

«الوثبة للربط» يختتم

دورته الأولى ويتوج

الفائزين في الفرض والزاملي

أفلام الخيال العلمي في

2026.. المستقبل يعود

لقيادة السينما العالمية



7 فوائد صحية مثبتة علميا

ص 23 في فنجان قهوتك اليومية



المراسلات: ص. ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الخلاءة 11 أغسطس 2026 م - العدد 14828

Tuesday 11 August 2026 - Issue No 14828

الغفور على جثث 5 متسلقي

جبال بعد 9 أشهر من اختفائهم

عُثِرَ فرق الإنقاذ في نيبال على جثث خمسة متسلقي جبال قُعدوا قبل نحو تسعة أشهر، إثر تعرضهم لانفجار جليدي أثناء محاولتهم تسلق قمة يالونغ ري في جبال الهيمالايا. وقال ببسواش كاركري، رئيس بلدية غوريشاتكار الريفية، إن الجثث التي عُثِر عليها تعود إلى ثلاثة أجناب ونيباليين اثنين، مشيرًا إلى أن المتسلقين اختفوا منذ نوفمبر 2025. وضرب الانفجار الجليدي المتسلقين أثناء وجودهم على قمة يالونغ ري، التي يبلغ ارتفاعها نحو 18.470 قدمًا، بالقرب من الحدود النيبالية مع منطقة التبت.

وأوضح كاركري أن السلطات عثرت على الجثث يوم الخميس 6 أغسطس، وتعمل حاليًا على انتشالها. بعدما حالت الثلوج الكثيفة دون الغفور عليها طوال الأشهر الماضية.

وقال إن الجيش والشرطة وفرق الإنقاذ المحلية شاركت في عمليات البحث منذ اختفاء المتسلقين، لكن الظروف الجوية والثلوج الكثيفة عرقلت جهود الوصول إليهم.

وفاة مسنة أثناء إجلائها

من حريق هائل في كندا

توفيت امرأة تبلغ 80 عامًا أثناء محاولتها مغادرة منزلها هربًا من حريق هائل اندلع منذ الجمعة في مقاطعة كولومبيا البريطانية في غرب كندا، وفق ما أعلنت الشرطة الملكية الكندية. وقالت الشرطة في بيان، «تؤكد شرطة بينتيكتون الملكية الكندية وفاة امرأة تبلغ 80 عامًا نتيجة حريق بالدينج»، وذلك بعد إعلانها السبت عن فتح تحقيق في وفاة أبلغ عنها أحد سكان ميدو فالي. وأضافت الشرطة أن المرأة «كانت تحاول مغادرة منزلها برفقة أحد أفراد أسرتها بسبب الحريق عندما فارتقت الحياة فجأة». وأكدت الشرطة عدم تسجيل «أي وفيات أخرى معروفة حتى الآن».

فوائد العنب الأخضر لا تفوتُها: فاكهة

صيفية لذيذة تعزز المناعة وتحمي القلب

يُعدّ العنب الأخضر من أكثر الفواكه الصيفية المحبّبة

بفضل مذاقه الحلو والمنعش، إلا أن قيمته لا تقتصر

على الطعم فقط، بل يمتاز بتركيبته الغذائية

الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات

الأكسدة التي تجعله

خياراً صحياً ممتازاً.

ويساهم تناوله

باعتدال ضمن نظام

غذائي متوازن في دعم صحة القلب،

وتقوية جهاز المناعة، وتحسين الهضم، إضافة إلى

ترطيب الجسم خلال الأيام الحارة.

- النحاس.
- الألياف الغذائية.
- نسبة مرتفعة من الماء.
- مضادات أكسدة متنوّعة.

هل هناك محاذير لتناول العنب الأخضر؟

رغم فوائده العديدة، يُنصح بتناوله باعتدال، خاصة لمرضى السكري، لأنه يحتوي على سكريات طبيعية قد تؤثر في مستويات السكر بالدم عند الإفراط في تناوله. كما يجب غسله جيداً قبل الأكل لإزالة أي بقايا من المبيدات أو الشوائب.

العنب الأخضر ليس مجرد فاكهة صيفية لذيذة، بل هو مصدر غني بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب والمناعة والجهاز الهضمي والبشرة. وعند تناوله باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن، يمكن أن يكون إضافة صحية ولنذينة إلى النظام الغذائي اليومي. العنب الأخضر فاكهة حلوة تنمو في عناقيد. تُعدّ هذه الفاكهة وجبة خفيفة شائعة، نظراً لمذاقها الحلو وسهولة تناولها كاملة دون إحداث فوضى. لكن العنب الأخضر ليس مجرد وجبة خفيفة سهلة التناول، فهو غني أيضاً بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية الجسم.

تابعي فوائد بذور العنب.. غني لافيت بمضادات الأكسدة وفق طبيبة.

المزيد من الفوائد الصحية للعنب.. تعرّعي إليها يعزز صحة البشرة: تساهم مضادات الأكسدة وفيتامين C في حماية البشرة من الإجهاد التأكسدي، كما تساعد على دعم إنتاج الكولاجين، ما يمنح البشرة مظهرًا أكثر نضارة ومرونة.

يساهم في صحة العظام: يحتوي على معادن مهمة

فوائد العنب الأخضر لا تعدّ ولا تحصى يحتوي العنب الأخضر على مضادات أكسدة قوية، مثل الفلافونويدات والبوليفينولات، التي تساعد على حماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة، ما قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وإبطاء علامات التقدم في العمر كما ورد في موقع WebMD.

يدعم صحة القلب: يساعد العنب الأخضر في الحفاظ على صحة القلب بفضل احتوائه على البوتاسيوم ومركبات نباتية تساهم في تحسين الدورة الدموية، تقليل ضغط الدم ودعم صحة الأوعية الدموية.

يقوّي جهاز المناعة: يحتوي على فيتامين C الذي يعزز مناعة الجسم، ويساعد في مقاومة العدوى، كما يساهم في إنتاج الكولاجين الضروري لصحة الجلد والأنسجة.

يحسّن عملية الهضم: يوفر العنب الأخضر كمية جيدة من الماء والألياف الغذائية، ما يساعد على تعزيز حركة الأمعاء، الوقاية من الإمساك، وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

يرطب الجسم: يتكوّن العنب الأخضر من نسبة عالية من الماء، لذلك يُعد خياراً مثاليا للمساعدة في الحفاظ على ترطيب الجسم، خاصة خلال فصل الصيف أو بعد النشاط البدني.

ما رأيك بالاطلاع الى فوائد العنب الأسود للجسم وهي لا حدود لها.

القيمة الغذائية للعنب الأخضر

يتميّز العنب الأخضر بأنه منخفض الدهون، ويحتوي

على:

• فيتامين C .

• فيتامين K .

• البوتاسيوم.

هذا ما يحدث لجسمك عند

تناول الجزر بانتظام

وتشير دراسات حديثة إلى أن تناول نحو 300 غرام من الجزر أسبوعياً قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان بنسبة تصل إلى 15%.

ويرجع الباحثون هذا التأثير إلى مركب طبيعي يُعرف باسم البيولي أسيتيلين، الذي يعتقد أنه يساعد في تنظيم الالتهابات وحماية

الخلايا، وليس إلى الكاروتينات كما كان يُعتقد سابقاً. ويتميز الجزر أيضاً باحتوائه على

نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية، ما يدعم عملية الهضم، ويعزز نمو البكتيريا النافعة في

الأمعاء، ويساعد على الشعور بالشبع لفترات أطول، الأمر الذي قد يقلل من الرغبة في

تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون.

بعد الجزر من أكثر الخضراوات شيوعاً على الموائد، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن قيمته الغذائية تتجاوز كونه مكوناً أساساً في الوجبات، إذ يرتبط بمجموعة من الفوائد الصحية التي تشمل: دعم المناعة، والحفاظ على صحة العين، وتعزيز وظائف الجهاز الهضمي، إلى جانب دوره المحتمل في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة.

وبحسب صحيفة «التلغراف» البريطانية، فإن تناول الجزر بانتظام، سواء كان نيئاً أو مطهواً، يمد الجسم بعناصر غذائية مهمة، أبرزها مركبات تتحول داخل الجسم إلى «فيتامين أ»، الذي يسهم في تقوية جهاز المناعة، والحفاظ على الرؤية، والحد من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر.

حطام سفينة رومانية مجهزة

بمئات الجرات الفخارية

عثر غوّاصون إيطاليون على حطام سفينة رومانية قبالة سواحل صقلية محمّلة بمئات الجرات الفخارية الإغريقية «أمفورة» بحالة جيدة وكانت تستخدم على الأرجح لنقل الخمر. واعتبر وزير الثقافة الإيطالي أليساندرو جولي أن السفينة التي تعود إلى 2100 سنة على الأقل «هي من أهم الاكتشافات الحديثة في علم الآثار في قاع البحار». وقد عثر عليها على مسافة خمسة كيلومترات عن الساحل قبالة مازارا ديل فالو في غرب جزيرة صقلية.

