

ص 22

شرطة دبي تنظم برنامجاً  
توعوياً حول مبادرة  
«التزامكم سعادة»



ص 27

أندريه زفياغنتسيف، عشت  
كثيراً في روسيا، ولا أزال أحيا  
بها وأتنفسها بطريقة ما



كيف يمكن للتدخين الإلكتروني  
أن يدمر بشرتك؟

ص 23

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

## بدء الدورة 24 للمهرجان الدولي للسينما الإفريقية بغربكة

تحت شعار "السينما الإفريقية.. جمالية تسائل عصرها" انطلقت في المملكة المغربية الدورة الرابعة والعشرون للمهرجان الدولي للسينما الإفريقية في مدينة خريبكة مساء السبت، وكرم المهرجان في الافتتاح الممثل المغربي محمد الخلفي "87 عاماً" الذي يزرع مشواره بالأعمال المسرحية والتلفزيونية والسينمائية ومنها أفلام "الصمت اتجاه ممنوع" و"الوتر الخامس" و"الدم الغدور". ويعرض المهرجان المستمر حتى 18 مايو أيار 13 فيلماً ضمن مسابقة الأفلام الطويلة و15 فيلماً ضمن مسابقة الأفلام القصيرة وأربعة أفلام في قسم "ضيف شرف" المخصص هذا العام لدولة مالي. وينافس المغرب في مسابقة الأفلام الطويلة بفيلم "صمت الكمنجات للمخرج سعد الشرايبي و"كأس المحبة للمخرج نوقل براوي إلى جانب أفلام من تونس ومصر وتوجو وزامبيا وساحل العاج والكاميرون والسنغال ورواندا وبوركينا فاسو. ويشمل برنامج المهرجان مجموعة من ورش التدريب في الإخراج والتصوير والونتاج وإدارة الممثل وموسيقى الأفلام والتحليل السينمائي إضافة إلى مسابقة في كتابة السيناريو. ويظم المهرجان ندوة بعنوان "الجمالية في السينما الإفريقية" في مقر الخزانة الوسائطية بخريبكة. ويعد المهرجان الذي تأسس في عام 1977 أحد أقدم مهرجانات السينما في القارة الإفريقية.

## حريق يلتهم أحد أكبر مراكز التسوق في وارسو

قالت السلطات البولندية إن حريقاً مهولاً اندلع مساء السبت في مركز للتسوق في وارسو دمر المركز بالكامل تقريباً. ولم يسفر الحريق عن إصابات. ومركز ماريفيسكا 44 يضم ما يقرب من 1400 وحدة تجارية بما في ذلك الكثير من الأثاث وهو من أكبر مراكز التسوق في وارسو وتملكه وتديره شركة ميربود. وقال ماربوش فيلنتوفسكي القائد العام لهيئة الإطفاء الحكومية في مؤتمر صحفي أمس الأحد "احترق 100 بالمتة منه تقريباً. يجري إخماد الحريق وسيستغرق ذلك العديد من

## فيتامين سي نعمة لصحتك.. وهذه الفاكهة تزودك بحاجتك اليومية منه



عندما نريد التزود بالفيتامين سي C، غالباً ما نتجه نحو الحمضيات مثل: البرتقال، والليمون، والجريب فروت وبقية العائلة. غير أن هناك فاكهة أخرى تساعد على تلبية حاجتك اليومية من هذا الفيتامين الرابع للصحة، وهي منخفضة السعرات الحرارية. الاختصاصي في أمراض الجهاز الهضمي، ويليام بيربي، الخبير في الكائنات الحية الدقيقة المعوية، يتحدث عن الأسباب الوجيهة لتناول فاكهة الكيوي الغنية بالفيتامين سي C يومياً، في الآتي:

**فوائد الكيوي الثلاث الرئيسية**  
يقول الدكتور ويليام بداية، إن لثمرة الكيوي 3 مزايا مهمة جداً، وهي: منخفضة في السعرات الحرارية، تحتوي الكيوي 60 سعرة حرارية لكل 100 جرام. مما يجعلها حليلة رائعة إذا كنت ترغبين في خسارة الوزن، مع اتباع نظام غذائي متوازن. غنية بالألياف والفيتامينات: تحتوي على كثير من الألياف (2.5 جرام لكل 100 جرام) أي بقدر التفاحة. وبالتالي، ستساعدك الألياف في الحصول على ميكروبات معوية متوازنة، وتنظم عملية العبور وتمنحك الشبع، أي الرغبة في تناول كميات أقل من الطعام.  
غني لافيت بفيتامين سي: ففي 100 جرام من الكيوي، أي ما يقرب من ثمرة كيوي واحدة، تحصلين على 75% من كمية فيتامين سي C اليومية. إنها أكثر بكثير من البرتقال، والتي مع ذلك هي فاكهة مثيرة للاهتمام للغاية. في الواقع؛ فإن الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين C للبالغين هي 100 ملغ. وفي ثمرة الكيوي يوجد ما يقرب من 92.7 ملجم. في حين يقدر محتوى فيتامين C في البرتقال بـ 53.2 ملجم لكل 100 جرام.  
حيتا كيوي في اليوم فقط!

**الكيوي يتفوق على الحمضيات في محتوى الفيتامين سي،** يساعد فيتامين سي، على محاربة الجذور الحرة لحماية وإطالة عمر الخلايا، كما أنه يقوّي نشاط الخلايا المناعية لمحاربة الالتهابات، ويساعد على تقليل التعب. وتعتبر الكيوي من أنواع الفواكه التي يمكن تناولها من دون اعتدال، وهي تكاد تكون متوفرة على مدار العام. لكن انتبهي من حموضته التي قد تسبب تقرّحات في الفم وتضر بالأسنان في حال زيادتها. ولهذه الأسباب، يُنصح بعدم تناول أكثر من حبتي كيوي في اليوم. يجب على الأشخاص الذين يعانون من حصوات الكلى تجنب الكيوي. في حالات نادرة، يمكن أن يسبب الكيوي ردود فعل تحسسية. ربما يهك الإطلاع على علاج تقرحات الفم بطرق طبيعية سهلة.

**أهمية الفيتامين سي للصحة**  
الفيتامين سي C، حارق لتقوية جهاز المناعة في الجسم، وفي مواجهة الأمراض. وهو يملك فوائد مهمة للصحة، ولعل أبرزها في الآتي:

**مضاد قوي للأكسدة**  
فيتامين سي C هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تعزز دفاعات الجسم الطبيعية، وذلك من خلال القضاء على الجذور الحرة المسببة للأمراض، من خلال الإجهاد التأكسدي الذي تسببه. تشير الدراسات إلى أن تناول المزيد من فيتامين سي C يمكن أن يزيد من مستويات مضادات الأكسدة في الدم بنسبة تصل إلى 30%. وهذا يساعد دفاعات الجسم الطبيعية على مكافحة الالتهاب. قد يهيك قراءة هذا الموضوع خلطات عصائر طبيعية تحتاجها لدعم جهاز المناعة لديك

**جيد لصحة القلب**  
أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. وهناك العديد من العوامل التي تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم بـ 25%، مقارنة بأولئك الذين لم يشاؤوا مكملاات فيتامين سي C. ومن المثير للاهتمام أن تحليلاً آخر لـ 15 دراسة، وجد أن تناول فيتامين سي C من الأطعمة وليس المكملات الغذائية، كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب. ومع ذلك، لم يكن العلماء متأكدين مما إذا كان الأشخاص الذين تناولوا الأطعمة الغنية بفيتامين سي C، قد أتبعوا أيضاً أسلوب حياة أكثر صحة عن الأشخاص الذين تناولوا المكملات الغذائية. ونظر تحليل آخر لـ 13 دراسة في آثار تناول ما لا يقل عن 500 ملغ من فيتامين سي C يومياً على عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب، مثل مستويات الكوليسترول في الدم والدهون الثلاثية. ووجد التحليل أن تناول مكملات فيتامين سي C يقلل بشكل كبير من نسبة الكوليسترول الضار بحوالي 7.9 ملجم/ديسيلتر، والدهون الثلاثية في الدم بنسبة 20.1 ملجم-ديسيلتر.

