

منوعات

الفجر

الاثنين 25 سبتمبر 2023 م - العدد 13958
Monday 25 September 2023 - Issue No 13958

ص 22

شرطة أبوظبي تشارك
باحترافية اليوم
الوطني السعودي الـ 93

ص 27

رنا شemis:

الخضوع لعمليات التجميل مسألة
شخصية جداً تتعلق بكل شخص



العناية الجيدة بأسنانك قد تكون مفيدة

ص 23 لعقلك وتقلل من خطر الإصابة بالخرف



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

مترو أنفاق بكن يجرب خدمة توصيل
الطروود للتخفيف من الازدحام

شارك عدد من خطوط مترو أنفاق بكن، في مشروع تجريبي جديد لنقل الطرود السريعة في غير ساعات الذروة، اعتباراً من يوم، أمس الأول السبت، بهدف الحد من ازدحام الطرق وخفض انبعاثات الكربون. ونقلت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا)، أمس الأحد، عن وانغ شو لينج، المسؤول في معهد بكن للنقل، إن شبكة النقل بالسكك الحديدية الحضرية في بكن توسعت خلال الأعوام الأخيرة، مع 27 خطاً تغطي حالياً مسافة إجمالية تبلغ 807 كيلومترات. وتتعامل العاصمة مع ما يقرب من 15 مليون طرد سريع كل يوم، ويتم تسليم معظمها عبر النقل البري في المناطق الحضرية. وقال وانغ إن المشروع التجريبي يستفيد من الطاقة الفائضة لأنظمة مترو الأنفاق في غير ساعات الذروة، مضيفاً: "من المتوقع أن يخفف تدريجياً من الازدحام المروري إلى جانب خفض انبعاثات الكربون". ولضمان التشغيل الآمن والمنظم للخطوط التجريبية، اشترطت لجنة النقل في بلدية بكن بأن المضائق المتوقعة، يجب أن تلتزم بقائمة المواد المحظورة في مترو أنفاق بكن. وأن تتجاوز الفحوصات الأمنية، وفقاً لمسؤول اللجنة تشو يوان.

المتهم ردد الأذان في المسجد...
تفاصيل الجريمة المروعة

كشفت التحريات الأولية تفاصيل مثيرة في واقعة العثور على جثة رجل وزوجته داخل شقتهم شرق الإسكندرية بعدما أشرت أصابع الاتهام إلى أن مرتكب الواقعة هو الابن ويعمل طبيب تخدير. وبحسب موقع "القاهرة 24" كشف شهود عيان أنه فور وقوع الجريمة توجه نجل المجني عليه إلى المسجد وظل يردد الأذان ويكي بشدة، وظل يهذي بكلمات غير مفهومة، إذ تبين أنه يعاني من حالة نفسية سيئة وكان يتلقى العلاج. وتلقت مديرية أمن الإسكندرية إخطاراً من قسم شرطة المتزة أول، يفيد بمرور بلاغ من أحد الأشخاص بوقوع جريمة قتل العتور على جثة رجل وزوجته مذبحوحين داخل شقتهم في الإسكندرية. على الفور انتقلت الأجهزة الأمنية وضباط قسم شرطة المتزة أول إلى موقع الحادث وتم العثور على جثة رجل وزوجته وتبين أنهما مذبحوحان.

معاقبة مدربة منتخب رواندا
بعد وصف مشين للاعبات غانا

أوقفت مدربة منتخب رواندا لكرة القدم للسيدات من قبل الاتحاد المحلي، السبت، بعد وصفها منافساتها في منتخب غانا بـ "الرجال" إثر خسارة فريقها. وقالت المدربة غريس نياناومونتو إن فريقها تعرض للترهيب من قبل منتخب غانا الفائز 7-0، خلال تصفيات كأس أمم إفريقيا الأربعاء في كينغالي. وأضافت: "لديهن فتيات نعتقد أنهن يمكن هورمونات ذكورية. فتيات مثل الرجال. كان فريقنا خائفاً. عندما نزلن أرض الملعب استقبلن الأعداء لأنهن كن خائفات". وأرسل الاتحاد الرواندي بياناً لـ "فرانس برس"، أكد فيه أن المدربة "موقوفة حتى إشعار آخر، بسبب الاختيار غير المناسب للأسلوب الذي استخدمته بعد المباراة بين رواندا وغانا". وتابع الاتحاد: "التصريحات التي أدلت بها مدربة منتخب السيدات بشأن لاعبات غانا تعد انتهاكاً لقواعد وقيم كرة القدم في رواندا". وكانت نياناومونتو التي أصبحت أول مدربة محترفة في رواندا عام 2014، قد أوقفت كمدربة لتفريق كينغالي عام 2017، بعد مزاعم تحرش جنسي ضدها من قبل لاعبات الفريق. وادعت على الفريق بسبب الفصل التعسفي وهازت بالفضية، بينما حصلت على تعويض من النادي بقيمة 47 ألف دولار. وعينت نياناومونتو مدربة للمنتخب الوطني للسيدات في يونيو الماضي.

11 فائدة لتناول الشاي

يوميةً و5 آثار جانبية سلبية

يبدأ الكثيرون يومهم بتناول كوب من الشاي،

فيما يعد روتيناً صباحياً شائعاً في جميع أنحاء

العالم. إنه ليس مجرد مشروب، فالبعض

يحبونه بسبب الكافيين اللطيف، بينما

يستمتع آخرون بالنكهة اللذيذة

التي تضي الهدوء والجمال على

الصباح، بحسب ما نشره موقع

Health Shots.

تقول ديبिका غايساوال،

استشارية التغذية في

مستشفيات الأمومة في

بنغالورو بالهند، إن الفوائد

الصحية لشرب الشاي تشمل

ما يلي:

1. مضادات الأكسدة
 2. تحسين الهضم
 3. تعزيز الاسترخاء
 4. صحة القلب
 5. إنقاص الوزن
 6. تعزيز اليقظة العقلية
 7. تقليل التوتر
 8. تحسين صحة الفم
 9. ترطيب الجسم
 10. مفيد للمناعة
 11. تحسين صحة الجلد
- طوال اليوم.
- تساعد عملية تخمير الشاي واحتساؤه في الحصول على تأثير مهدئ يعزز الاسترخاء ويقلل من القلق.
- يحتوي الشاي على الفلورايد والعفص، وهما مفيدان لصحة الفم، بشرط عدم الإفراط في السكر أو المواد المضافة.
9. ترطيب الجسم
- يساهم الشاي في تناول السوائل يومياً، ويدعم الترطيب مع تقديم بديل لذيذ للمشروبات غير المفيدة صحياً.
10. مفيد للمناعة
- إن الشاي، وخاصة شاي الأعشاب، يمكن أن يوفر فوائد تعزيز المناعة عن طريق تقوية دفاعات الجسم.
11. تحسين صحة الجلد
- يمكن للمحتوى العالي من مضادات الأكسدة في الشاي أن يعزز صحة البشرة. تساعد المركبات الموجودة في الشاي على حماية البشرة من التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية والتلوث.
- 5 آثار جانبية لشرب الشاي
- تضيف دكتورة غايساوال قائلة إن هناك 5 آثار جانبية لشرب الشاي يومياً وبكميات زائدة، كما يلي:
1. حساسية الكافيين
 2. تفاعل التاتنين
- يمكن أن يؤدي محتوى الكافيين المعتدل في الشاي إلى الأرق وخفقان القلب واضطراب أنماط النوم لدى الأفراد الذين يعانون من حساسية للمنشطات.
2. تفاعل التاتنين



لهذا السبب تجنب وضع

فراشي الأسنان في الحمام

الماء الصغيرة التي تحتوي على البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة الأخرى وتستقر على الأسطح القريبة، بما في ذلك فرشاة أسنانك.. وفي حال كانت فرشاة أسنانك قريبة من المراحيض، من المرجح أن تتلامس مع الجزيئات المحمولة بالهواء وقطرات رذاذ الماء، والتي من المحتمل أن تؤدي إلى التلوث... وتميل الحمامات أيضاً إلى أن تكون بيئات رطبة، ما قد يعزز نمو البكتيريا والعفن على فرشاة أسنانك.. وفي الحمامات المشتركة، هناك أيضاً احتمال أكبر للتلوث المتبادل، حيث قد يستخدم العديد من الأشخاص المساحات المشتركة ويلمسون أسطحاً مختلفة..