وكشف غوّاصون تابعون لوحدة حماية التراث الثقافي في شرطة باليرمو السبت أنهم حددوا موقع السفينة التي يقدر أنها تعود لفترة ما بين القرن الثاني والأول قبل الميلاد، على عمق 46 متراً، بفضل معلومات من صيادين. وفي منشور على إنستغرام مرفق فيديو عن عملية الاكتشاف، أخبر الصياد الغوّاص جاكومو دي مولا أنه عثر صدفة على الحطام.



منوعات الفكر 22

«الوثبة للرطب» يختتم دورته الأولى ويتوج الفائزين في الفرض والزاملي



•• أبوظبي-الفجر:

اختتمت فعاليات الدورة الأولى من «الوثبة للرطب»، التي نظمتها هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 9 أغسطس، ضمن مهرجان الشيخ زايد الصيفي في منطقة الوثبة بأبوظبي، وشكلت المحطة الثالثة والختامية في «موسم الرطب 2026».

وشهد اليوم الختامي إعلان نتائج مسابقتي الفرض والزاملي، حيث توج سعادة عبيد خلفان المزروعى، مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، وسعادة محمد سيف النيايدي مدير عام مهرجان الشيخ زايد الصيفي، الفائزين على مسرح المهرجان.

وأُسُرت نتائج مسابقة الفرض عن فوز سلطان سعيد محمد العرياني بالمرکز الأول، وحل علي سعيد حمودة العرياني ثانياً، وجاء سعيد

حمودة خميس العرياني في المركز الثالث. وفي مسابقة الزاملي، حصل زايد عيسى مبارك عيسى المنصوري على المركز الأول، وجاء عبيد سعيد نصيب خميس المزروعى ثانياً، وحل راشد عبدالله حاذة عبدالله المرر في المركز الثالث.

وخصصت اللجنة المنظمة لكل مسابقة 15 جائزة بقيمة إجمالية تبلغ 397 ألف درهم، يحصل منها الفائز بالمركز الأول على 100 ألف درهم، والثاني على 75 ألفاً، والثالث على 40 ألف درهم.

وأكد راشد خادَم الرميثي، مدير المهرجان، أن «الوثبة للرطب، حقق أهدافه في دعم المزارعين، وتحفيزهم على تطوير جودة الإنتاج، وتوسيع فرص تسويق الرطب والمنتجات الزراعية، إلى جانب التعريف بالموثوث المرتبط بالنخلة ونقل معارفه وممارساته إلى الأجيال الجديدة.

وأوضح أن الدورة الأولى شهدت مشاركة 448 متسابقاً في 18

مسابقة، حُصصت لها 240 جائزة بقيمة إجمالية بلغت 5 ملايين و677 ألف درهم، لتتجاوز كميات الرطب والفاوكه المشاركة 4.385 طن، وضم سوق الرطب والمنتجات الزراعية 60 دكاناً، فيما حظي المهرجان بحضور جماهيري كبير حيث استقبل 25.108 زائرین خلال أيامه السبعة بمعدل أكثر من 3 آلاف زائر يومياً.

وأشار الرميثي إلى أن المهرجان دعم المزارعين من خلال المناقصات والجوائز، وأتاح لهم عرض إنتاجهم وتسويقه مباشرة، وأسهم في رفع جودة الثمار عبر تطبيق معايير فنية واضحة وفحص المنتجات الفائزة مخبرياً. كما وسع نطاق المنافسة بإدراج صنف «لولو، للمرة الأولى ضمن مسابقات المزاينة، وقدم عبر مخيم «مقيظنا، برنامجاً تراثياً ومجتمعياً عرّف الأطفال والناشئة بسنع المجالس والقهوة الإماراتية والحرف التقليدية والطبخ الإماراتي والفنون الأداينة



طلبة «إثمار» ينتجون مقاطع إعلامية مصورة من 14 جهة حكومية في الشارقة

•• الشارقة-وام:

أنجز طلبة النسخة الثامنة من برنامج «إثمار، للتدريب الإعلامي للأطفال والنشء، الذي ينظمه نادي الشارقة للصحافة تحت مظلة المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، مرحلة تدريبية وتطبيقية تضمنت إنتاج سلسلة من المواد المرئية المصورة من 14 جهة حكومية في إمارة الشارقة.

ومن المقرر عرض الحلقات تباعاً عبر المنصات الرقمية لنادي الشارقة للصحافة، بما يتيح إبراز مخرجات البرنامج والمهارات الإعلامية التي اكتسبها الطلبة في مجالات إعداد المحتوى والتصوير والسرِد البصري والتقديم.

استهدف البرنامج الفئة العمرية من 10 إلى 17 عاماً، وتضمن مجموعة من الورش التدريبية المتخصصة التي جمعت بين الجانبين النظري والتطبيقي العملي في إعداد التقارير الإخبارية، وصناعة المحتوى الرقمي لمنصات التواصل الاجتماعي، والتصوير، إلى جانب توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي في إنتاج المحتوى.

وأُتاحت المرحلة التدريبية للمشاركين تطوير معارفهم ومهاراتهم في إعداد وإنتاج محتوى إعلامي، من



خلال التدريب على مختلف مراحل العمل الإعلامي، وصولاً إلى تطبيق ما اكتسبوه من مهارات في بيئة عمل فعلية.

الإعلامية الناشئة، من خلال توفير تجربة تدريبية متكاملة أتاحت للمشاركين تحويل المعارف والمهارات التي اكتسبوها إلى مخرجات عملية.

وقالت إن البرنامج ينسجم مع توجهات المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في إعداد جيل يمتلك مهارات وأدوات الإعلام الحديث، قادر على إنتاج محتوى احترافي يخدم المجتمع، مشيرة إلى أن «إثمار، يمثل منصة لاكتشاف وتنمية الطاقات الإبداعية لدى الأطفال والنشء، وتمكينهم من خوض تجارب عملية في مجالات الإعلام وصناعة المحتوى.

وأضافت أن البرنامج يسهم في تعزيز شغف المشاركين بالتعلم، وتطوير مهاراتهم في بيئة تجمع بين الإبداع والعمل الجماعي، بما يواكب التطورات المتسارعة التي يشهدها قطاع الإعلام وصناعة المحتوى.

وشملت المرحلة التطبيقية للبرنامج إنتاج مقاطع مصورة من 14 جهة حكومية في إمارة الشارقة، هي هيئة الشارقة للدفاع المدني، والقيادة العامة لشرطة الشارقة، ومجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، ومجمع الشارقة للفضاء والفلك، والمجلس الاستشاري لإمارة الشارقة، وهيئة مطار الشارقة الدولي، وهيئة الطرق والمواصلات، ودائرة التنمية

برنامج «رائد أعمال المستقبل» يصل إلى 31 مجلساً في مختلف مناطق إمارة أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:

ينظم صندوق خليفة لتطوير المشاريع برنامج «رائد أعمال المستقبل»، بالتعاون مع مجالس أبوظبي في مكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة، في 31 مجلساً في مختلف مناطق إمارة أبوظبي، بما يتيح للناشئة والشباب الاستفادة من تجربة تعليمية تفاعلية تعزز ثقافة ريادة الأعمال، وتنمي مهاراتهم الريادية والابتكارية، وتسهم في إعداد الجيل القادم لقيادة اقتصاد المستقبل.

وتُقام فعاليات البرنامج في إطار حرص صندوق خليفة على إحياء مبادراته التعليمية والتطويرية إلى مختلف مناطق الإمارة، والاستفادة من دور المجالس في



استضافة المبادرات والبرامج الهادفة إلى تطوير قدرات أفراد المجتمع، وتوفير بيئة مجتمعية محفزة للتعلم والتفاعل واكتساب المهارات.

ويُعد برنامج «رائد أعمال المستقبل» مبادرة متكاملة تهدف إلى تعزيز ثقافة ريادة الأعمال وتنمية المهارات الريادية لدى الناشئة والشباب، من خلال بيئة تعليمية تجمع بين المعرفة والتطبيق، وتساعد المشاركين على تطوير التفكير الإبداعي، وحل المشكلات، وتعزيز الوعي المالي، والتعرف إلى أساسيات تطوير الأفكار وتحويلها إلى مشاريع مستقبلية.

ويعتمد البرنامج على مبدأ التعلم بالممارسة من خلال ورش العمل والأنشطة التطبيقية والتحديات التفاعلية التي تشجع المشاركين على التفكير بطريقة مبتكرة،

منوعات القهوة

23



هل يعوّض المشي عن التمارين الرياضية؟

أوضحت الخبيرة الرياضية الروسية، تاتيانا بريغيدا الفرق بين فوائد المشي وفوائد التمارين الرياضية، ومدى يمكن أن يعوّض المشي عن التمارين.