**يساهم في تعديل ارتفاع ضغط الدم**  
ارتفاع ضغط الدم يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب، والنبوت القلبية، والسكتات الدماغية، التي قد تؤدي إلى الوفاة. أظهرت الدراسات أن فيتامين سي C قد يساعد في خفض ضغط الدم لدى كل من المصابين بارتفاع ضغط الدم، والذين لا يعانون منه. وجدت دراسة أجريت على الحيوانات، أن تناول مكملات فيتامين سي ساعد على استرخاء الأوعية الدموية التي تحمل الدم من القلب؛ مما ساعد على تقليل مستويات ضغط الدم. خفضت مكملات فيتامين سي C ضغط الدم الانقباضي بمقدار 4.9 ملم زئبقي، لدى البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الانقباضي بمقدار 1.7 ملم زئبقي في المتوسط. يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، عدم الاعتماد على فيتامين سي C وحده كعلاج. تقليل حمض اليوريك في الدم ومنع نوبات النقرس

النقرس هو نوع من التهاب المفاصل. إنه مؤلم للغاية وينتظي على التهاب في المفاصل، وخاصة أصابع القدم الكبيرة. يعاني الأشخاص المصابون بالنقرس من النورم ونوبات الألم المفاجئة والشديدة. تظهر أعراض النقرس عندما يكون هناك الكثير من حمض اليوريك في الدم. حمض اليوريك هو منتج النفايات التي ينتجها الجسم. وفي المستويات العالية قد يتبلور ويترسب في المفاصل. العديد من الدراسات أظهرت أن فيتامين سي C قد يساعد في تقليل حمض اليوريك في الدم، ونتيجة لذلك، يحمي من نوبات النقرس. وجدت دراسة شملت 1387 رجلاً، أن أولئك الذين تناولوا أكبر قدر من فيتامين سي C لديهم مستويات أقل بكثير من حمض اليوريك في الدم؛ مقارنة بأولئك الذين تناولوا كميات أقل. وجد تحليل لـ 13 دراسة، أن تناول مكملات فيتامين سي C على مدار 30 يوماً، يقلل بشكل كبير من حمض اليوريك في الدم؛ مقارنة بالعلاج الوهمي.

**تعزيز جهاز المناعة**  
أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الأشخاص يتناولون مكملات فيتامين سي سي هو تعزيز مناعتهم؛ حيث يشارك فيتامين سي في العديد من تقوية جهاز المناعة؛ فهو يساعد على تشجيع إنتاج خلايا الدم البيضاء، المعروفة باسم الخلايا الليمفاوية والخلايا الليمفية، والتي تساعد على حماية الجسم من العدوى. يساعد فيتامين سي C خلايا الدم البيضاء على العمل بشكل أكثر فعالية، مع حمايتها من التلف الناتج عن الجزيئات الضارة المحتملة، مثل الجذور الحرة. يعتبر فيتامين سي C جزءاً أساسياً من نظام الدفاع عن الجلد. يتم نقله بشكل فعال إلى الجلد، حيث يمكن أن يعمل كمضاد للأكسدة، ويساعد على تقوية حواجز الجلد. علاوة على ذلك، تم ربط انخفاض مستويات فيتامين سي C بنتائج صحية سيئة.

## المغرب.. تعويض امرأة 250 ألف درهم بسبب لقاح كورونا

أصدرت محكمة مغربية أول حكم من نوعه لتعويض امرأة تضررت من مضاعفات لقاح مضاد لفيروس كورونا، في سابقة تشهدا البلاد. وقضت المحكمة الإدارية في الرباط حكماً قطعياً يقضي بـ دفع وزارة الصحة للمدعية التي أصيبت بسشلل في الوجه تعويضاً قدره 250 ألف درهم مغربي "ما يعادل 25 ألف دولار أمريكي" وتحملها المصاريف في حدود المبلغ المحكوم به ورفض باقي الطلبات، وفق ما أفاد موقع "هسبريس" الخميس الماضي.

وكانت الباحثة في جامعة "ابن طفيل"، الدكتورة نجاة التواتي، تقدمت بشكوى في يونيو-حزيران 2022، تطالب فيها بتعويضها عقب إصابتها بسشلل على مستوى الوجه والأطراف السفلى، بعد تلقيها جرعة من لقاح "أسترازينيكا".

واستغرق إصدار الحكم حوالي الستينين. وكانت الحكومة المغربية قد ردت على الجدل الدائر بشأن الآثار الجانبية التي تسبب بها لقاح "أسترازينيكا"، والتي اعترفت بها الشركة المصنعة نفسها.

يشار إلى أن شركة الأدوية البريطانية السويدية "أسترازينيكا" كانت أقدمت سابقاً في وثائق محكمة بأن لقاحها المضاد لتكوفيد-19 يسبب آثاراً جانبية مثل جلطات الدم وانخفاض عدد الصفائح الدموية، حسب تقارير إعلامية. وذكرت الشركة أيضاً أنها ستشرع في سحب تراخيص تسويق اللقاح فاكسيفريا داخل أوروبا.

## كيف تحصل الحامل على أوميغا 3 بأمان؟

وفق دراسة سابقة لجامعة ألاباما الأسترالية، تبين أن انخفاض مستوى أحماض أوميغا 3 الدهنية لدى الحامل يرتبط بخطر الولادة المبكرة. كما أظهرت التجربة، أنه عند إعطاء النساء مكملات أوميغا 3 انخفض هذا الخطر بـ 77%.

وحسب "نيو ساينتست"، لا تزال الأسباب التي تربط نقص أوميغا 3 بالولادة المبكرة غير معروفة. لكن هناك صلة بين انخفاض مستوى هذه الدهون الجيدة، وارتفاع أوميغا 6 التي تعد من الدهون غير الصحية، ما ويعني أن توازن

أحماض أوميغا 3 و6 من العوامل الضرورية في التغذية الصحية أثناء الحمل. وتوجد دهون أوميغا 6 في السمسم، خاصة البكر، وزيت عباد الشمس، وزيت دوار الذرة، والمنتجات المصنوعة من هذه الزيوت.

من ناحية أخرى، تعد الأسماك من أفضل مصادر أوميغا 3، وتحت التوصيات الحامل على تناولها من مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع، مع اختيار نوع السمك المناسب، وقليل الزئبق. وحسب "بيبي سنتر"، تشمل الأسماك الجيدة، منخفضة الزئبق والغنية بأحماض أوميغا 3، السلمون، والتراوت، والرنجة، والحدوق والبولوك، والسمك المخلط، والأنشوجة، والبوربي، والمكاريل.



## نجت بأعجوبة من حريق بمنزلها

نجت فتاة مصرية تدعى منة محمد الجندي بأعجوبة من حريق اندلع بشقتها بمنطقة "الأميرية" بالقاهرة، حيث كانت بمفردها بالمنزل حين اندلعت النيران، نتيجة ماس كهربائي، ولم تستطع الخروج من باب البيت. وأفاد شهود عيان، أن الفتاة تظن ببرج سكني بالطابق العاشر، وخرجت إلى الشرفة لتستغيث بالجيران، لكن لسوء الحظ تصادف أن التيار الكهربائي انقطع نتيجة الماس، ما صبّب من الصعود إليها وإفحام الشقة لإنقاذها. ووصلت قوات الدفاع المدني إلى موقع الحادث، حيث اقترح شقيقها على الضابط المسؤول التسلل إلى شقيقتها من شرفة وتوافد الشقق المجاورة وانتشالها سريعا، قبل أن تلقى مصرعها نتيجة اشتداد الحريق فوافق الضابط على الاقتراح وتمكن شقيقها بالفعل من مهمته بعمارة قوات الإنقاذ. وتبين أن الفتاة تبلغ من العمر 20 عاما، وهي طالبة بكلية الإعلام، وكانت تستعد للنزول من البيت والذهاب إلى محاضراتها بالجامعة حين فوجئت بانفجار ناتج عن ماس كهربائي أعقبه انقطاع التيار ثم نشوب حريق أخذ يتصاعد في قوته سريعا مع توالي انفجارات الأجهزة الكهربائية تباعا؛ ما جعلها تعيش لحظات رعب حقيقية.





بحضور مسلم بن سالم بن حم العامري

# منوعات الفكر 22

## جلسة في مركز سالم بن حم الثقافى بعنوان «طحنون بن محمد مسيرة خالدة في ذاكرة الوطن»



•• العين - الفجر

بحضور الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى، أقيم في المركز جلسة بعنوان «طحنون بن محمد مسيرة خالدة في ذاكرة الوطن» كما حضر الجلسة عددا من وجهاء وأبناء مدينة العين.