حذرت خبيرة في الصحة من عواقب تخزين فراشي الأسنان في الحمام، لأن ذلك يمكن أن يعرض صحتك القومية للخطر. ووفقاً للدكتورة بايال بهالا، طبيبة الأسنان الرئيسية والمديرة السريرية لشركة Quest Dental، فإن تخزين فرشاة أسنانك في الحمام يمكن أن يعرضها لمختلف المخاوف المتعلقة بالنظافة، ولكن مستوى المخاطر يمكن أن يختلف اعتماداً على بيئة الحمام وعاداتك اليومية. وأوضحت الدكتورة بايال بهالا أن البكتيريا المتناثرة يمكن أن تشكل مشكلة، لأنه "عندما تقوم بغسل المراحيض، خاصة مع فتح الغطاء، يمكن أن تتطاير قطرات

بقايا بشرية داخل
فك تمساح

قالت السلطات المحلية في ولاية فلوريدا الأمريكية، إنها عثرت على بقايا بشرية داخل فك تمساح يبلغ طوله 4.17 متر يوم الجمعة، في قناة إلى الشمال من حدائق فلوريدا النباتية. ونقلت صحيفة "نيويورك ديلي نيوز" الأمريكية عن مكتب عمدة مقاطعة بينينلاس في بيان صحفي، إنه تم إخراج التمساح من الماء و "قتله بوسيلة إنسانية رحيمة"، مضيفاً أن فريق الغوص "انتشل أيضاً بقايا شخص بالغ متوفى من العمر المائي". ولم يكشف حتى الآن عن أي تفاصيل تتعلق بهوية الضحية، فيما لا يزال التحقيق جارياً في ملابسات الواقعة.. كما أنه من غير الواضح ما إذا كان التمساح مسؤولاً بشكل مباشر عن وفاة الشخص. وقال أحد السكان المحليين إنه كان يسير في المنطقة عندما رأى التمساح يضغط على جثة، وركض إلى محطة إطفاء قريبة لإبلاغ السلطات.



بمشاركة 300 باحث وعالم من 37 دولة :

جامعة الشارقة تستضيف مؤتمر الشبكة: نحو الوحدة من أجل الصحة – TUFH2023 أكتوبر القادم

الشارقة لاستضافة هذا المؤتمر، وأكدت أنها على ثقة تامة بنجاح هذا الحدث وتحقيق هدفه في تعزيز العدالة الصحية من خلال ثقافة التعلم وبمشاركة نخبة من المتحدثين الدوليين في المؤتمر، مشيدة بتراث الشارقة الثقافي والحضاري الغني.

من جانبه، شكر الدكتور محمد حسن طه، رئيس اللجنة المنظمة للمؤتمر، جميع الجهات الراعية للمؤتمر والشركاء الإقليميين والوطنيين والمحليين على دعمهم المستمر لهذا الحدث الهام، وأكد على دعم الجامعة اللا محدود لاستضافة المؤتمر.

يشارك في المؤتمر هذا العام أكثر من 300 باحث وعالم من 37 دولة حول العالم. ويتضمن المؤتمر محاضرات وعروضاً من متحدثين بارزين من مختلف أنحاء العالم، ويتناول بحثاً حول موضوع المؤتمر الرئيسي الذي يدور حول تعزيز تبادل المعرفة والنهوض بتعليم الرعاية الصحية، ومن بين المتحدثين الرئيسيين في المؤتمر، الدكتور أحمد المنظري، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الشرق المتوسط.

وعبرت الدكتورة إلسي كيجولي مالواد، السكرتير العام لمنظمة الشبكة: نحو الوحدة من أجل الصحة، عن شكرها العميق لإمارة الشارقة وجامعة

•• الشارقة-الفجر:

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة ورئيس جامعة الشارقة، تستضيف جامعة الشارقة المؤتمر العالمي لمنظمة "الشبكة: نحو الوحدة من أجل الصحة – TUFH2023"، في الفترة من 23 إلى 26 من شهر أكتوبر (الشهر القادم)، والذي يقام هذا العام تحت شعار: "ما وراء الحدود: العدالة الصحية من خلال ثقافة التعلم"، بمناسبة الذكرى الـ 44 لتأسيس الشبكة.

المهندس خلود المرزوقي قصة نجاح وتفوق مهني

أول مدقق لأنظمة تكنولوجيا المعلومات والأنظمة الذكية في شرطة دبي

وتحقيق العديد من الإنجازات.

إنجازات

حصلت المهندسة خلود المرزوقي، على البكالوريوس في هندسة الحاسوب من جامعة الشارقة، والماجستير في إدارة وحوكمة تكنولوجيا المعلومات، إلى جانب حصولها على الدبلوم المهني لإعداد قادة التميز المؤسسي في تصميم وصناعة المستقبل، من جامعة حمدان بن محمد الذكية، وقد حصلت المركز الأول في جائزة الشرق الأوسط الهادي والعشرين لتمييز القيادات النسائية في فئة " جائزة القيادة المسائية للتميز في إدارة المشاريع الكبرى "، كما فازت في جائزة برنامج سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك للتميز والذكاء المجتمعي في فئة " العلوم والتكنولوجيا، وحصلت المركز الثاني في جائزة القائد العام للتميز لأفضل موظف في فئة الشباب، كما أنها عملت كمدير مشروع لد In – Walk، وهو المرحلة الثالثة من مراكز الشرطة الذكية SPS، لثلاث سنوات، وهي عضو في مجلس القيادات الشابة بشرطة دبي، وعملت كمضو في تنظيم النسخة الأولى والثانية من البرنامج العالمي للقيادات الشابة للإنترنتبول، ولديها عضوية في جمعية المدققين الداخليين في الإمارات العربية المتحدة.

عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي. من جانبها قالت خلود المرزوقي: تشكل عملية التدقيق على سير الأنظمة التقنية والذكية ومدى الالتزام بالإجراءات التشغيلية والتشريعية من المهام الأساسية والضرورية التي تشكل درعاً قوياً لأي عمل مؤسسي يعتمد على التكنولوجيا والأنظمة الذكية، كون التقنيات في تطور مستمر وسريع وتتطلب الاستجابة السريعة والمرونة في تحديث الإجراءات التشغيلية، ومن هنا تأتي أهمية ودور عمليات التدقيق في ضمان سير منظومة العمل بالشكل الصحيح وبما يتطابق مع الأنظمة والتشريعات والتحديثات والإجراءات والقرارات التي تنظم العمل. وأضافت المرزوقي: أشعر اليوم بالفخر لما أحققته في مجال تخصصي، وبالفخر الكبير بانتمائي لشرطة دبي، المؤسسة الشرطية الريادية، فقد كانت رحلة بداياتي منها عندما حصلت على بعثة داخلية لدراسة هندسة الحاسوب في جامعة الشارقة، وبعد استكمال دراستي وحصولي على درجة البكالوريوس التحقت بميدان العمل، وفي ظل بيئة داعمة ومحفزة استطعت من خلالها المضي قدماً في مجالي وأتوسع بشكل أكبر، الأمر الذي شجعني ورفع من طموحي لتجربة وتولي المهام المتقدمة وبذل الجهد لتحقيق الأهداف والارتقاء بمستويات الأداء نحو الأفضل،



يتميز بوجود كوادر بشرية متفوقة في الأداء وقادرة على المساهمة بشكل كبير في ضمان استدامة تطوير وتحسين منظومة العمل، وأن شرطة دبي تفتخر بالمستوى المتقدم والريادي للكوادر النسائي في كافة التخصصات، ما يعكس الاهتمام في تمكين المرأة، ووجود منظومة عمل وبيئة محفزة تستقطب وتستثمر بطريقة مثلى في الكفاءات الوطنية من الجنسين، بدعم ومتابعة واهتمام من معالي الفريق

•• دبي-الفجر:

قصة نجاح وتفوق مهني جديد وريادة في دورة المرأة وتمكينها، استطاعت المهندسة خلود المرزوقي، بمكتب التدقيق الداخلي بشرطة دبي، والتي ابتعتها شرطة دبي للدراسة والتحقت للعمل كمبرمجة، استطاعت أن تصبح أول مدقق لأنظمة تكنولوجيا المعلومات والأنظمة الذكية في شرطة دبي، والذي يعد أحد أهم التخصصات وخاصة في المجال الشرطي، والتي تعمل على ضمان التأكد من كفاءة عمليات تطبيق أنظمة المعلومات وقواعد البيانات والبنية التحتية لتكنولوجيا المعلومات والخدمات الذكية وأمن المعلومات. وتعمل المهندسة خلود المرزوقي، رئيساً لقسم تدقيق تكنولوجيا المعلومات، وبعد التدقيق على أنظمة تكنولوجيا المعلومات والأنظمة الذكية من المهام التي تضمن استدامة المستوى العالي من الكفاءة في أنظمة العمل، ويعزز من إدارة عمليات بيئة تقنية المعلومات، وضمان مطابقة العمل التقني والذكي في شرطة دبي مع الأنظمة والقوانين والتشريعات الحكومية والقرارات الداخلية المنظمة لأمن المعلومات. وحول هذا الشأن قال المقدم الدكتور مشعل الزرعوني، مدير مكتب التدقيق الداخلي بشرطة دبي، إن مكتب التدقيق الداخلي

منوعات الفكر

22



حسين الجسمي وداليا مبارك يحييان

حفلاً غنائياً في فندق قصر الإمارات

•• أبوظبي- الفجر

أحيا النجم الإماراتي حسين الجسمي، والفنانة السعودية المتألقة داليا مبارك، حفلاً غنائياً استضافه فندق قصر الإمارات ماندارين أورينتال وأمتع الفنانان الحضور بمجموعة من أروع أغانيهما وسط أجواء احتفالية، وانطلقت الأمسية الغنائية بحضور الفنانة المتألقة داليا مبارك التي أمتعت الجمهور بمجموعة من أحدث أغانيها، من ضمنها يا ليل يا عين وحالة نفسية

وتواصلت الأجواء الاحتفالية في فندق قصر الإمارات ماندارين أورينتال بصعود النجم حسين الجسمي منصة المسرح ليمتّع الجمهور بوسلة غنائية استمرت لأكثر من ساعة ونصف قدم فيها بمجموعة من أجمل أنغامه، بما في ذلك بالينط العريض وحتة من قلبي

وشهد الحفل إقبالاً كبيراً وحضوراً واسعاً من جمهور الفنانين الواسع في المنطقة، وتعاثت أصوات الحضور في قاعة الحفل حيث رددوا مع حسين الجسمي وداليا مبارك كلمات أغانيهما



شرطة أبوظبي تشارك باحتفالية

اليوم الوطني السعودي الـ 93

وتقدمت فرسان شرطة أبوظبي ودورية الدراجات الهوائية بإدارة الدوريات الخاصة المسيرة الاحتفالية بمشاركة الدوريات الفارهة ودورية السعادة بمديرية المرور والدوريات ودوريات من هيئة أبوظبي للدفاع المدني.

وقدمت فرقة موسيقى الشرطة بإدارة المراسم والعلاقات العامة أمام الضيوف مقطوعات من معزوفاتها التراثية الحماسية وذلك تعبيراً عن الاعتزاز بعمق العلاقات التاريخية والصير المشترك تحت ظل قيادتي البلدين الشقيقين .

•• أبوظبي-الفجر:

شاركت القيادة العامة لشرطة أبوظبي وهيئة أبو ظبي للدفاع المدني في احتفالات سفارة المملكة العربية السعودية لدى الدولة في فندق قصر الإمارات بمناسبة اليوم الوطني الـ "93".

وحضر الحفل سعادة سعود بن سعد العتيبي القائم بالأعمال بسفارة المملكة العربية السعودية لدى الدولة وأعضاء السفارة وعدد من الدبلوماسيين والضباط .



منوعات الفكر

23

بعيدا عن الجزر . . خمسة أطعمة يمكن أن تعزز بصرك

نعلم جميعا بأن تناول الجزر سيساعد على تعزيز البصر لدينا، لكنه في الواقع ليس الغذاء الوحيد الذي يفعل ذلك.

وتقول الدكتورة إيمان ديربيشاير، أخصائية تغذية الصحة العامة في Surrey: "مثلما قد نأكل لتغذية عقولنا، نحتاج إلى المساعدة في تغذية رؤيتنا أيضا".



بروكسل، تحتوي جميعها على فيتامين C.

اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والبقول

يقول الخبراء أيضا إن الزنك والنحاس وفيتامين A عناصر حيوية لصحة العيون. ويوفر تناول المأكولات البحرية، مثل المحار، وكذلك الكبد والحبوب الكاملة النحاس، بينما تحتوي اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والبقوليات على الزنك.

ويوجد فيتامين A في الحليب الكامل الدسم والبيض والجزر، والتي من المفترض أن تساعد الناس على الرؤية في الضوء الخافت. وتوضح ديربيشاير: "الزنك مسؤول عن نقل فيتامين A من الكبد إلى العين لإنتاج الميلانين، وهو صبغة واقية في العين". ويشارك كل من النحاس والزنك في وظيفة الشبكية. ولا يوفر الميلانين لونا لبشرتك وشعرك فحسب، بل يعطي لونا لعينيك. وهذه المادة هي التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية الضارة من الشمس، وتحمي خلاياك من أضرار أشعة الشمس. وللحوم الحمراء والمأكولات البحرية تحافظ أيضا على صحة شبكية العين ما يساعد على ترجمة ما تراه من ضوء إلى صورة.