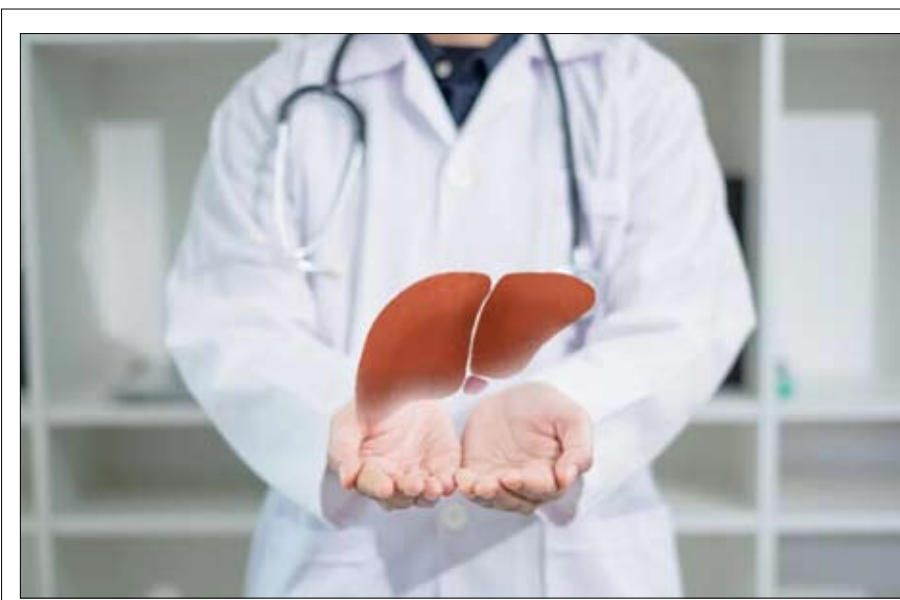
وقالت الخبيرة في مقابلة مع صحيفة "غازيتا.رو" الروسية، "استبدال التمرين الرياضي بالمشي يعتمد بشكل كامل على الهدف من النشاط البدني، من ناحية حرق السعرات الحرارية، يمكن للمشي أن يشكل بديلا جيدا للتمارين التي يمكن ممارستها في الهواء الطلق، لكنه لا يغني أبدا عن تمارين القوة، فالشخص الذي يزن 70 كغ يحرق حوالي 170 سعرة حرارية في الساعة عند المشي بوتيرة هادئة، ويرتفع الرقم إلى حوالي 250 سعرة عند المشي السريع، في المقابل، يحرق الركض لمدة نصف ساعة (بسرعة 6 دقائق لكل كلم) نحو 350 سعرة حرارية".

وأضافت: "الفرق الجوهرى يكمن في تأثير كل نشاط على جهاز القلب والتنفس. فالركض والتجديف والتدريبات المتقطعة على الدراجة ترفع معدل ضربات القلب إلى 70% من الحد الأقصى، مما يعزز القدرة على التحمل، أما أثناء المشي، فيبتزأوح النبض بين 95 و110 نبضة في الدقيقة، وهو ما يعتبره الجسم نشاطا طبيعيا، ولتحسين القدرة على التحمل أثناء المشي، يلزم الحفاظ على سرعة لا تقل عن 6 كيلومترات في الساعة، وصعود المرتفعات والسلالم".

أما بالنسبة لتمرين القوة، أشارت الخبيرة إلى أن المشي لا يمكن أن يحل محلها إطلاقا، فهذه التمارين تساعد على نمو العضلات من خلال تعريضها لإجهاد جديد، والمشى لا يوفر هذا الإجهاد المتغير، لأن وزن الجسم لا يتغير أثناء المشي، ويبقى نطاق الحركة كما هو، وأشارت إلى أن الجسم يفقد ما بين 3% و5% من كتلته العضلية كل عقد بعد سن الثلاثين، وتسارع هذه الخسارة بعد الستين، ويمكن للمشي أن يبطئ هذه العملية لكنه لا يعكسها.

كما نوهت بريغيدا إلى أن فوائد المشي تختلف تبعا لنوعه، فالمشي البطيء مع استخدام الهاتف يختلف عن المشى لمدة ساعة بوتيرة يصعب معها التحدث، كما أن المشى مع استخدام عصي خاصة لتحريك الجسم يشغل حزام الكتف ويزيد استهلاك الطاقة بنسبة 20%. وكذلك الحال عند حمل حقيبة ظهر مثقلة بالماء أو صعود الدرج.

وخلصت بالقول في نهاية المقابلة: "كل شيء يعتمد على هدفك. إذا كنت تريد إنقاص الوزن أو زيادة نشاطك اليومي، فامش بحرية، أما إذا كنت تستعد لسباق أو ترغب في الحفاظ على كتلتك العضلية، فالمشي مكمل ممتاز، لكنه لا يغني أبدا عن الركض وتمرارين القوة".



يحذّر الأطباء من أن مشكلات الكبد قتل تتحول إلى "قاتل صامت" في بعض الحالات، إذ يصعب اكتشاف أمراض هذا العضو الحيوي إلا بعد أن تحدث تغيرات لا رجعة فيها في الجسم.

يُعد الكبد من أهم أعضاء الجسم، إذ يشارك في عمليات الهضم، واستقلاب الغلوكوز، وتصنيع البروتينات وعوامل تخثر الدم، وتنقية الدم من السموم، إضافة إلى عشرات الوظائف الحيوية الأخرى.

يُعد من أهم أعضاء الجسم

الكبد عضو صامت . . 8 إشارات تكشف تدهور وظائفه

- **الألم:** رغم أن الكبد نفسه لا يحتوي على مستقبلات للألم، فإن تضخمه أو تورمه قد يؤدي إلى تمدد الغشاء المحيط به، ما يسبب شعورا بالضغط أو الثقل في الجزء العلوي الأيمن من البطن، وقد يمتد الألم إلى الكتف الأيمن أو الظهر.
- **اليرقان:** يتمثل في اصفرار الجلد وبياض العينين نتيجة ارتفاع مستوى مادة البيليروبين في الدم. وينتج ذلك عن عدم قدرة الكبد على معالجة هذه المادة وتحويلها إلى مكونات تساعد في عملية الهضم.
- **انفتاح البطن:** قد يكون مؤشرا على ارتفاع الضغط في الوريد البابي الذي ينقل الدم إلى الكبد، أو انخفاض إنتاج بروتين الألبومين، ما يؤدي إلى تراكم السوائل داخل تجويف البطن.
- **الحكة الجلدية:** قد تنتج عن تراكم بعض المواد في الجلد بسبب اضطراب وظائف الكبد، ما يسبب حكة شديدة قد تشمل مناطق واسعة مثل الأطراف والبطن والظهر.
- **تغيير لون البراز والبول:** قد يشير تحول لون البراز إلى الفاتح والبول إلى الداكن إلى اضطراب في معالجة البيليروبين أو وجود مشكلة في الكبد أو القنوات الصفراوية.
- **فقدان الشهية والغثيان:** يمكن أن يؤدي ضعف إفراز العصارة الصفراوية

- ومع ذلك، قد يتعرض هذا العضو لمشكلات نتيجة الأمراض، أو الإصابات، أو اتباع نمط غذائي غير صحي. ويؤكد خبراء الصحة أن تلف الكبد يمكن أن يؤدي في المراحل المتقدمة إلى اضطراب عمل معظم أعضاء الجسم، حيث قد تتعرض الأوعية الدموية للترنيز، ويتأثر الدماغ بالسموم، كما قد تتراجع وظائف الكلى.
- لذلك من الضروري الانتباه إلى العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى وجود مشكلة في الكبد، ومنها:
- **الضعف والإرهاق المزمن:** غالبا ما تبدأ المشكلة بالشعور بالتعب السريع وانخفاض مستويات الطاقة، وهي أعراض قد يخطئ البعض في تفسير أسبابها، فيرجعونها إلى ضغط العمل أو نقص الفيتامينات.



7 فوائد صحية مثبتة علميا في فنجان قهوتك اليومية



20%، كما أن تناول أربعة فناجين أو أكثر يوميا يرتبط بانخفاض خطر الانتحار بنسبة 53%.

سابعاً: إطالة العمر

مع تراكم هذه الفوائد، ليس غريبا أن يظهر الباحثون أن شاربى القهوة يعيشون أطول.

فقد تابعت دراسة أكثر من 400 ألف شخص على مدى 12-13 عاما، ووجدت أن شرب القهوة يرتبط بانخفاض خطر الوفاة، وكانت الفائدة الأكبر لدى من يشربون 4-5 فناجين يوميا.

فقط لحماية الكبد، بل يؤكدون ضرورة التركيز على الوزن الصحي، والحد من الكحول، وممارسة الرياضة، وضبط السكر والضغط والكوليسترول. كما حذرت دراسة سابقة من أن إضافة السكر إلى القهوة قد تضر بالكبد.

خامسا: الوقاية من عدة أنواع من السرطان

القهوة ليست فقط واقية من سرطان الكبد، بل ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطانات القولون والمستقيم والرحم والرأس والرقبة. وقد أظهرت مراجعة منهجية أن استهلاك القهوة المرتفع يقلل خطر الإصابة بالسرطان عموما بنسبة 18%.

كما قدرت دراسة إيطالية أن شرب حتى خمسة فناجين يوميا يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء والوفاة به. لكن شرب القهوة شديدة السخونة قد يزيد خطر سرطان المريء.

سادسا: تحسين الصحة النفسية

يبدو أن القهوة تبهج الروح أيضا، فقد ربطت الدراسات بين شرب القهوة وانخفاض خطر الاكتئاب بنسبة

لكن أكثر من أربعة فناجين يوميا قد يرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. كما أن التوقييت مهم – فشربها قبل الغداء أفضل من شربها طوال اليوم.