وأشار الحضور أن مسيرة فقيد الوطن الكبير الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان، رحمه الله، مسيرة عامرة بالعباءة ممتدة منذ أيام المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، والمغفور له الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رحمه الله، وقد امتدت تلك المسيرة الحافلة بالعباءة أيضاً مع صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، حيث قدم خالدها فقيد الوطن الكبير الكثير في خدمة الوطن في شتى المجالات والإنجازات.

وقال الشيخ مسلم بن حم: «ستبقى ذكرى المغفور له الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان، رحمه الله، باقية في نفوس الجميع، فقد كان رفيق درب المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في مسيرة التطوير والتنمية والنهضة الشاملة في كل مناحي الحياة بمدينة العين، وهي مسيرة مباركة حققت نجاحات كبرى ومكاسب تنموية متواصلة، وبذل الغالي والنفيس في سبيل رفعة الوطن وتقدمه» وأكد بن حم: «أن تلك المسيرة الحافلة بالإنجازات ستظل خالدة في ذاكرة وقلوب أبناء الإمارات، وستبقى درساً من دروس العطاء والإخلاص والوفاء، ونموذجاً يحتذى، فقد ظل يعمل منذ صباه بكل جد وإخلاص وتفان، وكان طيلة مسيرته الوطنية مثلاً للإخلاص والوفاء وحُب بالوطن، والتأكيد على أن الوطن في المقدمة وأنه أساس الحياة، ويجب أن نعطيه كل جهودنا بإخلاص حتى آخر رمق.

كما أكد الحضور، أن الجميع سيبقى يفتقد الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان، رحمه الله، لما كان يتمتع به من صفات حميدة وشخصية كريمة، وإن الشيخ طحنون كان له مساهمات عظيمة في تحقيق التقدم والتنمية، سواء في المجالات الاجتماعية، أو الثقافية، أو العلمية، أو السياسية، وكان

الذين ساهموا بشكل كبير في نهضة الدولة وتقدمها. فقد كان رحمه الله مثلاً للوفاء والإخلاص للوطن ولقيادته، ورمزاً للعمل الدؤوب والعطاء المتواصل، فقد ترك الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان إرثاً خالداً في مجالات العمل الحكومي والتنمية الاقتصادية والخدمات الاجتماعية. وكان رحمه الله نموذجاً يحتذى به في العمل الجاد والإخلاص للوطن.

التاريخ، ومؤثراً على مدار الزمان. وأوضحوا: أن ذكرى الشيخ طحنون ستظل خالدة في قلوبنا، ملهمة لنا للمضي قدماً في طريق العطاء والإنجاز، وترسيخ قيم الإنسانية والعدالة التي كان ينادي بها خلال حياته. إن الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان من رجالات الإمارات المخلصين

رمزاً للإلهام والتحفيز للجميع، وسيبقى ذكره حاضرة في قلوبنا وذاكرتنا كمصدر للإلهام والقوة. وأشاروا، أن الشيخ طحنون رحمه الله ترك بصمة لا تمحى في ميادين العطاء والعمل الإنساني، حيث بذل جهوداً كبيرة لخدمة المجتمع وتحقيق الرخاء للجميع. إن إرثه العظيم سيظل حياً في قلوب الناس وفي ذاكرة



استفاد منه طلبة مدرسة البحث العلمي



•• دبي - الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي، ممثلة في مبادرة «التزامكم سعادة»، برنامجاً توعوياً بالتعاون مع مجلس دبي الرياضي، لطلبة مدرسة البحث العلمي للبنين، استفاد منها 283 طالباً، بهدف التوعية بالتزامات الجمهور الرياضي في الملاعب، والتي ينص عليها القانون الاتحادي رقم 8 لسنة 2014 بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية.

وأكد الملازم نائب سلطان الكتيبي، خلال المحاضرة التوعوية التي حضرها أعضاء الهيئة الإدارية والتعليمية والطلبة، أن مبادرة «التزامكم سعادة» تستهدف تعزيز التواصل بين الأندية والجمهور الرياضي، وتوحيد الجهود لإسعاد الجماهير عبر ترسيخ ثقافة التشجيع الإيجابي من خلال الاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لنقل الرسائل

الإيجابية وثقافة النقد البناء بين جميع أطراف اللعبة، بما يعكس الوجه الحضاري للدولة في ملاعبنا الرياضية. وقال إن المبادرة تعمل على نشر الوعي لدى الجمهور بحدود التشجيع ومدى خطورة التعبير عن المشاعر بصورة سلبية تجاه الآخرين، وأن يعي الجمهور جيداً التزاماته طبقاً للقانون الاتحادي في شأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، مشيراً إلى أن مبادرة «التزامكم سعادة» حظيت باستجابة كبيرة من المؤسسات الرياضية

والإعلامية وتفاعل مجتمعي، وهو ما أدى بشكل لافت إلى انخفاض الظواهر السلبية في مدرجات الملاعب. ولفت الملازم الكتيبي إلى أن مواد القانون الاتحادي بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، تضمن تحقيق كل إجراءات السلامة للرياضيين ومختلف المنشآت في الدولة، وذلك وفق معايير وضوابط أمنية متطورة وبما يتماشى مع المعايير الدولية المتبعة لتنظيم الجوانب الأمنية في المهرجانات والفعاليات الرياضية.

•• دبي - الفجر

كرم سعادة اللواء خبير خليل إبراهيم المنصوري، مساعد القائد العام لشؤون البحث الجنائي في شرطة دبي، بحضور سعادة اللواء الدكتور محمد عيسى العظبي، مدير مركز شرطة الخيالة، وسعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، الفائزين في مسابقة التصوير الضوئي للخيالة، التي نظمتها مركز شرطة

الخيالة بالتعاون مع جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير الضوئي. وأشاد اللواء المنصوري بمستوى العالي للمصورين المشاركين في المسابقة والصورة المتميزة والجمالية التي التقطوها للخيول في مختلف الفعاليات سواء الرياضية وغيرها، مُثنيًا في الوقت ذاته على جهود لجنة التحكيم المكونة من علي خليفة بن ثالث ومحمد مصطفى وعلا خلف. من جانبه، قال سعادة علي خليفة بن ثالث: «فخورون بتنظيم مسابقة التصوير الخاصة بخيالة شرطة دبي، والتي منحت فرصة ثمينة للمصورين

والمتابعين والجمهور لتوسيع آفاقهم ومعرفتهم بدور الخيالة المميز والمؤثر على الصعيد الأمني والاجتماعي، بجانب تأصيل الصورة العربية العريقة عن حضور الخيل في مختلف الأنشطة والمهام الدقيقة، ومنها التأمين للأحباء السكنية والوصول لكافة التضاريس وبتطمأنينة للأفراد هذا بجانب الأنشطة التطوعية وعلاج أصحاب الهمم». وأضاف بن ثالث: «الصورة سفيرة للثقافات والفنون ومترجمة للتفاعلات الاجتماعية المختلفة، وهذا دورها في توظيف الفنون البصرية لنشر وتنمية الوعي الجماهيري بالعديد

من القضايا الهامة، بجانب تكريم وتقدير الكفاءات الفنية والمواهب المتميزة في فنون التصوير الفوتوغرافي». وسلم سعادة اللواء خليل المنصوري التكريم إلى الفائزين بالجوائز البالغ عددهم 10 أشخاص، حيث فاز بالمرکز الثلاثة الأولى كل من الصوريين كريستيانو برنابي، وكريستوفر دان، وعبد الشكور، فيما حصل المكرمون على جوائز نقدية وبطاقة إسعاد، وساعات عمل تطوعية، وشهادات تقدير، إلى جانب الحصول على حصص مجانية لتعلم مهارات ركوب الخيل في مركز شرطة الخيالة.





# منوعات الفكر

23



شاع استخدام السجائر الإلكترونية بشكل كبير باعتباره بديلاً "صحيحاً" لتدخين السجائر التقليدية، إلا أن دراسات مختلفة وجدت أنه يحمل مخاطر عدة تضر بالصحة. وقد ربط الخبراء هذه العادة بأمراض القلب والرئة وحتى تسوس الأسنان. والآن حذر أطباء الجلد من أن السجائر الإلكترونية يمكن أن تلحق الضرر ببشرتك أيضاً.