الزيوت النباتية والمكسرات والبذور

يمكن أن تؤدي إضافة المكسرات والبذور والزيوت إلى نظامك الغذائي إلى إعطاء عينيك دفعة فيتامين E اللازمة للوقاية من الأمراض. وتقول الدكتورة ديربيشاير: "فيتامين E هو أحد مضادات الأكسدة القابلة للذوبان في الدهون ويساعد على حماية خلايا العين من الأكسدة والتلف". والجهد التأكسدي، وهو خلل بين مضادات الأكسدة والجذور الحرة في الجسم، يمكن أن يسرع من أمراض الشبكية، مثل الغلوكوما (المرض المسبب لفقدان البصر) وانسداد الوريد الشبكي، ما يؤدي إلى ضبابية الرؤية. وبحسب ديربيشاير فإن تناول ما يكفي من فيتامين E، وهو أحد مضادات الأكسدة، يمكن أن يساعد على الحفاظ على صحة شبكية العين. ويوجد الفيتامين في زيت عباد الشمس وبذور عباد الشمس واللوز والفول السوداني والسبانخ واليقطين والفلفل الأحمر.

الفطر والزيادي والحبوب

الريبوفلافين، المعروف أيضا باسم فيتامين B2، ضروري للحفاظ على صحة العين والجهاز العصبي والجلد. ويوجد في الحليب والبيض وحبوب الإفطار المدعمة والفطر واللبن الزبادي، وتماما مثل فيتامين E، يمكنه أيضا حماية العينين من التلف. وتوضح ديربيشاير: "فيتامين B2 ضروري لعدد كبير من العمليات الكيميائية الحيوية، بما في ذلك تفاعلات تقليل الأكسدة، لذا فهو يساعد على حماية الخلايا من التلف".

السبانخ واللفت

تقول الدكتورة ديربيشاير إن تناول الخضار الورقية مثل الكرنب والسبانخ والكاوفلو نيرو ضروري لصحة العين، وذلك لأن هذه الخضروات تحتوي على الكاروتينات التي تسمى لوتين وزياكسانثين.

ويقوم الجسم بترسيب هذه الكاروتينات في البقعة (أو البقعة الصفراء)، الجزء الأكثر حساسية من الشبكية، والذي يوفر رؤية مركزية حادة ضرورية للقراءة والقيادة. لكن الجسم لا يستطيع صنع الكاروتينات البقعية من تلقاء نفسه، لذلك يحتاج إلى تناولها من خلال النظام الغذائي أو المكملات الغذائية. وبالإضافة إلى الخضار الورقية، توفر الطماطم والبطاطا الحلوة والبروكلي والكوسة والفلفل البرتقالي اللوتين والزياكسانثين، وفقا للدكتورة ديربيشاير.

ثمار الحمضيات والبروكلي وبراغم بروكسل

بحسب ديربيشاير فإن تناول البرتقال والبروكلي يمكن أن يكون مفتاحا للحفاظ على صحة العين مع تقدم العمر لاحتوائها على فيتامين C الذي يحتاجه الجسم لإنتاج الكولاجين والحفاظ عليه، وهو بروتين يمنح العينين بنيتها. وقالت الدكتورة: "الكولاجين مهم جدا للعيون لأنه يربط العينين معا ويساعد في حمايتهما". ومع انخفاض مستويات الكولاجين مع تقدمنا في السن، من المهم الحفاظ على مستويات فيتامين C الصحية. وأشارت إلى أن الفيتامين يحمي البقعة أيضا من الضرر التأكسدي، وهو ضرر يلحق بخلايا وأنسجة الجسم. والبقعة هي المسؤولة عن رؤية الألوان ورؤية التفاصيل الدقيقة. ووفقا لديربيشاير إن الفلفل الحلو والحمضيات والخضروات الخضراء، مثل البروكلي وبراغم

ويعاني ما لا يقل عن 2.2 مليار شخص من ضعف البصر ويمكن منع أو معالجة ما لا يقل عن مليار حالة، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

وشددت المنظمة على أن تناول الفاكهة والخضروات الصحية هو مفتاح الحصول على الفيتامينات والمعادن اللازمة لدعم صحة العين. وهنا، تكشف الدكتورة ديربيشاير عن الأطعمة التي يجب أن تتناولها "لتغذية عينيك".

العناية الجيدة بأسنانك قد تكون مفيدة لعقلك وتقلل من خطر الإصابة بالخرف

وجدت دراسة حديثة أن صحة الأسنان الجيدة مرتبطة بمزيد من الخلايا العصبية في الحصين، والتي تلعب دورا رئيسيا في الذاكرة. وبحسب الورقة البحثية المنشورة في مجلة Neurology، فإن أمراض اللثة وفقدان الأسنان مرتبطان بانكماش الدماغ في الحصين، ما يؤدي إلى مرض ألزهايمر. ولم تثبت الدراسة أن أمراض اللثة أو فقدان الأسنان تسبب مرض ألزهايمر، لكنها تظهر فقط ارتباطا.

من شيخوخة الدماغ. وقال ياماغوتشي: "هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية الحفاظ على صحة الأسنان وليس مجرد الاحتفاظ بالأسنان. وتشير النتائج إلى أن الاحتفاظ بالأسنان المصابة بأمراض اللثة الحادة يرتبط بضمور الدماغ. السيطرة على تطور أمراض اللثة من خلال زيارات الأسنان المنتظمة أمر بالغ الأهمية، وقد يلزم خلع الأسنان المصابة بأمراض اللثة الشديدة واستبدالها بأجهزة تعويضية مناسبة".

الذاكرة في بداية الدراسة. كما أجروا عمليات مسح للدماغ لقياس حجم الحصين في بداية الدراسة ومرة أخرى بعد أربع سنوات. فإحاثون، لكل مشارك، بحساب عدد الأسنان وفحصها بحثا عن أمراض اللثة من خلال النظر في عمق فحص اللثة، وهو قياس أنسجة اللثة. وتتراوح القراءات الصحية من 1 إلى 3 مم، بينما تتضمن أمراض اللثة الخفيفة فحص أعماق تصل إلى 3 أو 4 مم في عدة مناطق. وتتضمن أمراض اللثة الحادة فحص أعماق يصل إلى 5 أو 6 مم في عدة مناطق بالإضافة إلى المزيد من فقدان العظام ويمكن أن تتسبب في فك الأسنان وتسقط في النهاية.

ووجد الباحثون أن عدد الأسنان وكمية أمراض اللثة مرتبطان بالتغيرات في الحصين الأيسر من الدماغ. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض اللثة الخفيفة، فإن وجود عدد أقل من الأسنان يرتبط بمعدل أسرع لتقلص الدماغ في الحصين الأيسر. ومع ذلك، بالنسبة للذين يعانون من أمراض اللثة الشديدة، فإن وجود المزيد من الأسنان المصابة بأمراض اللثة يرتبط بمعدل أسرع لتقلص الدماغ في نفس المنطقة من الدماغ.

وبعد التعديل حسب العمر، وجد الباحثون أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة الخفيفة، فإن الزيادة في معدل انكماش الدماغ يسبب نقص الأسنان تعادل ما يقارب عاما من شيخوخة الدماغ. وعلى العكس من ذلك، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة الشديدة، فإن الزيادة في انكماش الدماغ يسبب سن واحد فقط مصاب بأمراض اللثة كانت تعادل 1.3 سنة

التهاب الأنسجة حول الأسنان الذي يمكن أن يسبب انكماش اللثة وترخي الأسنان، أمر شائع جدا، لذا فإن تقييم الصلة المحتملة بالخرف أمر مهم للغاية. وجدت دراستنا أن هذه الحالات قد تلعب دورا في صحة منطقة الدماغ التي تحكم التفكير والذاكرة، ما يمنح الأشخاص سببا آخر للعناية بأسنانهم بشكل أفضل".