ثالثا: تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني

تعزز القهوة قدرة الجسم على معالجة الجلوكوز، ما يقلل خطر الإصابة بالسكري. وقد وجدت الأبحاث أن شاربى القهوة لديهم احتمالية أقل للإصابة بهذا المرض، كما أن استبدال المشروبات السكرية بالقهوة أو الشاي يمكن أن يطيل عمر مريض السكري.

رابعا: حماية الكبد وتقليل مخاطر تليفه وسرطانه

سواء كانت قهوة عادية أو منزوعة الكافيين، فإنها تحمي الكبد. وقد ربطت الدراسة بين فنجان إلى فنجانين يوميا وانخفاض خطر تليف الكبد بنسبة 20% وسرطان الكبد بنسبة 24%.

وتظهر الفائدة الأعلى عند شرب 3-4 فناجين يوميا. لكن الباحثين لا ينصحون ببدء شرب القهوة

ثانيا: تعزيز صحة القلب والشرابين

تخفيض القهوة المعتدلة (1-2 فناجين يوميا) من خطر فشل القلب، وترتبط بانخفاض الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد وجدت دراسات أن شرب 2-3 فناجين يوميا يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني.

وأظهرت دراسة أخرى أن متوسطي استهلاك القهوة لديهم احتمال أقل للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 21% وخطر وفاة أقل بنسبة 17%.



أولا: حماية الدماغ من الخرف والتدهور المعرفي

وجدت دراسة من جامعة هارفارد أن تناول ثلاثة فناجين من القهوة (أو فنجانين من الشاي) يوميا يقلل خطر الإصابة بالخرف بنسبة 18%، ويبطئ التدهور المعرفي. كما أن شرب القهوة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون، وقد يساعد المصابين به في تحسين التحكم الحركي.

وأظهرت أبحاث أخرى أن القهوة الإسبريسو قد تقلل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

يبدأ الملايين حول العالم يومهم بفنجان من القهوة للحصول على دفعة من النشاط، لكن القليل منهم يدركون أن هذا المشروب اليومي يحمل في طياته فوائد صحية هائلة.

فقد تجاوزت القهوة كونها مجرد منبه لتصبح محورا للعديد من الدراسات العلمية التي تثبت دورها في الوقاية من الأمراض المزمنة.

وفي هذا التقرير، نستعرض سبع فوائد مثبتة علميا لقهوتك اليومية، وفقا لأحدث ما توصلت إليه الأبحاث العالمية.

[illegible][illegible]



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١١

إعلان مدعي عليه النشر

لدى مكتب إدارة محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

لدى الدعوى رقم 00004444 / SHCFICILABC2026 / عمالي شركة

إلى المحامي علي - ديميتريو جي دي ساجورو موندينو - مجهول محل الإقامة

بناء على طلب المدعي/ فوشيا لتجارة الزهور والهدايا ذ.م.ج.

أقام عليه الدعوى وطالب فيها إلى اقبول دعوى النزاع شكلا - ثانيا: على الموضوع

القرار الوزاري والمدعى مدعيه مدعيه عليه لمستحقات المالية للخدمة بمبلغ

5,433 درهما - ثالثا: مع التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف - اعلان المدعي عليه نشر

وبغيتين العربية والإنجليزية.

انت مكلف بالحضور بجملة 13/8/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة

المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير المدعى 10) شخصيا أو بواسطة وكيل

معيتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا

تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعها اعلان - بوصفك

مدعي عليه. حرر بتاريخ 5/8/2025.

مكتب الخدمات القضائية



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١١

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدوى رقم 0001231 /2026 AJCFIRSTAT26 عقاري

إلى المدعي عليه : بدر الدين أحمد محمد البشير

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/1 أمام مكتب إدارة الدوى
محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدوى 5) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة
جوابية على الدوى مرفقا بها كافة الاستندات وذلك خلال مدة لا تزيد
على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور مرفقا
اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ 2026/8/10 م

مكتب الخدمات القضائية

**الجمهورية**
للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحال شركة

اسم الشركة: **هوليس إقترالات البناء ش.م.د.م**
العنوان: **مكتب رقم 022 - G01 ملك بشرى عبيد محمد المنصوري - نايف، التكتل القانوني، ذات مسؤولية محدودة، رقم 1172208، رقم القيد بالسجل التجاري: 1951027** بموجب هذا تعلن وزارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ **26/7/2024** الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **24/7/2026** وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المني العيني اقشأه **م.د.م**
التدقيق الحسابات بإتحال: **مكتب رقم 914** ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - فرع سعيد - هاتف: **04-2973060** فاكس: **04-2973071**
مصحلاً مع كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفجر

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه م ا تدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبيرة - بور

سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071

بموجب تأهيل لتعلن الاقتصاد والسجلات في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلان لتصفية هوسليم قاتولات البناء ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 2026/7/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/24

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

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة

اسم الشركة: **اوسى للاستثمار في المشروعات التجارية وتأسيسها** وأدارتها ش.ذ.م.خ.
العنوان: مكتب رقم 44 - OFM06 ملك الشيخ سهيل مكتوم جمعة آل مكتوم - ديرة
بورسعيد، الشارقة - ديرة - 1277958
رقم القيد بالسجل التجاري: 2164763 موجب دارة الإقتصاد والسياحة
في ديرة بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المذكورة أعلاه،
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/14 وتوافق لدى كاتب المحاكم
دبي بتاريخ 2026/7/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضر
المعين لقم اية أم لتلقيح الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد
من راشد لخدمات مشاريع الشباب - ديرة - 04-2973060 هاتف: 04-2973060 فاكس
04-2973071 مصطبحة معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اثني ايه ام اتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم ٩١٤ مقر مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة -
بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسباحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصنيفه اوسي للاستثمار في المخرعات التجارية وتأسيسها وإدارتها
كش.م.ذ.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/14 الموافق لدى
تأشير العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/14 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

[illegible]



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة
الدبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في المنازعة رقم ٢٠٥٢/٢٢/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

المطروحة: ٤٩٠ (التسوية الودية للمنازعات الواحد ومشرون رقم ٤٩٠)

موضوع المنازعة: المطالبة بمبلغ (٥٠,٠٨٢,٩٢٠) درهم بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع ٥% حتى تمام السداد.

المتنازع: (تحويل لتأجير السيارات (شركة ذات مسؤولية محدودة)

الخوانة/الامارات: (امارة دبي - الكرامة - بر دبي - دبي - مبنى اركو - ٥٩٧٧٧٢٧٢١٠)

المطوب اعلانه: ١- تازارت توفينكيان - صفته: متنازع ضده

المطوب اعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنشيدية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنشيدى وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠,٨٢,٩٢٠) درهم الى طالب التنشيد أو خزينة المحكمة - بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان واذا افان محكمة التنشيد تستخذ الاجراءات القانونية بحكم.

رئيس الشعبة

[illegible][illegible][illegible]

الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Enforcement Enforcement

العدد ١٤٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١١

مكة المكرمة الابتدائية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي للنشر

في القضية رقم 1168 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات (المرجعة)

إلى المطلوب إعلانته (لقد ضده) وأول حساسي العايد - وعنوانه : غير معلوم

صالح (طالب التنفيذ) /بنك دبي الاسلامي (مكة مسافعة عمان) / العنوان / اماره دبي -
بيرة - شارع مورويسيدج - بناية كندى الاسلامي - رقم هاتف : 3196594327 - الهاتف
المخبر 3196594327 - البريد الإلكتروني : info@abdulmaliklaw.ae - اديبان
AE9802405927108031350632

حيث ان بتاريخ 14/3/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيكات المأذنة اليكم
وإعلانها في قوة السند التنفيذي وبما أن الحكم له الشكوك أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي
ودفع الرسوم المذكور لذلك، وبما أن المبلغ المئذ لأجله شامل الرسوم والصاريف و14.729 درهم، لذلك
انت قد تمقتيد ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إيداعكم، وبه حالة
تخلخل عن ذلك فإن المحكمة مستخذ بحكمهم إجراءات التنفيذ المذكورة قانوناً - وذلك للعلم بما جاء به
وقدنا فشموه قانوناً.

الإمارات لتنفيذ الأحكام

 الجمهورية الكويتية Ministry of Justice State of Kuwait	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 دبي DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٢٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١ اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٣٨٠/٢٠٢٦/٢١١ تنفيذ عقاري المطوية، بـ طرقة الخزامى الخامسة عشرة رقم ٣٩٧ موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٥٩/٢٠٢٥ علي غباري ك. بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٨٢.٠٠) درهم. معامل للمرسوم والاصحاف طالب التنفيذ: جيوريجو كاستي عائلة الامارات - امارة دبي - بريمي - دبي شارع الحراسي - مبنى ابراج امير هاشتات برج بي - شقة الطابق ١٠ الشقة ١٠١٤ - ١٠١٤ - ٢٠٢٨ - ٤٠٠ المطلوب الادانة: ١- اخراج المدعى بالخروج او الترتيبات المالية من د.ج.م. سفة، منفذ ضده المطلوب الاعلان : دفع اقيم عليهم الدعيون القضائية المذكورة اعلاما وتنفيذها واراد بسادة التنفيذ وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٨٢.٠٠) درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا يمكن محكمة الدعيون مستخدماً الاجراءات القانونية بحكمته. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ادراعا و تصويبا الي مبالغ الي الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المطلوب الادان AE640260751208000263857 DCL-VAC-ACCOUNT : 211-2026-1280-000263857 Emirates NBD - بنك الامارات بن الوطني	الخبر



الجمهورية الكويتية
Ministry of Justice
STATE OF KUWAIT

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٤٨٢٨، بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

اعلان رقمي للتكليف بالهواة بالنشر

في التفتيش تحت رقم ١٨٣٦٤/٢٠٢٣/٢٥٢

تفتيش شكايات

الف

المختارة، في إطار التفتيش التامة عشر رقم ٤٧٢

موضوع التفتيش: الخاطبة/يعة التفتيش المرجع رقم (٥٠٠٠٠٠) والصادر من مصرف أبوظبي الاسلامي بيقية (٢٢٠٠٠) درهم. الخاطبة/يعة التفتيش المرجع رقم (٥٠٠٠٠٠) والصادر من مصرف أبوظبي اسلامية (٢٢٠٠٠) درهم.