## كيف يمكن للتدخين الإلكتروني أن يدمر بشرتك؟



أن تسبب تهيجا لأولئك الذين يعانون من الأكزيما والصدفية. وقد تزداد خطورة الأمراض الجلدية بسرعة حيث يكافح الجلد من أجل شفاء نفسه.



ومشيرة للحكة. وأضاف روبيش: "الأكثر من ذلك، تحتوي السجائر الإلكترونية على العديد من النكهات والإضافات المختلفة التي يمكن

ومن المعروف أن التبغ الموجود في السجائر التقليدية يمكن أن يجعل بشرتك تتقدم في العمر وتترهل قبل الأوان. لكن روبيش شاه، طبيب التجميل في عيادة London Lip Clinic، حذر أولئك الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية من أنها يمكن أيضاً أن تضر بالجلد، بدءاً من تجريد بشرة وجهك من الرطوبة، وحتى التسبب في الاحمرار والتجاعيد وتفاقم حالة الجلد. الطرق التي يمكن أن تؤدي بها السجائر الإلكترونية إلى تدمير بشرتك:

### 1. تحرم بشرتك من الرطوبة وتعمق التجاعيد

وقال روبيش: "التدخين الإلكتروني هو أسرع طريقة لحرمان الجلد من الرطوبة، ما يهدد الطريق للجلد الجاف". وعلى الرغم من أن السجائر الإلكترونية لا تحتوي على التبغ، إلا أن السائل الموجود فيها ما يزال مليئاً بالنيكوتين، وهي مادة لها آثار جانبية لا تعد ولا تحصى على الجلد وحده.

وتتكون البشرة من طبقات متعددة. وتمثل البشرة طبقة الجلد

2. يسبب الاحمرار

وفقاً لروبيش: "يؤدي التدخين الإلكتروني إلى تضيق الأوعية، وهي عملية تؤدي إلى انقباض

الأوعية الدموية في الوجه وتضييقها، ما يحد من تدفق الدم. وفي بعض الأحيان يتوقف تماماً. وهذا يسبب احمراراً في الوجه يصعب السيطرة عليه إذا استمر التدخين الإلكتروني".

3. يمكن أن يؤخر شفاء الجلد

قال روبيش: "هناك أدلة مهمة تشير إلى أن التدخين الإلكتروني يضعف تجديد أنسجة الجلد تماماً مثل السجائر". وأوضح أنه إذا أصبت بجرح أو خدش، فإن تدفق الأكسجين والطازح والدم أمر حيوي لمساعدته على الشفاء. لذلك إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية وتصاب بخدش في الجلد، فإن ذلك يمكن أن يحد من كمية الأكسجين والقادرة على الوصول إلى الجرح حتى يلتئم.

4. يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأمراض الجلدية

إذا كنت تعاني من حالة جلدية موجودة سابقاً، فقد تؤدي عادة التدخين الإلكتروني إلى تفاقم المشكلة. وبحسب روبيش: "يحتوي السائل الموجود في السجائر الإلكترونية على مادة صناعية تسمى بروبيلين غليكول. وأظهرت العديد من الدراسات أن تناول البروبيلين غليكول يمكن أن يسبب التهاب الجلد التماسي، والذي يظهر على شكل بقع جلدية جافة ومتشققة

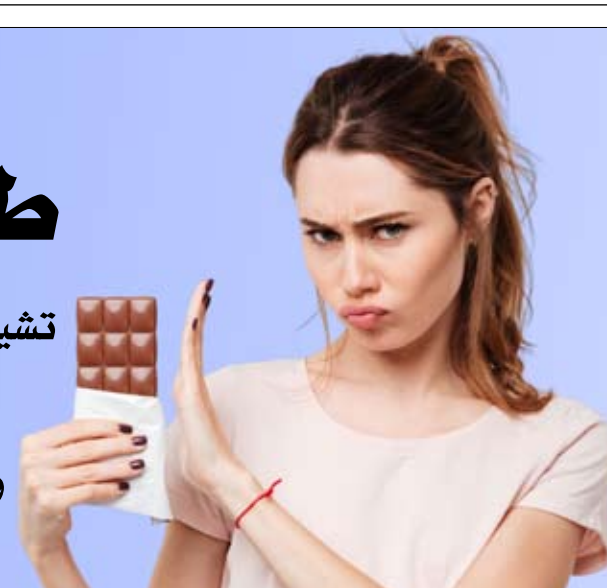


ويحتوي السائل الموجود في السجائر الإلكترونية على مادة صناعية تسمى بروبيلين غليكول. وأظهرت العديد من الدراسات أن تناول البروبيلين غليكول يمكن أن يسبب التهاب الجلد التماسي، والذي يظهر على شكل بقع جلدية جافة ومتشققة

### يعتبر أحد المنتجات الأكثر إثارة للجدل

## طبيبة تبدد أشهر الخرافات المتعلقة بالسكر

تشير الدكتورة داريا روسانوف خبير التغذية الروسية، إلى أن الاعتقاد السائد حول الخصائص المفيدة للفركتوز، وخاصة بالمقارنة مع السكروز، ليس أكثر من مجرد فكرة خاطئة. ووفقاً لها، يعتبر السكر أحد المنتجات الأكثر إثارة للجدل، حيث تدور حوله أساطير منذ عقود من الزمن، إذا أخذنا بها لن نتمكن من اتباع نظام غذائي صحي، وأكثر من ذلك يمكن أن نلحق ضرراً بالجسم.



الضروري دراسة مكونات المادة باهتمام". والخطأ الثاني وفقاً لها، هو الاعتقاد بأن الفركتوز أكثر صحة من السكر وهذا غير صحيح. لأن الفركتوز يكاد يكون مطابقاً للسكر تماماً، لكن خلايا الجسم باستثناء خلايا الكبد لا تستطيع معالجته. وتقول: "ولكن، على عكس السكروز، لا يتم امتصاص الفركتوز من قبل جميع خلايا الجسم، ولكن الكبد فقط يمكنه معالجته. لذلك، إذا استخدمنا الفركتوز بدلاً من السكر العادي، سيزيد من العبء على الكبد، وبالتالي قد يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني". وبالإضافة إلى ذلك الفركتوز لا يوفر الطاقة للجسم كما يوفرها السكروز. وهذا يعني أن الفركتوز لا يمكنه إشباع الجسم بالطاقة اللازمة. ووفقاً لها، ليس من المستحسن أبداً التحول من استهلاك السكر إلى الفركتوز في العادات الغذائية. لأن المنتجات المصنعة التي تحتوي على هذا العنصر، بما في ذلك الحلويات والوجبات الخفيفة، تحتوي على نسبة عالية من الفركتوز، التي لا يمكن أن تؤثر إيجابياً في الصحة. وتقول: "إن الفركتوز الذي يحتويه هذه المنتجات مصنوع من شراب الذرة له تركيز عال جداً - أعلى بعشرات المرات من الفواكه الطبيعية. لذلك، لا ينصح أي شخص يتبع نمط حياة صحي بتناول مثل هذه المنتجات، ناهيك عن استبدال السكر المعتاد بالفركتوز".