وشملت الدراسة 172 شخصا بمتوسط عمر 67 عاما لم يكن لديهم مشاكل في الذاكرة في بداية الدراسة.

وخضع المشاركون لفحوصات الأسنان وأجروا اختبارات

ومن المتوقع أن يتضاعف عدد حالات الخرف ثلاث مرات في جميع أنحاء العالم إلى أكثر من 150 مليون بحلول عام 2050. ومع عدم وجود علاج لهذه الحالات التنكسية حتى الآن، يستمر البحث في تغييرات نمط الحياة والتدابير الوقائية التي يمكن أن تبقى العقل حادا. وبينما يلعب ما نأكله دورا مهما، يمكن أن تكون صحة أسناننا أيضا عاملا حاسما.

وقال مؤلف الدراسة ساتوشي ياماغوتشي، من جامعة توهوكو في سينداي، اليابان: "إن فقدان الأسنان وأمراض اللثة، وهو





دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ ذا م ه
للحلوليات رخصة رقم: CN 4020781
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ باي ان
ايه للوجبات الخفيفة رخصة رقم: CN 3900054
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة
ورد البنفسج لاعمال البلاط
رخصة رقم: CN 1134657 قد تقدموا إلينا
بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ زري
ميم بوتيك رخصة رقم: CN 2865169
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ صالون
كينج أند كوين للأطفال
رخصة رقم: CN 2460566 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سي واثر للعناية
بالسيارات رخصة رقم: CN 2734545 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف غامر راشد سالم المتفجح الكتبي
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة علي سلطان علي سلطان النصورى 100%
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: شركة دميلاني للتجارة ذ.م.م
عنوان الشركة: شرق 15 الوحدة 304 - C18 أبوظبي شارع الاكثرا السيد
سيف محمد مبارك السالين المنصورى قطعة
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1018674
التعديل الذي طرأ على الشركة ،
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ مكتب دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني للشركة
بتاريخ: 2023/09/19 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية
غير العادية ،الموقع لدى كاتب العدل بالرغم: 2305037811
تاريخ التعديل: 2023/09/23
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : جمبو جيم
رخصة رقم: CN 3791230 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 50000 إلى 100000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف حمد حسين عبدالله عمر البريكي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مناف بوتونكارا بوتونكارا 100 %
تعديل اسم تجاري من/ جمبو جيم
JUMBO GYM
إلى/ جيم جمبو - ذ.م.م - ش.ش.و
JUMBO GYM - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :شركة ميديل ايست للخدمات الفنية-
شركة الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 4015997
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 150000
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد حسن محمد علي ال علي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة احمد حسن محمد علي ال علي 50 %
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سينبا راج شيفا كومار سينبا راج 50 %
تعديل اسم تجاري من/ شركة ميديل ايست للخدمات الفنية - شركة الشخص الواحد ذ م
MIDDLE EAST TECHNICAL SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ شركة ميديل ايست للخدمات الفنية - ذ.م.م
MIDDLE EAST TECHNICAL SERVICES - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : عيادة الأندلس لطب الاسنان ذ.م.م
رخصة رقم: CN 1112817 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مازن اسعد محمود ميبه
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف علي حسن احمد حسن الشحي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مازن اسعد محمود ميبه 100 %
تعديل اسم تجاري من/ عيادة الأندلس لطب الاسنان ذ.م.م
AL ANDALUS DENTAL CLINIC L.L.C
إلى/ عيادة الأندلس لطب الاسنان - ذ.م.م - ش.ش.و
AL ANDALUS DENTAL CLINIC - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : سوبر ماركت عرب المدينة ذ.م.م
رخصة رقم: CN 2041538 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 150000
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف درويش عثمان درويش حسن الحوسني
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد علي شينكلي تافيدا
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد علي شينكلي تافيدا 100 %
تعديل اسم تجاري من/ سوبر ماركت عرب المدينة ذ.م.م
ARAB AL MADINA SUPERMARKET L.L.C
إلى/ سوبر ماركت عرب المدينة- ذ.م.م - ش.ش.و
ARAB AL MADINA SUPERMARKET - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ورشة ماركو لتصلح السيارات
رخصة رقم: CN 4822654 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 50000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مسلم عبدالله مسلم عبدالله المزروعي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مسلم عبدالله مسلم عبدالله المزروعي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمود احمد سليمان احمد علي 100 %
تعديل اسم تجاري من/ ورشة ماركو لتصلح السيارات و الاطارات
MARCO AUTO AND TYRES REPAIR WORKSHOP
إلى/ ورشة ماركو لتصلح السيارات و الاطارات - ذ.م.م - ش.ش.و
MARCO AUTO AND TYRES - REPAIR WORKSHOP - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مطعم عبدالعزيز
رخصة رقم: CN 1104784 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف منصور محمد عبيد الرويضي الظاهري
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة طه محي الدين موليائيل موليدين 10 %
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة كابيلا للاستثمارات ش.ذ.م.م
CAPELLA INVESTMENTS L.L.C
تعديل اسم تجاري من/ مطعم عبدالعزيز
ABDULAZIZ RESTAURANT
إلى/ مطعم عبدالعزيز - ذ.م.م
ABDULAZIZ RESTAURANT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : نانجينغ الدولية لتجارة القرطاسية ذ.م.م
رخصة رقم: CN 1690087 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 150000
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد يوسف جابري الحمادي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف علي دغ من شريك إلى مالك
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ كي دغ من شريك إلى مدير
تعديل نسب الشركاء/ كي دغ من 49 % إلى 100 %
تعديل نسب الشركاء/ كي دغ من 49 % إلى 0 %
تعديل اسم تجاري من/ نانجينغ الدولية لتجارة القرطاسية ذ.م.م
NANJING INTERNATIONAL - STATIONARY TRADING L.L.C
إلى/ نانجينغ الدولية لتجارة القرطاسية - ذ.م.م - ش.ش.و
NANJING INTERNATIONAL - STATIONARY TRADING - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : نجوم النسيم غاليري
رخصة رقم: CN 3803155 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 50000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ شريف الدين كينياتينجال سعيد علوي من مالك إلى مدير
تعديل نسب الشركاء/ شريف الدين كينياتينجال سعيد علوي من 100 % إلى 0 %
تعديل اسم تجاري من/ نجوم النسيم غاليري
NUJOOM AL NASEEM GALLERY
إلى/ نجوم النسيم غاليري - ذ.م.م - ش.ش.و
NUJOOM AL NASEEM GALLERY - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : الطيف لخدمات التنظيف- شركة
الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 3928312 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف فيصل علي خلفان سالم النعيمي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد امان ادليو 100 %
تعديل اسم تجاري من/ الطيف لخدمات التنظيف - شركة الشخص الواحد ذ م
ALTEF CLEANING SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ الطيف لخدمات التنظيف - ذ.م.م - ش.ش.و
ALTEF CLEANING SERVICES 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : جريسوفت للتكنولوجيا- شركة
الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 4666367 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف دهاناراج راوي مودوماتامي ماهابالا راوي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة بيكاش ساها جانشي براساد ساها 100 %
تعديل اسم تجاري من/ جريسوفت للتكنولوجيا - شركة الشخص الواحد ذ م
GREPSOFT TECHNOLOGY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ فاموج للمواد الغذائية - ذ.م.م - ش.ش.و
FAMUJ FOODSTUFF - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :شينغاك لنقل الركاب بالحافلات
المؤجرة- شركة الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 1155336
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عيسى محمد عيسى الحمادي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ شاه ولي خان باشا من مدير إلى مالك
تعديل نسب الشركاء/ شاه ولي خان باشا من 0 إلى 100 %
تعديل اسم تجاري من/ شينغاك لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - شركة الشخص الواحد ذ م
SHINGAK PASSENGERS TRANSPORT BY RENTED BUSES -
SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ شينغاك لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ذ.م.م - ش.ش.و
SHINGAK PASSENGERS TRANSPORT BY RENTED BUSES - 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 والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : محمد زايد للحداة واللحام
رخصة رقم: CN 1096504 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 50000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ محمد زايد للحداة واللحام
MOHAMMED ZABED BLACKSMITH AND WELDING
إلى/ محمد زايد للحداة واللحام - ذ.م.م - ش.ش.و
MOHAMMED ZABED BLACKSMITH AND WELDING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا 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 ١٣٩٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٥