الطالبي: الدرسة الأمريكية للإبداع العلمي ش.م.م.

عنوانه: الاحزاب - اشراف الترافقة - الجمر - اشراف الترافقة - اشراف الاحزاب - عيسى سبيتي غيت - شقة ٢٢ - ٥٠١٤٩٢٧١٠

المختارة: ١- محمد زور محمد داد موقوف - ضمنه مضمه

موضوع الإعلان: فان قد تم تقديم التفتيش المذكورة اعلاه والزامهم بتفتيشه وارء به بالسنه التفتيش

موضوع التفتيش: برقمه (٧٧٧٧) درهم الى طالب التفتيش اخذ خريفة الحكمه بالاضافه الى سداد التفتيش

الطالبي: والاعلان وان تاريخ نشر اعلان ولا فان التفتيش مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لصاحب الاعلان: ان توريد الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بيقية التفتيش

AC10260751208000273074

DUB-VAC-ACC: 258-2026-18364-000273074

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني



الوزارة
الدولة
العدل
KUWAIT
Ministry of Justice
State of Kuwait



المحاكم
دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٨٤/٢٠٢٣/١٤٧٥ تنفيذي عقاري

الخبر

المطوية: ١٢ مطوية، التكلفة التاسعة: ٩٣

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٩٠٢٣/١١ بجاري تجاري منسحق، بسداد المبلغ المتخذ به الوارد (٩٢٩٤٧٢٠) درهم شامل التكاليف والعمولات.

الطرف: (٩٢٩٤٧٢٠) درهم شامل التكاليف والعمولات.

الطرف الثاني: مكتب الاعلان في الامارات في ظل ش.ح

عنوانه: إدارة عقاري - دبيرة - شارع دبي الوطني - برج جوهرة تجارة وصناعة دبي - دبي - مكتب ١١٣٧٩٢٧٩٠٠ - ١١

٥٣٣٢١٠٠

المطلوب الاعلان: ١- جليل محمد بويكازار محمد كوكبي - صفته: مستفيد ضده

موضوع الاعلان: اذ قام عليكم الدعوى التنفيذية في الدفوعة اعلام والادوية بتنفيذ ما به وبالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به الوارد (٩٢٩٤٧٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بحقهم.

لسداد المبلغ: به يتم ادراعه او تحويله الى مبالغ الى الحساب البنكي الخاص بمكتب التنفيذ الممثل

AC704260751208000278130

DD-VAC-AAUACCOUNT : 284-2026-1475-000278130

Emirates NBD

بمكتب الاعلان في الوطني

رئيس الشعبة

رئيس الشعبة

رئيس الشعبة



Emirates NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٥٣/١٨٩٢٤ تنفيذ شكايات

الفرع

المختومة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ١٧٢

موضوعة التنفيذ: الخاتمية بقسمه المخرج رقم (١٤٨٢٨/٢٥٣) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقسمه (٢٠٢٢/٢٥٣).

طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

مؤتملة اوراقه - حذرة - رقمه بديعة - ١٠١٩٩٤٣٢٧ - رقم مكاني - ٠٥٠١٢٢٢٢٢٢٠٠

الطوبى (إعلان) - ١ - جمهور جوهري (مجلس الجليل المشترك - مؤتمر - تمديد مضمود

التمويل الإجمالي - رقم ارقام بديعة التنفيذ (المؤتملة اعلان والتمديد مضمود) في مود بالسنده الترسود

وصاد الخلف في وفاره (١٣٩٩٠٠) برغم الى طالب التنفيذ و خزينة الحكمة - بالإضافة الى سداد الترسود

التمرة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والى حساب الحكمة التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد الخلف في وفاره وحصول اي مبالغ الى الحسابات الخاصة بالنقد ائلت

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

DC-VAC-ACCU0226071520800274831

DC-VAC-ACCU0226071520800274831

[illegible][illegible][illegible]



محكمة دبي
DUBAI COURT

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٤٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالشر

في التنفيذ رقم ١٨٧٥٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات

٢٠٢٣/٨/١١

٢٠٢٣/٨/١١

٢٠٢٣/٨/١١

المطروحة ٢٣، في المادة التنفيذية التاسعة رقم ٢٣

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المبرج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن مصرف أبوظبي التجاري بقيمة (١٩٨,٥٧٧,٨٧٠) درهم شامل الرسوم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)

مؤلة الامتثال: ٧ - دورة - شارع يوسف - دبي - إمارة دبي - دولة الامارات العربية المتحدة

المطوب (إعلان): ١٨٧٥٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات - مملكة متحدة

موضوع التنفيذ: في أقام جميع المحاكم المختصة المحكمة المذكورة الاعلان رقم ١٨٧٥٧/٢٠٢٣/٢٥٢ في مادة بالنداء الشيك

موضوع الامتثال: في وقدره (١٩٨,٥٧٧,٨٧٠) درهم إلى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة؛ بالإضافة إلى سداد الترسيد

الضرورة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والام حكمته المحكمة استنسخ الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد الامتثال للنفذ به تحويرون اي تحويرون اي مبالغ إلى الحساب البنكي الخاص بتلك التنفيذ التالي

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

[illegible]

منوعات الفكر 26

كشفت دراسة دانماركية أن وسائل منع الحمل الهرمونية التي تستخدمها ملايين النساء حول العالم قد ترتبط بزيادة ملحوظة في خطر الإصابة بنوع شائع من أورام الدماغ، يعرف بالورم السحائي. وحلل الباحثون السجلات الصحية لأكثر من ثلاثة ملايين امرأة، تتراوح أعمارهن بين ١٥ و٥٩ عاما، على مدار ربع قرن، ووجدوا أن وسائل منع الحمل التي تحتوي على هرمون البروجستوجين، سواء كانت حبوبا، أو حقنا، أو لولبات رحمية، ارتبطت بارتفاع ملحوظ في احتمالات الإصابة بهذا الورم.

هل تزيد حبوب منع الحمل من خطر أورام الدماغ؟



بزيادة الخطر بنسبة 73%، بينما لم تظهر حبوب نورثيسترون فقط أي زيادة ملحوظة. وفي ما يتعلق باللولبات الرحمية، وجدت الدراسة أن اللولبات عالية الجرعة من ليفونورجيسريل ارتبطت بزيادة الخطر بنسبة 58%. في حين لم تسجل أي زيادة مع اللولبات منخفضة الجرعة. وكتب الباحثون من وكالة الأدوية الدنماركية، في دورية JAMA Network Open، أن هذه النتائج تشير إلى أن خطر الورم السحائي قد لا يقتصر على العلاجات عالية الجرعة أو حقن ديو-بروفيرا فقط، بل يمتد ليشمل بعض البروجستوجينات الشائعة في وسائل منع الحمل اليومية.

وما يبعث على الاطمئنان أن الدراسة رصدت تراجع هذا الخطر بشكل عام في غضون خمس سنوات من توقف النساء عن استخدام تلك الوسائل. غير أن الباحثين لم يتمكنوا من استخلاص استنتاجات قاطعة بشأن عدد من وسائل منع الحمل الأخرى المحتوية على البروجستوجين، وذلك إما لقلة عدد المستخدمات لها، أو لندرة حالات الورم السحائي المسجلة خلال فترة الدراسة، ومن بينها: إيتينوديول، لينستينول، نوميغيسترول، دينوجيست، نوريلجيسترومين، وحبوب دروسيرينون ليفونورجيسريل المنفردة، بالإضافة إلى زرعات إيتونوجيسريل والحلقات المهبيلة.

كما لم ترصد الدراسة أي زيادة واضحة في الخطر مع حبوب نورجيسستيميت المركبة، أو حبوب نورثيسترون المنفردة، أو اللولبات منخفضة الجرعة من ليفونورجيسريل. وأكد خبراء غير مشاركين في الدراسة أن الخطر الإجمالي للإصابة بالورم السحائي جراء موانع الحمل الهرمونية ما يزال منخفضا، وأنه يتراجع بعد التوقف عن استخدامها، داعين إلى مناقشة مستفيضة بين الطبيب والمریضة حول المخاطر والفوائد، مع إمكانية اللجوء إلى بدائل خالية من البروجستوجين لمن يشعرون بالقلق.