السكريات المخفية الموجودة في المنتجات الجاهزة التي نشترها في المتاجر، مثل الصلصات، والنقانق والمنتجات نصف المصنعة والزيادي الحلو وما إلى ذلك. أي دون أن نلاحظ ذلك، يمكننا أن نستهلك كمية من السكر أكثر بكثير مما يحتاجه الجسم. ومن هنا جاءت أسطورة مخاطر السكر. لذلك يجب دراسة الملصقات بعناية وحساب محتوى السكر في جميع المنتجات التي نشترها. حتى لو كانت العبوة تقول أن المنتج خالي من السكر، فمن الضروري دراسة مكونات المادة باهتمام". والخطأ الثاني وفقاً لها، هو الاعتقاد بأن الفركتوز أكثر صحة من السكر وهذا غير صحيح. لأن الفركتوز يكاد يكون مطابقاً للسكر تماماً، لكن خلايا الجسم باستثناء خلايا الكبد لا تستطيع معالجته. وتقول: "ولكن، على عكس السكروز، لا يتم امتصاص الفركتوز من قبل جميع خلايا الجسم، ولكن الكبد فقط يمكنه معالجته. لذلك، إذا استخدمنا الفركتوز بدلاً من السكر العادي، سيزيد من العبء على الكبد، وبالتالي قد يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني". وبالإضافة إلى ذلك الفركتوز لا يوفر الطاقة للجسم كما يوفرها السكروز. وهذا يعني أن الفركتوز لا يمكنه إشباع الجسم بالطاقة اللازمة. ووفقاً لها، ليس من المستحسن أبداً التحول من استهلاك السكر إلى الفركتوز في العادات الغذائية. لأن المنتجات المصنعة التي تحتوي على هذا العنصر، بما في ذلك الحلويات والوجبات الخفيفة، تحتوي على نسبة عالية من الفركتوز، التي لا يمكن أن تؤثر إيجابياً في الصحة. وتقول: "إن الفركتوز الذي يحتويه هذه المنتجات مصنوع من شراب الذرة له تركيز عال جداً - أعلى بعشرات المرات من الفواكه الطبيعية. لذلك، لا ينصح أي شخص يتبع نمط حياة صحي بتناول مثل هذه المنتجات، ناهيك عن استبدال السكر المعتاد بالفركتوز".

وتشير الطبيبة إلى أن الخطأ الأول هو اعتبار السكر ضاراً للجسم. وتقول: "على العكس من ذلك، السكر مفيد جداً للجسم، لأن الغلوكوز هو مصدر الطاقة الرئيسية للخلايا. من دون السكر، كما هو الحال من دون الملح، لا يمكن للجسم أن يعمل بشكل كامل. ولكن الإفراط من السكر مضر. لذلك لا ينصح باستهلاك أكثر من 25 غراماً منه في اليوم (6 ملاعق صغيرة). ولكن هذه، والكمية تشمل





**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: كونكشن بلاس لانظمة المراقبة  
رخصة رقم: CN 2323969 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال إلى 150000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة بوناكوزي عبدالكريم محمد صغير 660%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/عبدالله علي سيف محمد الزعابي من مالك إلى شريك  
تعديل نسب الشركاء/عبدالله علي سيف محمد الزعابي من 100% إلى 40%  
تعديل اسم تجاري من/ كونكشن بلاس لانظمة المراقبة  
CONNECTION PLUS SURVEILLANCE SYSTEMS  
إلى/ كونكشن بلاس لانظمة المراقبة - ذ.م.م  
CONNECTION PLUS SURVEILLANCE SYSTEMS - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: نور مزيد لتجارة الخضروات  
والفواكه رخصة رقم: CN 1124326 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 0 إلى 10000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ نور مزيد لتجارة الخضروات والفواكه  
NOOR MEZYAD FRUITS AND VEGETABLES  
إلى/ النور مزيد لتجارة الخضروات والفواكه - ذ.م.م - ش.ش.و  
ALNOOR MEZYAD FRUITS AND VEGETABLES - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن  
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم 7326/2024/253 تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرجحة أرقام (000102.000101.000100.000103.000104.000105.000106.000107.000108.000109.000110.000111.000112.000113.000114.000115.000116.000117.000118.000119.000120.000121.000122.000123.000124.000125.000126.000127.000128.000129.000130.000131.000132.000133.000134.000135.000136.000137.000138.000139.000140.000141.000142.000143.000144.000145.000146.000147.000148.000149.000150.000151.000152.000153.000154.000155.000156.000157.000158.000159.000160.000161.000162.000163.000164.000165.000166.000167.000168.000169.000170.000171.000172.000173.000174.000175.000176.000177.000178.000179.000180.000181.000182.000183.000184.000185.000186.000187.000188.000189.000190.000191.000192.000193.000194.000195.000196.000197.000198.000199.000200.000201.000202.000203.000204.000205.000206.000207.000208.000209.000210.000211.000212.000213.000214.000215.000216.000217.000218.000219.000220.000221.000222.000223.000224.000225.000226.000227.000228.000229.000230.000231.000232.000233.000234.000235.000236.000237.000238.000239.000240.000241.000242.000243.000244.000245.000246.000247.000248.000249.000250.000251.000252.000253.000254.000255.000256.000257.000258.000259.000260.000261.000262.000263.000264.000265.000266.000267.000268.000269.000270.000271.000272.000273.000274.000275.000276.000277.000278.000279.000280.000281.000282.000283.000284.000285.000286.000287.000288.000289.000290.000291.000292.000293.000294.000295.000296.000297.000298.000299.000300.000301.000302.000303.000304.000305.000306.000307.000308.000309.000310.000311.000312.000313.000314.000315.000316.000317.000318.000319.000320.000321.000322.000323.000324.000325.000326.000327.000328.000329.000330.000331.000332.000333.000334.000335.000336.000337.000338.000339.000340.000341.000342.000343.000344.000345.000346.000347.000348.000349.000350.000351.000352.000353.000354.000355.000356.000357.000358.000359.000360.000361.000362.000363.000364.000365.000366.000367.000368.000369.000370.000371.000372.000373.000374.000375.000376.000377.000378.000379.000380.000381.000382.000383.000384.000385.000386.000387.000388.000389.000390.000391.000392.000393.000394.000395.000396.000397.000398.000399.000400.000401.000402.000403.000404.000405.000406.000407.000408.000409.000410.000411.000412.000413.000414.000415.000416.000417.000418.000419.000420.000421.000422.000423.000424.000425.000426.000427.000428.000429.000430.000431.000432.000433.000434.000435.000436.000437.000438.000439.000440.000441.000442.000443.000444.000445.000446.000447.000448.000449.000450.000451.000452.000453.000454.000455.000456.000457.000458.000459.000460.000461.000462.000463.000464.000465.000466.000467.000468.000469.000470.000471.000472.000473.000474.000475.000476.000477.000478.000479.000480.000481.000482.000483.000484.000485.000486.000487.000488.000489.000490.000491.000492.000493.000494.000495.000496.000497.000498.000499.000500.000501.000502.000503.000504.000505.000506.000507.000508.000509.000510.000511.000512.000513.000514.000515.000516.000517.000518.000519.000520.000521.000522.000523.000524.000525.000526.000527.000528.000529.000530.000531.000532.000533.000534.000535.000536.000537.000538.000539.000540.000541.000542.000543.000544.000545.000546.000547.000548.000549.000550.000551.000552.000553.000554.000555.000556.000557.000558.000559.000560.000561.000562.000563.000564.000565.000566.000567.000568.000569.000570.000571.000572.000573.000574.000575.000576.000577.000578.000579.000580.000581.000582.000583.000584.000585.000586.000587.000588.000589.000590.000591.000592.000593.000594.000595.000596.000597.000598.000599.000600.000601.000602.000603.000604.000605.000606.000607.000608.000609.000610.000611.000612.000613.000614.000615.000616.000617.000618.000619.000620.000621.000622.000623.000624.000625.000626.000627.000628.000629.000630.000631.000632.000633.000634.000635.000636.000637.000638.000639.000640.000641.000642.000643.000644.000645.000646.000647.000648.000649.000650.000651.000652.000653.000654.000655.000656.000657.000658.000659.000660.000661.000662.000663.000664.000665.000666.000667.000668.000669.000670.000671.000672.000673.000674.000675.000676.000677.000678.000679.000680.000681.000682.000683.000684.000685.000686.000687.000688.000689.000690.000691.000692.000693.000694.000695.000696.000697.000698.000699.000700.000701.000702.000703.000704.000705.000706.000707.000708.000709.000710.000711.000712.000713.000714.000715.000716.000717.000718.000719.000720.000721.000722.000723.000724.000725.000726.000727.000728.000729.000730.000731.000732.000733.000734.000735.000736.000737.000738.000739.000740.000741.000742.000743.000744.000745.000746.000747.000748.000749.000750.000751.000752.000753.000754.000755.000756.000757.000758.000759.000760.000761.000762.000763.000764.000765.000766.000767.000768.000769.000770.000771.000772.000773.000774.000775.000776.000777.000778.000779.000780.000781.000782.000783.000784.000785.000786.000787.000788.000789.000790.000791.000792.000793.000794.000795.000796.000797.000798.000799.000800.000801.000802.000803.000804.000805.000806.000807.000808.000809.000810.000811.000812.000813.000814.000815.000816.000817.000818.000819.000820.000821.000822.000823.000824.000825.000826.000827.000828.000829.000830.000831.000832.000833.000834.000835.000836.000837.000838.000839.000840.000841.000842.000843.000844.000845.000846.000847.000848.000849.000850.000851.000852.000853.000854.000855.000856.000857.000858.000859.000860.000861.000862.000863.000864.000865.000866.000867.000868.000869.000870.000871.000872.000873.000874.000875.000876.000877.000878.000879.000880.000881.000882.000883.000884.000885.000886.000887.000888.000889.000890.000891.000892.000893.000894.000895.000896.000897.000898.000899.000900.000901.000902.000903.000904.000905.000906.000907.000908.000909.000910.000911.000912.000913.000914.000915.000916.000917.000918.000919.000920.000921.000922.000923.000924.000925.000926.000927.000928.000929.000930.000931.000932.000933.000934.000935.000936.000937.000938.000939.000940.000941.000942.000943.000944.000945.000946.000947.000948.000949.000950.000951.000952.000953.000954.000955.000956.000957.000958.000959.000960.000961.000962.000963.000964.000965.000966.000967.000968.000969.000970.000971.000972.000973.000974.000975.000976.000977.000978.000979.000980.000981.000982.000983.000984.000985.000986.000987.000988.000989.000990.000991.000992.000993.000994.000995.000996.000997.000998.000999.0001000.000