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جي تي ايت للهواتف المتحركة- شركة
الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 4644106 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ جي تي ايت للهواتف المتحركة - شركة الشخص الواحد ذ م
G T 8 PHONE CENTER - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ جي تي 8 للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
G T 8 GENERAL TRADING - 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 والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

منوعات الفكر 27

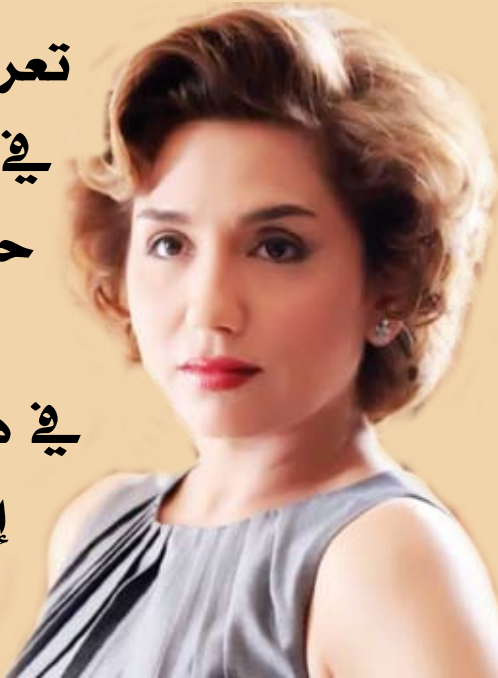


نحن في القطاع الفني بحاجة للحماية ولإيجاد حل لمشكلتنا

رنا شميس : الخضوع لعمليات التجميل مسألة شخصية جداً تتعلق بكل شخص

تعرضت الفنانة رنا شميس لحادث مؤلم تسبب بتشوه في وجهها بعدما أرادت أن تتخلص من الهالات السود حول عينيها إلى أن تبين أن المشكلة ليس في عصب الوجه بل في العضلة .

في هذا الحوار، شميس تحدثت عما حصل معها وعن إحساسها بإمكان خسارة المهنة كما تحدثت عن مواضيع فنية عدة :



- لكن التجميل لا يعني بالضرورة أن تصبحي نسخة عن الآخرين؟
- هذا صحيح ولكن المشكلة أن الفنانات اللواتي يبالغن في عمليات التجميل يحاولن تقليد كل شيء، فإذا شاهدن (فلتر) يقررن أن يصبحن مثله أو إذا أعجبن بعملية تجميل أجرتها إحدى الشخصيات المشهورة وكانت مناسبة لها يقمن بتقليدها حتى لو لم مناسبة لهن. اليوم الكل يريد أن يقلد.
- وهل أنت ضد عمليات التجميل بالمطلق وهل يمكن أن تتمسكي بتجاعيدك على طريقة التقديره منى واصف مثلاً؟
- لا أعرف. ربما يتغير تفكيري مع التقدم في السن، لكنني لا أعتقد أنني يمكن أن ألجأ إلى التجميل الذي يغير في ملامحي بل يهمني كثيراً أن أحافظ على شكلي وأن أهتم به ولكن دون القيام بتغييرات جذرية فيه. وبالنسبة إلى التجاعيد وحقتها بالبيوتوكس فهي ليست تجميلاً ومن يعاني مشكلة في فمه فلا شك أن التجميل يحل مشكلته، ولكنني أتحدث عن الحالة السائدة في الوسط.
- هل انتابك الخوف عندما تشّوه وجهك وهل شعرت بأنك يمكن أن تخسري عملك؟
- التشوه لم يحصل دفعة واحدة بل بشكل تدريجي. فأنا لم أستيقظ صباحاً ووجدت وجهي مشوّهاً بل كنت أشعر بشيء غريب فيه وكان العضلة لا تتجاوب، ومن ثم أخذت شكلها الجديد. بصراحة لم أفكر حينها في المهنة بل بنفسى كإنسانة وليس كفنانة، وطفى الهمّ الشخصي على الهمّ المهني. ولم أفكر بالمهنة على الإطلاق وعندما اتصلت بعدد من الأطباء وقمّت بالاستشارات اللازمة أخبروني أن المشكلة لها علاقة بالعضلة وليس بالعصب، وهذا الخبر أراحني نفسياً، ولكن مع الوقت وبعدما أطمأن قلبي فكرت بالأمور التي كان من الممكن أن تحصل نتيجة هذه المشكلة. والتي كان من بينها خسارتي لمهنتي كممثلة. لكن ما أقلقني بالدرجة الأولى هو النظر إلى وجه ابني والتحدث إليه بوجهي المشوّه واحترق قلب أمني وأبني علني. وبعدما تجاوزت الأزمة توسّلت إلى ربي وشكرته وقلت ببيني وبين نفسي إنه كان من الممكن أن أغير مهنة التمثيل في حال لم أتعاف أو أن أجد إلى مجال بديل عنه.

• كيف تحدثين عن واقع مهنة التمثيل في سورية؟

- هناك فئة ممن يعملون في القطاع الفني في لبنان وسورية يعانون كثيراً بسبب الظروف، حتى أن البعض منهم توقفت حياتهم العملية بشكل كلي وهم فنانون وفنيون، والفنيون مهمون في الدراما ومن دونهم لا يمكن أن نعمل. نحن بحاجة للحماية ولإيجاد حل لمشكلتنا، وخصوصاً أن الفنان وليس السياسي هو الذي يتم اختياره كسفير للثبات الحسنة للقضايا الإنسانية كونه قريب إلى قلوب الناس، ولذلك يجب المحافظة عليه.

• ومتى يمكن أن يراك المشاهد بطلّة أساسية في الدراما أم أن الوساطات والمحسوبيات تحول دون ذلك وخصوصاً أن نفس الممثلين والممثلات يتكروون من عمل إلى آخر؟

- هذا الأمر حصل من خلال مشاركتي في العديد من الأعمال التي كنت البطلّة الرئيسية فيها، وهذه الأعمال يُعاد عرضها بين فترة وأخرى ويوجد إقبال دائم ومتزايد من المشاهدين على متابعتها وبينها مسلسل (ظروف عائليّة) ومسلسل (مقابلة مع السيد آدم) وسواهما. كما شاركت كبطلّة أساسية في عدد من الخماسيات والثلاثيات.

• المقصود أن تكوني بطلّة رئيسية في الأعمال المشتركة التي تقدّم حالياً؟

- كانت لي مشاركات عدة في الأعمال المشتركة من بينها مسلسل (علاقات خاصة). وبالنسبة لأدوار البطولة الأساسية التي تشيرين إليها فأنا أتمنى أن يتحقق هذا الأمر لأن أعمال الدراما المشتركة مُتأبعة كثيراً وتحظى بنسبة مشاهدة عالية جداً ومشاركتي فيها من شأنها أن تجعل مسيرتي الفنية أكثر غنى وتزيد من حجم جمهوري. وأنا لا أنكر أنني أتمنى عرضاً مماثلاً كما أتمنى ألا يتأخر بالحضور إليّ.