حالة إضافية واحدة لكل 449 ألف مستخدمة في الفئة العمرية بين 15 و19 عاما. ولم تقتصر النتائج على الحقن، بل شملت أيضا العديد من حبوب منع الحمل المركبة التي تجمع بين الإستروجين والبروجستوجين. وكان أعلى ارتفاع في الخطر مرتبطا بدواء ديسوجيسريل، بنسبة 66%. تلتها أدوية أخرى بنسب متفاوتة: سيبروترون (61%)، ودروسيرينون (58%)، وجيستودين (44%)، ليفونورجيسريل (40%)، ونورثيسترون (38%)، ونورجيسستيميت (4%). وتجدد الإشارة إلى أن ليفونورجيسريل ونورثيسترون من أكثر البروجستوجينات استخداما في وسائل منع الحمل، ويوجدان في علامات تجارية معروفة مثل مايكروجيلون وريجيفيدون وبريفنور. أما بالنسبة للحبوب الصغرى (المحتوية على البروجستوجين فقط)، فارتبط ديسوجيسريل

والورم السحائي هو ورم غير سرطاني في العادة، ينمو في الأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي. ورغم أن معظم هذه الأورام حميدة، إلا أنها قد تسبب أعراضا مزعجة كالصداع، والنوبات التشنجية، واضطرابات البصر مع نموها والضغط على الأنسجة المجاورة، وقد تستدعي في بعض الحالات تدخلا جراحيا أو علاجا إشعاعيا. وأظهرت الدراسة أن أقوى ارتباط بالخطر كان مع إحدى حقن منع الحمل شائعة الاستخدام، والتي ارتفعت معها احتمالات الإصابة بالورم السحائي بنسبة 355% مقارنة بغير المستخدمات.

كما تبين أن الخطر كان الأعلى بين النساء الأكبر سنا، إذ قدر الباحثون أنه في الفئة العمرية بين 55 و59 عاما، تسجل حالة إضافية واحدة من الورم السحائي لكل 5372 امرأة تستخدم الحقنة لمدة عام، في مقابل



دراسة جدلية جديدة تنفي صلة الباراسيتامول أثناء الحمل بالتوحد

الولادة، ووجدوا نتائج مشابهة من حيث زيادة طفيفة في المخاطر، ما يعزز فرضية أن العوامل الأسرية المشتركة هي العامل الأرجح خلف تلك الارتباطات. ويؤكد الباحثون في ختام دراستهم أن الباراسيتامول يظل خيارا علاجيا مهما لتخفيف الألم والحمى أثناء الحمل، محذرين من أن تجنب استخدامه دون داع قد يدفع إلى ترك الحمى دون علاج أو اللجوء إلى بدائل قد تكون أكثر خطورة على الجنين، مثل بعض مضادات الالتهاب أو المواد الأفيونية. نشرت النتائج في مجلة JAMA Internal Medicine.

الطبية. وفي المقابل، تشير دراسات سابقة إلى أن بعض الارتباطات التي ظهرت في الأبحاث التقليدية تختفي عند استخدام أساليب تحليل أكثر دقة، مثل مقارنة الدواء إلى الواجبة، بعد تداول مزاعم تربطه بزيادة تكون وراء هذه النتائج وليس الدواء نفسه. وفي هذه الدراسة، راقب الباحثون أيضا استخدام الدواء عبر سجلات طبية رسمية امتدت لسنوات طويلة وصلت في بعض الحالات إلى 23 عاما، مع تتبع تشخيصات الأطفال لاحقا. كما أجرى الفريق تحليلا إضافيا شمل أبحاث استخدام الباراسيتامول قبل الحمل أو بعد

الاستخدام خلال الحمل، إذ لم تُسجل فروق بين الاستخدام في المراحل المبكرة أو المتأخرة من الحمل. ويأتي هذا البحث في وقت عاد فيه الجدل حول الدواء إلى الواجهة، بعد تداول مزاعم تربطه بزيادة احتمالات التوحد. وتعتمد هذه المزاعم على دراسات رصدية سابقة أشارت إلى وجود ارتباط محتمل، لكنها لم تثبت علاقة سببية واضحة. وتؤكد جهات صحية دولية، من بينها منظمة الصحة العالمية والهيئات التنظيمية في المملكة المتحدة، أن الباراسيتامول يظل خيارا آمنا أثناء الحمل عند استخدامه وفق الإرشادات

واعتمد الباحثون في هذه الدراسة على تحليل بيانات أكثر من 708020 زوجا من الأمهات والأطفال، مستخدمين أسلوبا إحصائيا يُعرف بـ"مطابقة الأشقاء". ويقوم هذا الأسلوب على مقارنة أطفال من العائلة نفسها، تعرض أحدهم للدواء أثناء الحمل بينما لم يتعرض له الآخر، ما يسمح بعزل تأثير الدواء بدقة أكبر مع تقليل تأثير العوامل الوراثية والبيئية المشتركة. وأظهرت النتائج أن استخدام الباراسيتامول أثناء الحمل لم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأي من الاضطرابين، سواء من حيث الجرعة أو توقيت

تعيد دراسة علمية الجدل الدائر حول سلامة استخدام الباراسيتامول (المعروف أيضا باسم تايلينول) أثناء الحمل، خصوصا فيما يتعلق بالادعاءات التي تربطه باضطراب طيف التوحد لدى الأطفال.

فقد خلصت دراسة كبيرة استمرت نحو عقدين في هونغ كونغ إلى عدم وجود أي دليل على أن تناول الباراسيتامول خلال الحمل يزيد من خطر إصابة الأطفال باضطراب طيف التوحد أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.



دور مهم للعلاج الهرموني في حماية العظام بعد سن اليأس

كما لفتت الدراسة إلى أن هرمون الإستروجين يؤدي دورا مهما في الحفاظ على قوة العظام، إلى جانب مساهمته في دعم صحة القلب والأوعية الدموية من خلال تنظيم مستويات الكوليسترول وتحسين مرونة الأوعية الدموية، فضلا عن دوره في تنظيم درجة حرارة الجسم وتحسين الاستقرار المزاجي، ما ينعكس إيجابا على الصحة العامة للمرأة بعد انقطاع الطمث.

وعدد السنوات منذ انقطاع الطمث، ومستويات فيتامين D، والتدخين، والحالة الصحية العامة. وأشار الباحثون إلى أن بعض النساء يتجنبن العلاج الهرموني بسبب المخاوف المرتبطة بآثاره الجانبية المحتملة، إلا أن نتائج الدراسة تسلط الضوء على فوائده المحتملة، ليس فقط في تخفيف أعراض انقطاع الطمث، بل أيضا في دعم صحة العظام والحد من مخاطر الهشاشة والكسور.

نحو ثلث المشاركات علاجا هرمونيا، في حين لم تتلق البقية أي علاج، ما أتاح مقارنة تأثير العلاج على صحة العظام بين المجموعتين. وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي خضعن للعلاج الهرموني انخفض لديهن خطر تراجع كثافة المعادن في العظام بمنطقتي العمود الفقري والورك بنحو 69% مقارنة بغيرهن. كما استمرت هذه العلاقة الإيجابية حتى بعد مراعاة عوامل مؤثرة أخرى، مثل العمر،

كشفت دراسة حديثة عرضت نتائجها خلال مؤتمر لجمعية الصماء (ENDO) أن العلاج الهرموني خلال فترة انقطاع الطمث يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من خطر فقدان كثافة العظام لدى النساء. واعتمد الباحثون في الدراسة على تحليل بيانات 387 امرأة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث خضعن لفحوصات قياس كثافة العظام بين عامي 2021 و2025. وتلفت



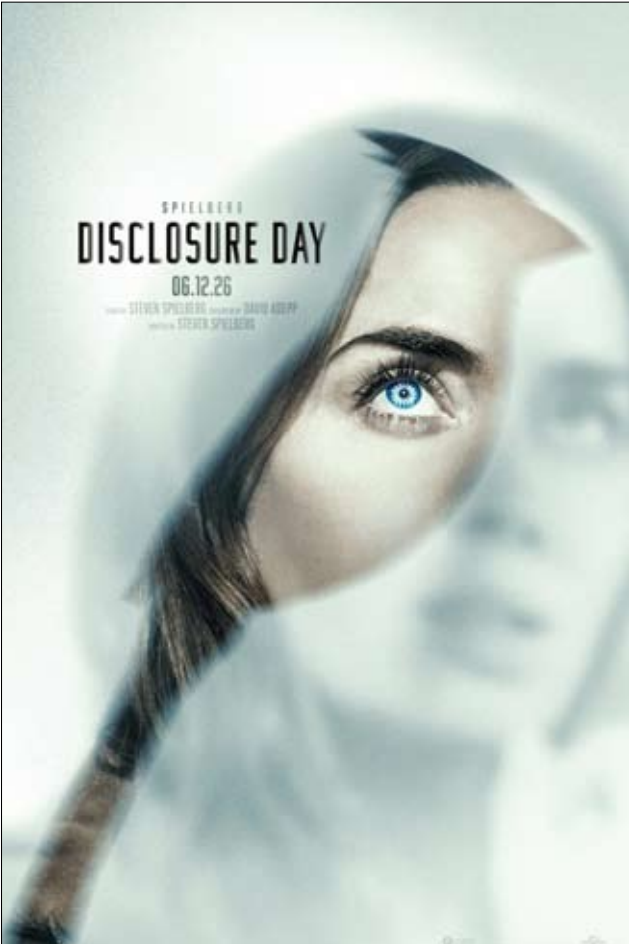
منوعات الفكر 27

تعيش صناعة السينما العالمية في ٢٠٢٦ مرحلة استثنائية، إذ عاد الجمهور إلى دور العرض بأعداد لم تشهدها منذ سنوات، بعد فترة بدا فيها أن منصات البث تحسم المنافسة لصالحها. ومع هذه العودة، فرض الخيال العلمي نفسه باعتباره أحد أكثر الأنواع السينمائية حضورا، جامعا بين الإنتاجات الضخمة والأفكار الطموحة. ترصد هذه القائمة أبرز أفلام الخيال العلمي التي عرضت منذ مطلع ٢٠٢٦ وحتى الآن، اعتمادا على قيمتها الفنية وتأثيرها الجماهيري معا، لا على الإيرادات وحدها.