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم 6266/2024/253 تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (10894406) والصادر عن المتخذ  
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي بقيمة (8.405.50) درهم شامل الرسوم.  
عنوانه: إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني  
0569608284 - (3196594327)  
المطلوب إعلانه: 1. جاهر حسين مصطفي - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد  
بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (8405.5) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة  
المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن  
محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: ترند جروب تنظيم وإدارة  
الفعاليات - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5010602  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ ترند جروب تنظيم وإدارة الفعاليات - ذ.م.م - ش.ش.و  
TREND GROUP ORGANIZATION AND EVENT MANAGEMENT - L.L.C - O.P.C  
إلى/ ترند جروب للتدريب على فنون السينما - ذ.م.م - ش.ش.و  
TREND GROUP FOR CINEMA ARTS TRAINING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: موفين للحلويات  
رخصة رقم: CN 4923858 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ موفين للحلويات  
MOVEN SWEETS  
إلى/ أوفي آر تيسان بيكري  
OVE ARTISAN BAKERY  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم 375/2024/211 تنفيذ عقاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم 184  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 1499/2023 عقاري، سداد المبلغ المتخذ به  
وقدره (36341) درهم) شاملا للرسوم والصاريف وبإلغاء تسجيل الوحدة رقم S1605 تحت اسم المدعي  
عليه بالسجل المدني العقاري لدائرة الأراضي والأقاليم وتحرير سجل الوحدة باسم المدعية.  
طالب التنفيذ: كوندور للتطوير العقاري - ذ.م.م - عنوانه: إمارة دبي - بر دبي - الخليج التجاري - اسبكت  
ناور - بجوار بابي الفيو مول - النور 32 - مكتب رقم 3202 - هاتف رقم 0508810185 - مكاني  
رقم (2528187378) البريد / info@amalkhamisadvo.com - 0508810185  
المطلوب إعلانه: 1. فيكتور بتروف - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند  
التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (36341) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة  
إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ  
الإجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
محكمة الاستئناف  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى**  
في الاستئناف رقم 108/2024/361 استئناف أمر أداء

المنظورة في: دائرة الاستئناف التجارية الثالثة رقم 87  
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 387/2023 أمر أداء والرسوم والصاريف والالتزام  
المتعلق: محمد محمود كنه داري - عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - الخان - كورنيش الخان - دوار الإبريق  
- برج اساس - مدخل الكتائب - الطابق الخامس - مكتب (504) bineidadvocates@gmail.com  
0509421274.0509421274.065659500  
طالب التنفيذ: جولين رود تريبيجيت م ح - ويمنها مديرها / سايرام دياجا - صفته: مستأنف ضده  
قد أقم عليك الدعوى وموضوعها استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 387/2023 أمر أداء والرسوم  
والصاريف والالتزام، وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2024/5/15 الساعة 10.00 صباحا في قاعة  
الناض عن بعد والتي يمكن الوصول إليها من خلال موقع محاكم دبي الإلكتروني - الخدمات العامة -  
جدول جلسات القضايا لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات  
أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: توبتيما للتجارة العامة -  
ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5133358  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ توبتيما للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
TOPTIMA GENERAL TRADING - L.L.C - O.P.C  
إلى/ بقالة توبتيما - ذ.م.م - ش.ش.و  
TOPTIMA BAQALA - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: ليفل اب لخدمات ادارة  
المنشآت - ذ.م.م رخصة رقم: CN 5129500  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ ليفل اب لخدمات ادارة المنشآت - ذ.م.م  
LEVEL UP FACILITIES MANAGEMENT SERVICES - L.L.C  
إلى/ صالون روسكيلاب للتجميل الروسي - ذ.م.م  
RUSKILAB RUSSIAN BEAUTY SALON - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان بالنشر**  
رقم 461/2024/3271 نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: 1- أندريه فالنتينو فيتش باين، 2- ميترو بوليتا بربريموم بروبريتيز ذ  
م م - مجهولي محل الإقامة  
بما ان المتنازع: جويليوم بيار ماري جيروكس  
قد أقم عليك الدعوى وموضوعها نزاع محدد القيمة يطلب الزام المتنازع ضدهما بالتضامن  
والتكافل بدفع مبلغ وقدره (73.000) درهما) (ثلاثة وسبعون ألف درهما) وما يترتب  
عليه من فوائد بواقع 9% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام.  
وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2024/5/15 الساعة 9.00 صباحا في قاعة  
الناض عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك  
من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
رقم 969/2024/208 تنفيذ مدني

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى/ 1- حمد بن محمد بن حمد الشاعثره - مجهول محل الإقامة  
بما ان / درايفين بليشير لتأجير السيارات - ش م م  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك  
بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (12777)  
درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة  
وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ  
الإجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: 1231607 - ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 5328385 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ 1231607 - ذ.م.م  
1231607 - L.L.C  
إلى/ أي للتجارة العامة - ذ.م.م  
ADEY GENERAL TRADING - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: 1232034 - ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 5334700 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ 1232034 - ذ.م.م  
1232034-L.L.C  
إلى/ فيروتك للتجارة العامة - ذ.م.م  
VEROTECH GENERAL TRADING - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان بالنشر**  
رقم 3388/2024/461 نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى/ 1- خلود حمد محمد غلوم الجسمي  
مجهول محل الإقامة  
بما ان / مستشفى برايم ش ذ م م  
قررت التسويات الودية اعلاتكم بالقرار المسبب للصادر بتاريخ  
2024/4/24. للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام  
خدمات محاكم دبي الإلكترونية والذكية.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
محاكم دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى**  
في المنازعة رقم 4079/2024/461 نزاع محدد القيمة

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الثالثة بشر رقم 762  
موضوع المنازعة: المطالبة بالمنازعة المتنازع ضدها مبلغ وقدره (40000) درهم كتعويض نظير ما تم من ادعاء كاذبة  
والإساءة إلى سمة المنازعة والرسوم والصاريف والتعويضات المحاماة ضول الحكم بالنزاع المجل بلا كماله.  
المتنازع: أم اي بي جي لإدارة الفعاليات - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع  
الاصيل - مبنى سوبهاهوري 1 - حقة 406 - 0502518644  
المطلوب إعلانه: 1. بولينا شرفشا - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالمنازعة المتنازع ضدها مبلغ وقدره (40000) درهم  
كتعويض نظير ما تم من ادعاء كاذبة والإساءة إلى سمة المنازعة والرسوم والصاريف والتعويضات المحاماة ضول الحكم  
بالنفاذ المجل بلا كماله. وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2024/5/14 الساعة 9.00 صباحا في قاعة  
الناض عن بعد والتي يمكن الوصول إليها من خلال موقع محاكم دبي الإلكتروني - الخدمات العامة -  
جدول جلسات القضايا لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات  
للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٤١٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: صالون زيورخ للحلاقة الرجالية -  
ذ.م.م. ش.ش.و رخصة رقم: CN 2419131 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد







# منوعات الفجر

26



برنامج إعلامي لذوي الإعاقة البصرية وورش عمل لمبادرتي «أرى» و«نخيط أملاً لغزة»

## «مؤسسة كلمات» تختتم 12 يوماً من الإبداع والمعرفة في «الشارقة القرائي للطفل» 2024



•• الشارقة-الفجر:

أسدلت «مؤسسة كلمات» الستار على مشاركتها في الدورة الـ15 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، بعد 12 يوماً مليئة بالمعرفة والإبداع، تأكيداً على رسالتها كمؤسسة غير ربحية معنية بتمكين الأطفال المحرومين واللاجئين وذوي الإعاقة البصرية وضمان حقهم في القراءة. وشهد جناح المؤسسة في المهرجان مجموعة من الأنشطة التفاعلية وورش العمل ضمن مبادرة «أرى» التي تهدف إلى دمج وتمكين الأطفال المكفوفين وذوي الإعاقة البصرية، ومبادرة «نخيط أملاً لغزة» التي أطلقتها المؤسسة مؤخراً لدعم أطفال غزة.