• يتساءل كثيرون عن السبب الذي يجعل ممثلة شابة تخضع لعمليات تجميل مع أنها لا تحتاج إليها.

فهل أصبحت عمليات التجميل من الضروريات بالنسبة للممثل؟

- لم أخضع لعمليات تجميل بل كنت أعاني من سواد تحت العينين وكنت أحاول أن أخفيه بواسطة المكياج أو مواد تصحيحية، مع أنني عادة لا أحب المكياج وأكثني باستعمال أحمر الشفاه اللامع وليس أكثر. وكى أتخلص من مشكلتي قصدت طبيب التجميل وكانت النتيجة أنني أصبتُ بشلل نصفي في النصف الأيسر من وجهي مع الشفتين بعد مرور 10 أيام من إجراء العملية.

• لكن هناك من يعتبر أن التجميل من ضرورات مهنة التمثيل عند الممثلين والممثلات، ويقال إن بعض المُنتمجين يفرضون على بعض الممثلات الخضوع لها كي يقبلوا بأن يشاركن في أعمالهم؟

- بصراحة لم أسمع أن المُنتمجين يفرضون على الممثلات الخضوع لعمليات تجميل حتى أنني لا أعرف أحداً في الوسط حصل معه ذلك. عمليات التجميل منتشرة بين المشاهير رجالاً ونساء، والخضوع لها مسألة شخصية جداً تتعلق بكل شخص، ولكنني شخصياً لا أحبّها بل أفضل أن أكون حالة خاصة وأن أشبه نفسي وليس أي شخص آخر. أبحت سوى عن الأشياء التي تشبهني ولا يهمني أن أكون مستنسخة عن غيري، والممثل الذي لا يحافظ على خصوصيته لن تكون له بصمة خاصة سواء على مستوى الشكل أو الأداء أو على المستوى الشخصي. صحيح أن الممثل يجب أن يكون قريباً من الجمهور ولكن عالمه الخاص هو ملكه وحده. الموضة تتجدد دائماً فهل يجب أن يحصل تغيير في الأشكال مع كل موضة جديدة. وفي رأيي أن التجميل مسألة لها علاقة بالخصوصية.

أحمد داود يكلل نجاحاته ويقدم فيلمين ومسلسل "زينهم" خلال 2023



حقق النجم أحمد داود عدة نجاحات فنية الفترة الماضية، حيث استطاع أن يضع قدمه بين نجوم الصفوف الأولى، ويتحمل مسؤولية عملا سواء سينمائياً أو درامياً على كتفه، وهو ما جعل المُنتمجين ينظرون له نظرة مختلفة، بعد أن حقق نجاحاً كبيراً بفيلمه يوم 13 والذي حقق ما يقرب من 32 مليون جنيّة في السينمات وشاركت في بطولته دينا الشربيني، شريف منير، أحمد زاهر، جوماننا مراد، محمود عبد الغني، أروى جودة، نسرين أمين، محمد ثروت، فيدرا، محمد كيلاني، مجدي كامل، نهال عنبر، نهى عابدين، جيهان خليل، إيتاس كامل، الفيلم موسيقى تصويرية هشام خرما، ومن تأليف وإخراج وائل عبد الله. وتألّق داود في مسلسل "سوتس" بالعربي مع الفنان أسر ياسين، وحققا نجاحاً كبيراً في العمل، وشارك في بطولته كلا من ريم مصطفى، محمد شاهين، صبا مبارك وآخرون.

ويكلل أحمد داود نجاحاته المتعدده بفيلمين ومسلسل في آن واحد، حيث يعمل حالياً على تحضيرات مسلسله الجديد "زينهم" وهو أول بطولة مطلقة له في الدراما التلفزيونية، ويشارك في بطولة العمل كريم قاسم، وسلمى أبو ضيف، ومن المقرر أن ينطلق التصوير خلال الأيام المقبلة، من تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإخراج يحيى اسماعيل، وإنتاج اروما. وتعاقده مؤخراً داود على المشاركة في بطولة فيلم "أولاد لارزق 3" مع النجمين أحمد عز وعمر يوسف، ومن المقرر أن ينطلق التصوير مطلع الشهر المقبل. كما تعاقده داود مؤخراً على بطولة فيلم "قاعة الاوركيد" مع النجمة منة هليلي، والمقرر أن يبدأ تصويره الفترة المقبلة تأليف وإخراج هبة يسرى .

مصطفى قمر: سيناريو "أولاد حريم كريم" مكتوب بحرفية شديدة

يوسف عمر، كريم كريم ، وتأليف زينب عزيز وإخراج علي إدريس. فيلم "أولاد حريم كريم" يعد استكمالا لنجاح فيلم "حريم كريم" والذي عرض منذ 18 عاماً وتحديدا في عام 2005 ودارت أحداثه حول زوجين يتم الطلاق بينهما بسبب سوء تفاهم جرى بينهما، فيحاول الزوج أن يعمل على مصالحة زوجته بشتى الطرق عن طريق الاتصال بزميلاتة القدامى أثناء الجامعة.

وكان صناع العمل احتفلوا مؤخراً بالعرض الخاص للفيلم داخل أحد السينمات، بحضور الأبطال، بالإضافة إلى طرح بوسترات للعمل وإعلان تشويقي، وسيطر على الإعلان الكوميديا

بشكل كبير، وقدم مصطفى قمر

خلال أغنية جديدة قال

خلالها "فين

آخركم

فين وفي

قلبي ليه

قافشين".

أعرب النجم مصطفى قمر في تصريحات لـ "اليوم السابع"، عن سعادته برودود الأفعال التي تلقاها بعد طرح فيلم "أولاد حريم كريم" في السينمات، مشيراً إلى أن ردود الأفعال فاقت توقعاته من أصدقائه من داخل الوسط الفني وخارجه .

وأضاف قمر، السيناريست زينب عزيز كتبت السيناريو بذكاء وحرفية شديدة، وحرصت على وضع كل فنان وفنانة في مكانه الصحيح، بالإضافة أنه من إخراج المخرج الكبير علي إدريس، وكان في طاقة إيجابية وروح حلوة بين فريق العمل والحمد لله ظهر ذلك للجمهور .وتخطى فيلم "أولاد حريم كريم" إيرادات أكثر من 4 مليون جنيّة منذ طرحه في السينمات من 9 أيام. فيلم "أولاد حريم كريم" بطولة مصطفى قمر،

داليا البحيري، بسمة، علا غانم، خالد سرحان، ومع

نجوم "أولاد حريم كريم" عمرو عبد

الجليل وبشرى، بالإضافة إلى

مجموعة من النجوم الشباب

منهم تيام مصطفى قمر،

رنا رئيس، وهنا داود،



الفكر

كيف نميز بين أعراض احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية



الأعراض بما فيهم الأشخاص الذين يعانون من مرض نقص تروية القلب وتصلب الشرايين. أي يجب عند ظهور هذه الأعراض استدعاء سيارة الإسعاف فوراً، لأنه كلما قل الوقت ، كلما كان لدى الأطباء فرصة لإنقاذ حياة المريض، وتستج للمريض نفسه فرصة أفضل للشفاء الناجح. ويقول: "تذكروا أن الشخص لا يمكنه علاج احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية بنفسه. لذلك يجب نقله فوراً إلى أقرب مستشفى لإنقاذ حياته وتقليل العواقب السلبية من إصابته".