أصبحت تطرح أسئلة عن الهوية والوعي والمسؤولية الأخلاقية

أفلام الخيال العلمي في 2026 . . المستقبل يعود لقيادة السينما العالمية



الإنسان إلى شريك في اتخاذ القرار.

الفضائية.

الكشف " (Disclosure Day)، الذي تدور أحداثه حول خبير أمن سبراني ومذيعة أرصاد جوية تلفزيونية يحاولان كشف حقيقة تخفيها الحكومات منذ سنوات بشأن وجود كائنات فضائية، في مواجهة منظومة تسعى إلى إبقاء هذا السر طي الكتمان.

يجمع الفيلم بين الخيال العلمي والغموض السياسي، ويشارك في بطولته إيميلى بلنت وجوش أوكونور وكولن فيرث، بينما يضع جون ويليامز بصمته الموسيقية المعتادة. وكعادته، يستخدم سيلبرغ الكائنات الفضائية مدخلا لاستكشاف علاقة الإنسان بالقلق والمجهول.

ورغم أن الفيلم حقق نحو 236 مليون دولار فقط، فإنه يظل من أبرز أفلام العام من الناحية الفكرية، لأنه يعيد طرح سؤال قديم بصيغة تناسب العصر الرقمي: كيف سيتعامل الإنسان مع حقيقة تغير موقعه في الكون؟ وهي الفكرة التي تمنح العمل بعدا إنسانيا يتجاوز حدود المغامرة

المجرة بعد سقوط الإمبراطورية. ويقف خلف الفيلم جون فافرو، الذي لعب دورا محوريا في إعادة تقديم عالم "حرب النجوم" بروح أكثر إنسانية، معتمدا على العلاقة بين المقاتل المنعزل والطفل الغامض بوصفها القلب العاطفي للحكاية. على مستوى الإيرادات، حقق الفيلم نحو 345 مليون دولار، وهو رقم يعكس قوة العلامة التجارية، لكنه يكشف أيضا أن اسم "حرب النجوم" لم يعد كافيا وحده لصناعة ظاهرة فنية في وقت أصبح فيه الجمهور أكثر بحثا عن التجديد من الاكتفاء بقوة الامتيازات السينمائية.

يوم الكشف: عودة سيلبرغ إلى سؤال المجهول
ظل ستيفن سيلبرغ طوال مسيرته، أحد أبرز المخرجين الذين تعاملوا مع فكرة الحياة خارج الأرض باعتبارها مدخلا لفهم الإنسان، لا مجرد وسيلة لصناعة الدهشة. وفي 2026 يعود إلى هذا العالم عبر فيلم "يوم

مشروع هایل ماري: رحلة فضائية تبحث عن الإنسان
يقدم فيلم "مشروع هایل ماري" (Project Hail Mary) نموذجا للخيال العلمي الذي لا يصب تركيزه على رحلة الفضاء بحث ذاتها بقدر ما يجعلها وسيلة لاختبار الإنسان في أقصى ظروف العزلة والخطر. يستند الفيلم إلى رواية أندى وير، صاحب رواية "الريخي" (The Martian)، ويجسد رايان غوسلينغ دور معلم فيزياء يستيقظ وحيدا على متن مركبة فضائية فاقدًا ذاكرته، قبل أن يكشف أنه يحمل مسؤولية إنقاذ الأرض من كارثة تهدد مستقبل البشرية.

وفيما يحول العمل رحلة بطله إلى تأمل في قوة العلم والتعاون والقدرة على تجاوز الخوف، يمنح غوسلينغ الشخصية هدوءا وصدقا بعيدا عن صورة البطل الخارق، بينما يحقق السيناريو توازنا بين التشويق والدراما والفكاهة، يلتفترب من جمهور واسع حتى خارج محبي الخيال العلمي.

وقد حقق الفيلم إيرادات تجاوزت 684 مليون دولار ليصبح أحد أبرز نجاحات العام، خاصة أنه لا يستند إلى امتياز سينمائي معروف. وإن كانت قيمته تكمن في قدرته على تحويل الرحلة الكونية إلى تأمل في إنسانية الفرد حين يواجه مصيرا مجهولا بمفرده.

الماندالوريان وغروغو: الحنين لم يعد يكفي لصناعة نجاح جديد
يمثل فيلم "الماندالوريان وغروغو" (The Mandalorian and Grogu) حالة خاصة داخل القائمة، فهو لا يقدم عالما جديدا بقدر ما ينقل واحدة من أنجح تجارب "حرب النجوم" التلفزيونية إلى الشاشة الكبيرة.

يستكمل العمل رحلة الصيد دين دجارين ورفيقه الصغير غروغو، اللذين حققا شعبية واسعة عبر مسلسل "الماندالوريان" (The Mandalorian)، في مغامرة توسع عالم السلسلة وسط صراعات

سوبر ماريو جالاكسي: مغامرة كونية توسع عالم اللعبة

بعد النجاح الكبير الذي حققه فيلم "سوبر ماريو بروس"، يعود ماريو ولويجي إلى الشاشة الكبيرة في "سوبر ماريو جالاكسي"، المستوحى من سلسلة الألعاب الشهيرة بالاسم نفسه. ورغم أنه فيلم رسوم متحركة، فإنه يستحق مكانه في هذه القائمة، كونه يقدم واحدا من أكثر عوالم الخيال العلمي إبهارا خلال العام.

تدور الأحداث في الفضاء، حيث يخوض ماريو وأصدقاه رحلة عبر المجرات لإحباط مخطط يهدد توازن الكون. ويحافظ الفيلم على الإيقاع السريع والطابع المرح اللذين ميزا الجزء السابق، لكنه يوسع عالم ماريو بصريا من خلال بيئات كونية أكثر تنوعا.

ومع أن بعض النقاد رأوا أن كثافة المغامرات جاءت على حساب تطور الشخصيات، فإن الفيلم نجح في

آلة الحرب: التكنولوجيا في مواجهة الإنسان

ينتمي فيلم "آلة الحرب" (War Machine) إلى اتجاه مختلف داخل الخيال العلمي، إذ لا يأتي الخطر من الفضاء أو العوالم البعيدة، بل من التكنولوجيا التي يطورها الإنسان بنفسه. وتدور أحداثه في مستقبل تهيمن فيه الأنظمة القتالية الذكية على ساحات المعارك، ليتناول واحدة من أكثر قضايا العصر إلحاحا، وهي العلاقة بين التطور التقني والمسؤولية الأخلاقية.

ويقرب الفيلم من النقاشات الدائرة حول استخدام الذكاء الاصطناعي في المجال العسكري، مقدما رؤية تفضل طرح الأسئلة على الاكتفاء بمشاهد الأكشن. ورغم أنه لا يمتلك الطابع الفلسفي الذي يميز بعض أفلام الخيال العلمي، فإنه يعكس أحد أبرز هواجس 2026، وهو الخوف من أن تتحول التكنولوجيا من أداة في يد

امتيازات سينمائية تنافس بقوة في شبك التذاكر.

لماذا عاد الخيال العلمي إلى الصدارة؟

لا يمكن اختزال تصدر أفلام الخيال العلمي في 2026 في تطور المؤثرات البصرية أو ضخامة الإنتاج وحدهما، بقدر ما تكشف هذه الظاهرة عن تحول أعمق في علاقة الإنسان بالعالم من حوله. فمع التسارع غير المسبوق في تقنيات الذكاء الاصطناعي، وتصادد المخاوف المرتبطة بالمناخ والاقتصاد ومستقبل الوظائف، لم يعد الجمهور يبحث عن الهروب من الواقع بل عن وسيلة لفهمه. ولهذا أصبحت أفلام الخيال العلمي تطرح أسئلة عن الهوية والوعي والمسؤولية الأخلاقية أكثر من انشغالها باستعراض التكنولوجيا أو التنبؤ بالمستقبل.

كما تبدلت ذائقة المشاهد: فأصبح أكثر ميلا إلى القصص التي تمس قلقة اليوم،

سواء دارت أحداثها في أعماق الفضاء أو داخل عالم سريع التغير تحكمه الخوارزميات. ومن هنا استعاد الخيال العلمي مكانته بين أكثر الأنواع السينمائية جذبا للجمهور، لأنه لم يعد يكتفي بتخيل الغد، بل يجعل المستقبل مرآة لأسئلة الإنسان المعاصر.