«بأصواتهم نرى»... أطفال إعلاميون رغم التحديات وأطلقت مؤسسة كلمات ضمن مبادرة «أرى» برنامجاً تدريبياً، قدمته أكاديمية فوكس من خلال كبير المدربين بالأكاديمية عمار شهاب، بعنوان «بأصواتهم نرى» استهدف تمكين الأطفال والياقين المكفوفين وضعاف البصر من خلال تطوير مهاراتهم الإعلامية في التقديم التلفزيوني والتحدث أمام الجمهور، وذلك بالشراكة مع هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون وجمعية الإمارات للمعاقين بصرياً.

وأسهمت المبادرة في تعزيز ثقة الأطفال المشاركين بإمكاناتهم، ليكونوا أصواتاً مؤثرة في المجتمع، مبرزين قدراتهم الاستثنائية في الإلقاء الإعلامي والخطابة. وبعد اجتياز البرنامج التدريبي، حظى الأطفال بفرصة تقديم تغطية تلفزيونية مع هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون في برنامج «أطفالنا والكتاب»، مما أكد دورهم البناء في المجتمع.

مبادرة «أرى» تشرى جناح «مؤسسة كلمات، واحتضن جناح «مؤسسة كلمات» ضمن مبادرة «أرى» جلسة قراءة تفاعلية وورش عمل بالتعاون مع جمعية الإمارات للمعاقين بصرياً ونورة بن هده، صاحبة مشروع «لا في دولر».

حيث تمكن الأطفال من ذوي الإعاقة البصرية من الغوص في أعماق المعرفة، واستمتعوا بقراءة كتاب «أمير



المشاركين في الورشة تقنيات التطوير الفلسطيني.

المعرفة ركيزة تنمية وإثراء حياة الأطفال وفي تعليقاتها على ختام فعاليات المؤسسة في المهرجان، قالت أمينة المازمي، مديرة مؤسسة كلمات: «تؤمن مؤسسة كلمات بالمعرفة كركيزة أساسية لتنمية الشخصية وتوسيع آفاق الفكر وإغناء الخيال،

إذ تشكل الأساس الذي يُبنى عليه مستقبل الأطفال، مما يمكنهم من قيادة وإثراء قطاعات الحياة المختلفة بأفكارهم الإبداعية وابتكاراتهم الفريدة التي تتأسس على القراءة الواعية والمتنوعة. وفي هذا الإطار، يُعد مهرجان الشارقة القرائي للطفل منصة مثالية نحرس بشكل دوري على المشاركة فيها لتعزيز هذه الروح، حيث أتاح جناحنا للأطفال، بمن فيهم ذوو الإعاقة البصرية، الفرصة لاستكشاف العالم من خلال الكتب والقصص والتجارب المعرفية المختلفة».

البحار» الصادر عن مجموعة كلمات.

وعقب جلسة القراءة، شارك الأطفال المكفوفون وضعاف البصر في ورشة عمل، تم تصميم أنشطتها لتنمية مهاراتهم وتشجيعهم على إبداع قطع فنية خاصة بهم، تتلاءم موادها مع احتياجاتهم الخاصة، مما شكّل فضاء رحباً يمكن المشاركين من التعبير عن أنفسهم، وأثرى تجربتهم التعليمية والفنية.

«نخيط أملاً لغزة» تحتفي بالتراث والهوية وفي إطار مبادرة «نخيط أملاً لغزة»، استعرضت «مؤسسة كلمات» خط المنتجات الجديد، الذي يُخصّص عائداته كاملة لدعم أطفال غزة عبر حملة الهلال الأحمر الإماراتي «تراحم من أجل غزة»، كما أقامت ورشة تطوير استثنائية، بالتعاون مع خبيرة في التطوير الفلسطيني مروة بكر، لتبسيط الضوء على التراث الثقافي والهوية الفلسطينية، وتعليم الياقين

ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2024

## نادية النجار تصحب الياقين في جلسة مُلهمة حول كتابة القصة والرواية

وتفاعلت النجار مع الياقين لطرح أفكار لكتابة رواية عربية وما الذي يرغبون به أن يكون موضوعاً مثل هكذا رواية، حيث تنوّعت أفكارهم ما بين المغامرات والإثارة والروايات التي تجمع بين المتعة والفائدة، وغيرها.

وقدمت كذلك نصيحتهما لمن يتطلع للبدء بالكتابة أو الرسم أو غيرها من مجالات الأدب والفن أن يعمل باستمرار على تطوير مهاراته من خلال الممارسة الدائمة، إلى جانب الالتزام والمثابرة والشغف والمشاركة بورش الكتابة أو الرسم وغيرها، لاكتساب الخبرات والمعرفة من أهلها وتعلّم تقنيات وفنّيات جديدة، مشيرة إلى أنه يوماً ما قد تتحول هذه الهواية إلى مهنة كما حصل معها.

وتأتي هذه الجلسة ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل بدورته الـ15 والتي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب تحت شعار «كن بطل قصتك» في مركز إكسبو الشارقة حتى 12 مايو الجاري.

فوائد قراءة القصص والروايات

وأضافت: «قراءة القصص تنقلنا من عالم إلى عالم آخر مختلف تماماً، كما تخلق لديكم شعوراً قوياً بالتعاطف مع الآخرين، وتزوّدكم بالمعرفة حول ثقافات وعادات الشعوب الأخرى وهو ما يتيح لخيالكم الانطلاق نحو الإبداع».

وتابعت: «الكتابة تبدأ من وجود فكرة ما، ولا يمكن أن تكون بطريقة عشوائية، لذا فلا بدّ من تدوين أي فكرة أو مشاهدة قد تشاهدها في حياتك اليومية لأنّها ربما تصبح مادة دسمة لروايتك أو قصّتك القادمة، فأحدى رواياتي على سبيل المثال تحدّثت عن شجر الغاف، وقد استقيت فكرة الرواية من مشهد رأيته في أحد الأماكن في الدولة، وكان عبارة عن شجرتي شاف بجانب بعضهما البعض، يحيط بهما شارع دائري للدراجات الهوائية، فجاءتني الفكرة للحديث عن شعور هذه الأشجار عندما كان يقترب منها الشارع وهل سيفرقها أم لا».

•• الشارقة-الفجر:

ناقشت الكاتبة الإماراتية نادية النجار أسس تنمية القراءة والكتابة لدى الياقين، والطريق الصحيح لبدء مشوارهم الأدبي وتحديداً في عالم الروايات والقصص، مسلطة الضوء على تجربتها الأدبية، وذلك خلال لقاء بعنوان «مناقشة نادي الكتاب» جمعها مع الياقين، استضافه منتدى الثقافة في مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2024.

وأكدت النجار خلال اللقاء أنّ الكاتب المتمرس لا يمكن له أن يصبح كذلك دون الحفاظ على استمرارية عالية من القراءة العميقة، وقالت: «بما أنّنا نتحدث عن القصص والروايات فلا بدّ من بريد أن يكتب في هذا المجال الأدبي أن يقرأ كذلك قصصا وروايات مختلفة لكتاب من ثقافات متنوّعة، الأمر الذي يسهم في منحه مخزوناً كبيراً من الأفكار والمفردات التي تساعد في هذه الرحلة».