الآثم 10 دقائق على الأقل، فيجب طلب المساعدة الطبية. ويقول: "يصف البعض الألم بعبارة "كانما وضع موقد على صدرهم"، ويشير آخرون إلى الشعور بحرقة شديدة. ويمكن أن ينتشر الألم إلى الكتف الأيسر أو الذراع، وإلى الفك على الجانب الأيسر، الحلق، في بعض الأحيان بين لوحى الكتف. يجب عند وجود هذه الأعراض استدعاء سيارة الإسعاف فوراً". ووفقاً له، ارتفاع مستوى ضغط الدم والتدخين والوزن الزائد هي عوامل تزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية. ومن أعراض الإصابة بالجلطة الدماغية: اضطراب الكلام وحركة اليدين والساقين وأحياناً نصف الجسم. كما يمكن أن تسوء الرؤية وعملية البلع. يجب ان يتذكر الجميع هذه

أعلن الدكتور سيرغي بويتسوف أخصائي أمراض القلب، أنه في الطقس الحار تزداد الإصابات باحتشاء عضلة القلب. لذلك يجب معرفة أعراض هذه الحالة. ويشير الأخصائي إلى أنه يجب على الجميع معرفة هذه الأسباب لكي يتمكنوا من تقديم المساعدة الأولية لن تظهر عنده هذه الأعراض. ووفقاً له، متوسط عمر الرجال الذين يصابون باحتشاء عضلة القلب 60 عاماً والنساء حوالي 70 عاماً. وأن 70 بالمئة من المصابين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم 40 بالمئة من الدخّنين. كما أن الذين يعانون من السمنة وكذلك الخاملين معرضون للخطر أيضاً. وعادة يعاني المصاب باحتشاء عضلة القلب من ألم شديد في الصدر خلف عظم القص. فإذا استمر

قرأت لك

فوائد الرمان وقشوره



ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E، والعناصر المعدنية (البوتاسيوم والحديد والشمسيليبيوم والمنغنيز وغيرها).

والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة".

وتحتوي قشرة الرمان السميكة المحتوية على مادة البوليفينول العلاجية، ما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان.

مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جداً للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق الدم.

وأما الحديد الموجود في الرمان فإنه يساعد في حالات فقر الدم ويمنع تطور نقص الحديد في الجسم، علاوة على أنه يحسن مجمل الحالة الصحية والزاجية للإنسان.

والرمان ضروري جداً لمن يمارسون الرياضة بنشاط، حيث يساعد على سرعة استرخاء العضلات بعد التمارين المكثفة. كما يفيد في فقدان الوزن، لأنه يحتوي على سرعات حرارية قليلة ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

سؤال وجواب

• من هو مخترع التلفاز ؟

– فيل فاريذنورت

• من هو مخترع الهاتف؟

– جراهام بل

• من هو مخترع آلة التصوير الفوتوغرافية؟

– جورج إيستمان

• من هو مخترع المذياع ؟

– دي فورست

خبير تغذية يحدد الخضرار التي تخفض مستوى الكوليسترول

كشف خبير التغذية الياباني ماساهيرو إيواساكي نوع الخضار التي تخفض مستوى الكوليسترول "الضار في الدم.

ووفقاً له، تحتوي جميع الخضروات على مركبات مختلفة قوية من مضادات الأكسدة. وأحد هذه المركبات هو مركب الكابسائثين الموجود في الفلفل الأحمر والفلفل الحار وهو الذي يعطيهم اللون الأحمر.

ويؤكد الخبير على أن هذا المركب مضاد قوي للأكسدة، وقد أظهرت الدراسات أن مركب الكابسائثين يرفع مستوى الكوليسترول "الجيد" في الدم ويخفض مستوى الكوليسترول "الضار".

وكما هو معروف يحتوي الفلفل الأحمر على نسبة عالية أيضاً من فيتامين C تعادل ضعف الموجودة في الليمون، ما يساعد أيضاً على تخفيض مستوى الكوليسترول "الضار".

تعزيز الآباء بشأن خطأ قاتل يرتكبهونه عند وضع الأطفال في الفراش

دعا الخبراء الأمهات والآباء إلى الحذر من ارتكاب خطأ "قاتل" يمكن أن يرتكبهونه عند وضعهم أطفالهم في الفراش للنوم. ويقول الفريق في CPR Kids: إذا كان طفلك يرتدي رداء ذا قلنسوة (أو هودي) أو طاقية أو قبعة صغيرة عندما تضعه في الفراش لأخذ قيلولة، فقد يكون لهذا آثار جانبية مميتة. وأضاف الفريق: "إبقاء رأس طفلك ووجهه مكشوفين أثناء النوم يقلل من خطر الموت المفاجئ وغير المتوقع، بما في ذلك متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)". ويشار إلى متلازمة موت الرضع المفاجئ أيضاً باسم "موت المهد" (لأنها عادة ما تحدث أثناء النوم)، وتحدث عندما يموت طفل سليم بسبب غير مبرر. ولكن لحسن الحظ أن هذه الحالة نادرة، ويكمن الخطر الأكبر في الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل. ولتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ، يجب تجنب التدخين أثناء الحمل وأيضاً يجب عدم التدخين أو السماح للأشخاص بالتدخين بالقرب من الرضيع. ويجب على الآباء دائماً وضع أطفالهم على ظهورهم عندما ينامون، حيث يمكن أن يؤدي السماح للطفل بالنوم على بطنه إلى سد مجرى الهواء أو التسبب في تنفس هواء التنفس، أي أن يعيد تنفس هواء الزفير. ويقول الخبراء في Lullaby Trust: إذا كان الرضيع ينام مع والديه، فيجب عليهم إبقاء الوسائد وأغطية الأسرة للبالغين بعيداً عن الطفل بالإضافة إلى أي عناصر يمكن أن تغطي رأسه أو تسبب ارتفاع درجة حرارته. وتصبح هيئة الخدمات الصحية الوطنية بأن تلامس أقدام الأطفال نهاية الأسرة أو عربة الأطفال وأن تكون رؤوسهم مكشوفة وتكون بطانياتهم على ارتفاع لا يزيد عن أكتافهم. كما يوصي الخبراء الآباء أيضاً بأن ينام أطفالهم الحديثو الولادة في نفس الغرفة التي ينامون فيها خلال الأشهر الستة الأولى لتقليل خطر التعرض لمتلازمة موت الرضع المفاجئ.



زوار يتجمعون في منتزه نهر تشيانتانغ لمشاهدة العرض الضوئي للمعب مركز هانفتشو الرياضي الأولمبي. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أمتان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة

قصة

الغراب والطيور

غضبت الطبيعة على الغاية الجميلة لأن الاشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكى الغراب كثيرا، وقال: ما ذنبى ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا؟ ما ذنبى؟ وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت ألوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط، ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة، توقفت مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج، فاندشش الجميع ،وصرخت احدى الاشجار وقالت: ماذا حدث؟ فقالت العجوز: انه غضب الطبيعة، لقد اغضبتموها، والان لقد صارت جميع الطيور سوداء، والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها، فاحس الجميع بندمهم وقالوا: صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميزا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت..كم نحن اسفون، ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سحرك الهواء يا ليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ بيكى ندما فسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