إميلي ويلسون تواصل هجومها على فيلم The Odyssey: استعراض للمذابح



السردى خفيفا كالهواء."

تصريحات إميلي ويلسون

وأضافت ويلسون أن الفيلم يلمح إلى إدانة العنف وكرهية الأجانب، لكنه يختار التركيز على منظور المحارب المذنب والمصدوم نفسيا بدلا من معاناة ضحاياه.

معتبرة أن اهتمام نولان بالتفاصيل التقنية واستعداده لتقديم المذابح كمشهد استعراضي يقوض الرسالة الأخلاقية التي يحاول إيصالها. وكتبت ويلسون: "يقال لنا بالكلمات إن حياة البشر ثمينة، لكن ما تعرضه الكاميرا يوصل رسالة مختلفة تماما."

وفي ختام مقالها، شبهت ويلسون الفيلم بحصان طروادة نفسه، قائلة إن النص يدعو إلى التعاطف والإنسانية، بينما تعكس الصور قيما مختلفة.

مضيفة: "نحتاج إلى فن صادق يُظهر ثمن التعاطف وضرورته، لا إلى مجرد سحر بصري."

فيلم The Odyssey

ورغم استمرار انتقادات ويلسون، يواصل The Odyssey تحقيق نجاح كبير جماهيريا ونقديا، حيث سجل واحدا من أقوى افتتاحيات العام، كما حصد من أعلى التقييمات في مسيرة كريستوفر نولان.

واصلت أستاذة الدراسات الكلاسيكية بجامعة بنسلفانيا، إميلي ويلسون، انتقادها لفيلم The Odyssey للمخرج كريستوفر نولان، معتبرة أنه يركز على الاستعراض البصري أكثر من العمق الإنساني الذي يميز ملحمة هوميروس. وكانت ويلسون، التي قدمت ترجمة إنجليزية شهيرة للمحمة الأوديسية عام 2017 واستلهم نولان منها الجملة الافتتاحية للفيلم،

قد نشرت سابقا مراجعة في London Review of Books. وعادت الآن بمقال جديد في The Atlantic توسعت فيه في أسباب اعتراضها على الفيلم.

وتطرقت ويلسون إلى مشهد حصان طروادة، مشيدة بجودته البصرية، لكنها رأت أنه يفتقر إلى التأثير الدرامي، قائلة إن مشاهد احتجاز الجنود داخل الحصان وسط ارتفاع المياه "منفذة ببراعة ورعب"، إلا أن الحصان "يبدو على المستوى



الفكر

لماذا نصاب بنزلات البرد في الصيف؟

بورناتسكايا إلى أن مكيفات الهواء ليست مصدرا للفيروسات، شريطة صيانتها بانتظام، لكنها قد تتحول إلى مصدر للغبار ومسببات الحساسية وبعض الكائنات الحية الدقيقة إذا كانت فلاترها متسخة. كما أن الهواء الجاف الذي تضخه المكيفات قد يؤدي إلى جفاف الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي، ما يزيد من قابلية الإصابة بالعدوى الفيروسية التنفسية. ويشير عدد من خبراء الصحة إلى أن التعرض لفترات طويلة لدرجات حرارة مرتفعة قد يؤثر سلبا في صحة القلب والأوعية الدموية، وهو ما قد ينعكس على كفاءة الجهاز المناعي ويزيد من قابلية الإصابة بالأمراض والعدوى الفيروسية.

المختلفة أحد أبرز أسباب نزلات البرد الصيفية. فعندما ينتقل الشخص من حرارة تبلغ 35 درجة مئوية إلى غرفة مكيفة بدرجة 18 أو 20 مئوية، يضطر الجسم إلى التكيف بسرعة. ورغم أن الهواء البارد لا يسبب العدوى الفيروسية بحد ذاته، فإنه قد يضعف دفاعات الأغشية المخاطية في الأنف والحلق، ما يسهل دخول الفيروسات إلى الجسم». وأضافت: «قد يحدث التأثير نفسه عند شرب مشروبات شديدة البرودة في الطقس الحار، أو السباحة لفترة طويلة في مياه باردة بعد التعرض لحرارة مرتفعة، أو نتيجة التعرض المباشر لهواء مكيف قوي، ما قد يؤدي إلى انخفاض حرارة الجسم.» وأشارت

أشارت الطبيبة الروسية سفيتلانا بورناتسكايا إلى بعض الأسباب التي تزيد احتمالية الإصابة بنزلات البرد في فصل الصيف. وقالت الطبيبة في مقابلة مع موقع «لينتا.رو» الروسي: «يصاب كثيرون بنزلات البرد والعدوى الفيروسية حتى خلال فصل الصيف وفي الأجواء الحارة. ويعد الانتقال المفاجئ بين درجات الحرارة



قد تبدأ في الفم..

طبيبة تكشف أمراضا

خطيرة لا علاقة لها بالأسنان

كشفت الطبيبة واختصاصية جراحة الأسنان الروسية أوكسانا ميخيفا أن بعض الأمراض التي لا ترتبط مباشرة بالأسنان قد تظهر أولى علاماتها داخل تجويف الفم.

وقالت الطبيبة في تصريح لموقع «لايف.رو» الروسي: «قد تكشف أمراض مثل السكري، واضطرابات الجهاز الهضمي، ونقص الفيتامينات، وأمراض الدم عن نفسها من خلال أعراض تظهر داخل الفم، مثل جفاف الغشاء المخاطي، والتهاب اللسان، والتشققات في زوايا الشفاه، أو نزيف اللثة.»

وأضافت أن طبيب الأسنان قد يشتبه بوجود أمراض لا ترتبط مباشرة بالأسنان، حتى إذا راجعه المريض بسبب ألم في أحد الأسنان أو لإجراء فحص دوري.

وأوضحت: «في الممارسة العملية، نكتشف في كثير من الأحيان أمراض الأنف والأذن والحنجرة، وخاصة التهاب الجيوب الفكية، إضافة إلى حالات الألم العصبي. كما أن القروح التي لا تلتئم لفترة طويلة قد تكون مؤشرا على أمراض في الدم أو اضطرابات في جهاز الغدد الصماء.»

وأشارت إلى أن نزيف اللثة يرتبط في كثير من الحالات بنقص الفيتامينات، مؤكدة أن الفحص الدقيق لدى طبيب الأسنان قد يساعد على اكتشاف هذه المشكلات في مراحلها المبكرة.

وقالت: «قد يشتبه طبيب الأسنان، خلال فحص وقائي روتيني، في إصابة المريض بالتهاب الجيوب الفكية ويحيله إلى اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة، كما أن استمرار نزيف اللثة، إلى جانب أعراض أخرى، قد يستدعي إحالة المريض إلى طبيب القلب.»

وأكدت ميخيفا أن كثيرا من الأشخاص يتجاهلون علامات تظهر داخل الفم رغم أنها قد تستدعي مراجعة الطبيب، مثل القروح التي لا تلتئم، والتشققات في الشفاه أو اللسان، والبقع البيضاء على الغشاء المخاطي، وجفاف الفم المستمر، ونزيف اللثة.

وأوضحت أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة الإصابة بمرض خطير، لكنها قد تستوجب إجراء فحوصات إضافية للكشف عن أسبابها، مشيرة إلى أن بعضها قد يكون مرتبطا بتغيرات سابقة للسرطان في الغشاء المخاطي للفم، لذلك لا ينبغي تجاهلها.

واختتمت بالقول: «إذا لاحظت جفافا مستمرا في الفم، أو طيبة بيضاء على اللسان، أو قروحا، أو تشققات، أو نزيفا في اللثة، فلا تؤجل زيارة طبيب الأسنان. فالفحص المبكر لا يساهم فقط في الحفاظ على صحة الأسنان، بل قد يساعد أيضا في اكتشاف مشكلات صحية عامة في وقت مبكر.»



امرأة تتخذ وضعية تصوير أمام برج إيفل في يوم صيفي غائم في باريس. «رويترز»

قرأت لك

الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هاك. ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجا عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

سؤال وجواب

• ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟

– القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيها الثلوج

• اين يوجد اغزر مصدر للمسك في العالم ؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الايطالية ،وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.

• من مخترع فرشاة الاسنان ؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجا بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب مألها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر الفرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن – الدلفين – هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم ان اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن اليسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.

قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وطفدة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الطفدة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للحشايش واخذ يأكل بشرافة وذهبت الطفدة تصدر نقيعا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايتهيا البلهاء أتقلديني؟ فقالت: ولما لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتنقق. فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شي.. ومد خرطوميه وكسر جنع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايتهيا التافهة هل تستطعين فعل ذلك، نظرت الطفدة حولها ثم ابتعدت وابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقفزة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطيح به شمالا ويمينا ويخطله في جذوع الاشجار ثم بعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفدة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من صعب على الفيل اخراجها. وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الطفدة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وفقرزت بعيدا فتنفّس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الطفدة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايتهيا الطفدة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالة حجمه واشكرك لانك أعطينتي درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والطفدة اصدقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نفث في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

مساحة للتلوين