في ورشة تفاعلية بـ«الشارقة القرائي للطفل»

## الأطفال يحولون صفحات الكتب القديمة إلى لوحات فنية



•• الشارقة - الفجر:

أتاح مهرجان الشارقة القرائي للطفل للطفل الفرصة أمام الصغار للتعرف على الجماليات البصرية لصفحات الكتب، وذلك في ورشة عمل فنيّة تفاعلية أقيمت بركن «القصص المصورة» ضمن فعاليات المهرجان. وأخذت الورشة مجموعة من الأطفال في رحلة شيقة لإعداد الإطارات لصفحات من كتب قديمة وتجميع القطع لإنشاء أعمال فنية مذهلة بصرياً، حيث وزعت على الأطفال بعضاً من الألوان والإطارات الخشبية ذات اللون الأسود، وطلبت منهم تنفيذ رسومات على الصفحات وتلوينها، ثم وضعها داخل الإطارات لإنشاء لوحات فنية.

وقالت مشرفة الورشة إن «جمالية الصفحات» تتيح للأطفال التعرف إلى كيفية إعادة التدوير وصناعة صفحة أو صورة ذات إطار جذاب يخلق لدى الطفل القدرة على تذوق الفن، كما يقدم له الفرصة للتعبير عن ذاته من خلال تصميم الإطارات بالطريقة التي يراها مناسبة.







# منوعات الفكر

## ما هي أسباب ظهور الطنين في الأذنين؟

أفادت الدكتورة سارينا لي أخصائية السمع الأمريكية أن حدوث تغيرات في الدماغ وتآكل خلايا شعيرات الأذن والأصوات العالية وانسداد قنوات الأذن، يمكن أن تؤدي إلى ظهور طنين الأذن. وتشير مجلة Live Science إلى أنه وفقاً للطبيبة، يعتبر التعرض للأصوات العالية العامل الرئيسي للإصابة بطنين الأذن، وهذا ما يلاحظ لدى الأشخاص الذين يحضرون باستمرار حفلات الموسيقى الصاخبة. ولكن يمكن أن تبدأ مشكلات السمع أيضاً لدى الأشخاص الذين يسعون إلى الحفاظ على حاسة السمع. لأن الطنين يمكن أن يظهر نتيجة عدم قدرة لدونة الدماغ على التكيف، لذلك يحاول التعويض عن فقدان السمع عن طريق زيادة نشاطه العصبي، ما يؤدي إلى ظهور أصوات وهمية. ووفقاً لها، السبب الآخر لظهور طنين الأذن قد يكون تآكل خلايا شعيرات الأذن الوسطى ومستقبلات السمع مع التقدم بالعمر. وهذه التغيرات لا رجعة فيها وتؤدي إلى فقدان السمع، وأحياناً يصاحبه ظهور أصوات وهمية. وتشير الأخصائية، إلى أن مشكلات السمع غالباً ما تظهر بسبب انسداد قنوات السمع أو نتيجة مرض مينينير، وهو مرض غير قبيح يصيب الأذن الداخلية، يتميز بزيادة في حجم اللحم الباطني (السائل الموجود في غشاء متاهة الأذن الداخلية).



## قرأت لك

الثوم والبصل



قال باحثون إن استهلاك الخضروات، بما في ذلك الثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون. وأظهرت دراسة - نشرت في مجلة آسيا باسفيك جورنال أوف أسيكولوجي - أن احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كانت أقل بنسبة 79 في المئة لدى البالغين الذين تناولوا كميات كبيرة من نباتات الومنيوم مقارنة مع من استهلكوها بكميات قليلة. وقال الباحث زهي لي من المستشفى الأول في جامعة الصين الطبية: (من الجدير بالملاحظة أنه في بحثنا، يبدو أن هناك اتجاهًا، كلما ازدادت كمية الخضروات التي تعمل بالأيوم، كانت الحماية أفضل).. (بشكل عام، سلطت النتائج الحالية الضوء على الوقاية الأولية من سرطان القولون والمستقيم من خلال التدخل في أسلوب الحياة، والذي يستحق المزيد من الاستكشافات المتعمقة). ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو واحد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في جميع أنحاء العالم.

## سؤال وجواب

• من هو عميد الأدب العربي؟

- طه حسين

• ماذا تعني كلمة فرعون؟

- البيت الكبير

• ماذا نقصد بقولنا: ترك له الحبل على الغارب؟

- ترك له حرية التصرف كما يشاء.

• من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟

- محمود تيمور.

• من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟

- تشييف



## الجزئيات البلاستيكية قد تزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية

اكتشف علماء جامعة "كامبانيا" الإيطالية جزئيات بلاستيكية صغيرة داخل الشرايين المسدودة لدى مرضى يخضعون لإجراءات تنظيف شريان رئيسي في الرقبة. وأشارت النتائج مخاوف من أن المواد البلاستيكية الدقيقة يمكن أن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والوفاة. وفي الدراسة، حلل العلماء 304 مرضى خضعوا لإجراءات لتنظيف شريان رئيسي في الرقبة. ووجدوا قطعاً بلاستيكية مجهرية وناووية ذات حواف خشنة في اللويحة البنية للأوعية الدموية، لدى أكثر من نصف المشاركين (58%). وشملت الجزئيات البلاستيكية كلا من البولي إيثيلين والبولي فينيل كلورايد. وكتب فريق البحث: "يتم استخدام البولي إيثيلين والبولي فينيل كلورايد، بأشكالهما المختلفة، في مجموعة واسعة من التطبيقات، بما في ذلك إنتاج حاويات المواد الغذائية ومستحضرات التجميل وأنايب المياه". ووجد العلماء أن المرضى الذين لديهم جزئيات بلاستيكية في لويحة الشريان السباتي، يعانون من ارتفاع خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو الوفاة خلال السنوات الثلاث المقبلة من حياتهم، بعد أخذ عوامل الخطر الأخرى للأفراد في الاعتبار. كما ترتفع مستويات البروتينات الالتهابية في دمائهم، والتي تلعب دوراً في تصلب الشرايين وفشل القلب. وقال الدكتور رافاييل مارفيلا، المد الأول للدراسة: "ستؤثر بياناتنا بشكل كبير على صحة القلب والأوعية الدموية إذا تم تأكيدها، لأننا لا نستطيع الدفاع عن أنفسنا ضد التلوث البلاستيكي". واكتشفت دراسات سابقة أنواعاً مختلفة من اللدائن الدقيقة والجسيمات البلاستيكية النانوية في أنسجة متعددة، بما في ذلك القولون والكبد والطحال وأنسجة العقدة الليمفاوية والمشيمة. وفي حين أن الدراسة الجديدة لا يمكن أن تثبت أن البلاستيك تسبب في آثار سلبية على المرضى، إلا أنها أول دراسة تربط الجزئيات الصغيرة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر، وفقاً لما كتبه الدكتور فيليب لاندريجان من كلية بوسطن، الذي لم يشارك في الدراسة. نشرت الدراسة في مجلة نيو إنغلاند الطبية.



امرأة تلتقط صورة لزميلتها تقف بالقرب من شجيرات الفاوانيا المزهرة في الحديقة النباتية في كيبف. (ا ف ب)

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفيل عندما يشعر بالحزن يبكي.
- هل تعلم أن الجمل من الحيوانات التي لا تنسى من ظلمها.
- هل تعلم أن الحصان يمتلك القوة التي تجعله يظل واقف لمدة تصل إلى عدة شهور.
- هل تعلم أن الأسد يلعب بملك الغابة لقوته الشديدة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- اسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفينغتون. وهي ماركة شهيرة.
- الأراباب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللحاح لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد أسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.

## قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه ابنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا ماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام على قطعها لقد كنت أحمل اليك التوت منها - وتركها وتقدم للامام قليلاً وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن إليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فنظر إليه الحطاب وقال إنها شجرة شابة سنتمنا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب أن أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكتبت احتمي فيها من المطر وانا تناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي احترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه تتمر البنيق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خشب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تفلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجاراً مثمرة ربما تطعمنا وتعلم غيرنا أيضاً فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطى كل شيء حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتنتقل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

