إلى المحكوم عليه : مركز العناية الطبي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / مونيشا اوجستين جوزيف في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 68031.0 درهم. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. محكمة التنفيذ المدنية

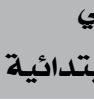
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : ا ما يا لتجارة الطعور ومستحضرات التجميل شركة الشخص الواحد ذ م م - العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدي الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1374810 رقم القيد بالسجل التجاري : 2340934 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

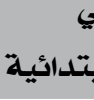
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ا ما يا لتجارة الطعور ومستحضرات التجميل شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

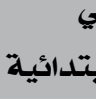
 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : فنون طنجة لمقاولات البناء والديكور - ذ م م العنوان : مكتب رقم 1F-81 ملك محمد عبيد محمد البدور - نايف - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1192448 رقم القيد بالسجل التجاري : 1992886 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد أبو أحمد مبادي لرأجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 الحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الفجر 2025
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادي لرأجة 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 الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فنون طنجة لمقاولات البناء والديكور - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
محاكم دبي الابتدائية العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٣٢٥٦/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- جينا زرق مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٢٩٥٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
محاكم دبي الابتدائية العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٣٢٠٦/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- كوفي تسامسو قيدجوى مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٥٧,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٣٢٠٠/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- هميرا راميس شيخ شكيل علي محمد شوهان مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٩٥٥,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٧٥٢٦/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- محمد فيروز قريشى محمد اختر قريشى مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩١٨٣٣,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٤١٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- محمد احمد عبدالطيف خليل محمد مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩١٨٣٣,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١١٩٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- ميدهون مادمو ماهدوسودهانان مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧١٣٧,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١١٢٧/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- راشيل ديفونتوروم ماراماج مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥١٣٧,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

 محاكم دبي GOVERNMENT OF DUBAI محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٥٤٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر الى ١/- ديوسادا يسيلك جراتنوزا مجهول محل الإقامة بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩١٨٣٣,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم . رئيس الشعبة

الفكر

سبب غير متوقع لألم الظهر



يزداد الشعور بألم الظهر .

ويصاحب الإجهاد والاكتئاب اضطرابات في النوم وانخفاض في مستوى الطاقة. لذلك، لحل مشكلة آلام الظهر، يجب معالجة المشكلة بشكل شامل.

ومن جانبها تشير الدكتورة أولغا تشييفيسكايا إلى أن الإجهاد الشديد والمزمن يخفض عتبة الألم، ويزيد من خطر آلام الظهر والمفاصل. بالإضافة إلى ذلك، وفقا لها، يؤدي التوتر العصبي إلى تشنجات عضلية تضغط على الأوعية الدموية والأعصاب.

ويزداد مع الألم.

وتشير الطبيبة إلى أن الاكتئاب ليس مجرد حالة مزاجية مكتئبة، بل هو حالة تحدث بسبب التوتر المطول. ووفقا لها، يستنزف احتياطيات فيتامينات B، التي تؤثر على الشعور بالألم.

وتقول: "ليس الاكتئاب مجرد حالة نفسية من سوء المزاج مصحوبة بالقلق واللامبالاة تجاه كل شيء. بل هي حالة تحدث بعد إجهاد طويل، حيث يستنزف الجسم كميات كبيرة من العناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامينات مجموعة B9، B12، B6 - B، التي بدونها

تشير الدكتورة يلينا بافلوفا إلى أن التوتر والاكتئاب قد يسببان آلام الظهر لأن هذه الحالات تؤدي إلى نقص العناصر الغذائية اللازمة لاسترخاء العضلات، ما يزيد الشعور بالألم.

ووفقا لها، لا تحدث آلام الظهر من تلقاء نفسها، بل ترتبط عادة باضطرابات تصيب الجهاز العصبي، بما فيها التوتر والاكتئاب. وتؤدي هذه الحالات إلى استهلاك كميات كبيرة من العناصر الغذائية التي تريح العضلات. وإذا لم يتخلص الشخص من التوتر، فإنه سيستمر

بدائل طبيعية لـ«أوزمبيك» تحفز هرمون الشبع

أحدثت أدوية مثل «أوزمبيك»، و«فيغفي»، ثورة في عالم خفض الوزن، إلا أن هناك أطعمة يومية يمكنها تقديم فوائد مشابهة، دون الحاجة إلى العقاقير. ويقول الطبيب العام الشهير، الدكتور أمير خان، في منشور على "إنستغرام" : "لا يوجد طعام سحري، لكن اتباع نظام غذائي متوازن غني بالمغذيات طريقة رائعة للتحكم في الشهية والشعور بالشبع ، مضيفا أن السر قد يكمن في تحفيز هرمون GLP-1 المسؤول عن الشعور بالشبع عبر اختيارات غذائية ذكية. ويلعب هرمون GLP-1، الذي تفرزه الأمعاء الدقيقة بعد تناول الطعام، دورا محوريا في تنظيم الشهية ومستويات السكر في الدم. ويعمل هذا الهرمون على ثلاث جبهات رئيسية: تحفيز إنتاج الإنسولين لتحويل الطعام إلى طاقة، خفض مستويات السكر في الدم، وإبطاء عملية إفراغ المعدة ما يطيل فترة الشعور بالشبع. وهذه الآليات نفسها هي ما تحاول أدوية إنقاص الوزن الحديثة محاكاتها صناعيا. وهنا بعض الأطعمة الأساسية التي يمكن أن تحدث تأثيرات مماثلة وتوفر لنا حلا أكثر أمانا واستدامة:

البيض،

البيض، وخاصة بياضه، غني بالبروتين والدهون الأحادية غير المشبعة التي تحفز إفراز هرمون GLP-1 المهم. وأظهرت دراسة مثيرة للاهتمام أن استبدال الفطور المعتمد على الكعك بثلاث بيضات أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستويات السكر بعد الأكل، مع تقليل الشعور بالجوع واستهلاك الطعام خلال الـ24 ساعة التالية.

المكسرات (اللوز، الفستق، الجوز)

تجمع المكسرات بين الألياف والبروتين والدهون الصحية في تركيبة مثالية تبطن عملية الهضم، ما يحسن حساسية الإنسولين ويرفع مستويات هرمون الشبع GLP-1.

الحبوب الكاملة (الشوفان، الشعير، القمح الكامل)

تحتوي الحبوب الكاملة على ألياف قابلة للذوبان تشكل مادة هلامية في الأمعاء، تبطن امتصاص الجلوكوز وتزيد من إفراز الهرمون.

زيت الزيتون

تحفز الدهون غير المشبعة في زيت الزيتون إفراز GLP-1 أفضل من الدهون المشبعة (مثل الزبدة). كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة تدعم تنظيم الهرمونات في الجسم. وقد أكدت مراجعة علمية عام 2021 أن اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستويات الهرمون بعد الوجبات، مقارنة بالأنظمة الغنية بالدهون المشبعة.

الخضروات (البروكلي، الجزر، كرنب بروكسل)

تتحول ألياف هذه الخضروات إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة، ما يحفز خلايا الأمعاء على إفراز المزيد من هرمون الشبع. وقد وجدت دراسة تعود لعام 2022 أن تناول الخضروات قبل الكربوهيدرات يحسن مستويات السكر وهرمون GLP-1 لدى مرضى السكري بشكل ملحوظ.



الممثلة الأمريكية كورتنى هوب تظهر خلال جلسة تصوير للمسلسل التلفزيوني «الشباب والقلق»، ضمن فعاليات مهرجان مونت كارلو للتلفزيوني. ا ف ب

قرأت لك

عصير البنجر



يعد البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان، ولذلك نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز المناعي يكثرون في تناوله سواء عصير أو سلقه وإعداده كسلطة سهلة التحضير، ولكن الهدف الأساسي هو الحصول على فوائده.

ووفقا لموقع “healthyliving“،

الذي قدم فوائد البنجر مشيرا إلى أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأنيميا وفقر الجسم، يحمي الجسم من الأمراض كالسرطان وما شابه ذلك.

كما أن إضافة عصير البرتقال الغني بفيتامين ”سى“ على عصير البنجر، يعمل على تقوية المناعة، زيادة نشاط الجسم بشكل كبير، والتركيز، ولذا نجد أن تناول هذا المشروب مرة واحدة في اليوم يعمل على تقوية المناعة والحد من الإصابة بالأمراض المناعية الغريبة. طريقة إعداد العصير..

قم بسلق حبة من البنجر.

قم بعصير عدد 2 ثمرة من البرتقال.

ضعف البنجر في الخلاط ثم ضيف عليه عصير البرتقال، وأضربهم جيدا وتناوله وهو طازج للحصول على فوائد، في الحد من الإنيميا.

سؤال وجواب

• من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

- هو ألفرد روزبرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراق التي تشيع بها الزعيم الهتلر، وقد اعدم روزنبرغ عام 1946

• من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لِع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1891 ومات منتصرا عام 1944

• من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

-هو بييردو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 1524 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى توفي عن عمر 16 عاما.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان نبات النرجس يقتل اعداءه فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.
- هل تعلم ان شعب الباكاء؟ شعب من الاقزام يعيش في غابات الكامبيرون.
- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن التسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.

قصة الأمير الصغير

عندما أنجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امينته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان ان يخلعها من رقبته الأمير الصغير الا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سراديب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في الملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا واقعداه بحثا عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذ المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبذل فرحتهم إلى عذاب فسرقت الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركة كثيراً يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فتتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تخلع السلسلة الذهبية من رقبته فتركتها وهي تتعشم ان يكبر فتخنته فهي لا تعرف سرها.

كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ فاعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيما جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعا متجولا فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضائعهم وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المصلة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترون من بضائعهم الجميله وهناك في الشرفة كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيره التي انعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحببت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفة وقف ينظر إلى الأميرة الصغيره ونظرت اليه الملكة مبهوره به فألتبتهت على ملا مع وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفة فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحديق به وفجأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى منددهشا خائفا وفي الشرفة مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهى انه ابنتنا، انظري ايها الملكة انه ابنتنا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال اليسها منذ كنت رضيعا ولم تستطيع امي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا ،وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتها، وعرف انها من غلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيداً إلى مملكته ومعه ولي عهده تعيش الملكة في سعادة.

مساحة للتلوين

