

منوعات

الغذاء

ص 22

هيئة أبوظبي للتراث تشارك
بالمهرجان الوطني للتسامح
والتعايش بدورته الـ 7

ص 27

جورج كلوني: نقلت عائلتي
من هوليوود ليحصل أبنائي
على فرصة عادلة في الحياة



اضطراب الصداع النصفي

ص 23 الحسي.. أسبابه وعوامل خطورته



الاثنين 17 نوفمبر 2025 م - العدد 14609
Monday 17 November 2025 - Issue No 14609

شفرة لغوية لدى الحيتان تحاكي الكلام البشري

في اكتشاف علمي غير مسبوق، أعلن فريق من الباحثين عن فلك جزء مهم من الشفرة اللغوية التي تستخدمها حيتان العنبر للتواصل، بعد تحليل آلاف التسجيلات الصوتية عبر الذكاء الاصطناعي، ليكشفوا عن نظام صوتي معقد يشبه بشكل لافت خصائص اللغة البشرية. ووفق صحيفة "ديلي ميل" وجد العلماء أن الحيتان تتواصل عبر سلسلة من النقرات المنتظمة تُعرف باسم "التركيبة النغمية"، وهي أصوات تشبه إلى حد بعيد نظام شيفرة مورس، وتتضمن هذه الأصوات نوعين رئيسيين يشبهان حروف العلة لدى البشر: صوت قريب من حرف A (أ)، وآخر قريب من حرف I (إي). ووفقاً لفريق مشروع "سيتي" فإن هذه الأصوات ليست عشوائية، إذ تتحكم الحيتان بدقة في نبرة الصوت وطوله وسرعته، بطريقة تشبه كيفية نطق البشر للكلمات المختلفة. وكشف الباحثون أن الحيتان تستخدم شفاهاً وأكياسها الهوائية كأداة لإنتاج الصوت وتعديله، وهي آلية تشبه ما يستخدمه الإنسان عبر الأحبال الصوتية والجهاز الصوتي، وتمثل هذه الملاحظة أول دليل واضح على أن نوعاً غير بشري يوظف نظاماً صوتياً يشبه القواعد البشرية في التواصل.

وقال غاسبر بيغوش، رئيس قسم اللغويات في المشروع: "ما كان يبدو سابقاً نظاماً غريباً يشبه شيفرة مورس، أصبح الآن أقرب إلى الكلام البشري، نحن أمام حالة حروف علة تحت الماء". وقام فريق من المختصين بتثبيت ميكروفونات صغيرة تعمل بالشفط على 15 حوت عنبر في الكاريبي بين عامي 2014 و2018، ما أتاح تسجيل نحو 4000 تركيب صوتي واضح، ويسبب بدء النقرات متفارنة بالكلام البشري، قام الباحثون بتسريع التسجيلات، ليتبين لهم أن الأنماط الصوتية أكثر وضوحاً وتشابهاً مع الإيقاع البشري.

زوجان يشاركان مفتاح علاقتهما الطويلة بعد 83 عاماً

حصل الزوجان إيلانور وغايل غينتز من مدينة ميامي الأمريكية رسمياً على لقب أطول زوجين زواجا في العالم بعد مرور أكثر من 83 عاماً على زواجهما، وفقاً لما أكدته موقع LongevityQuest المتخصص في متابعة الأشخاص الذين تجاوزوا المئة عام. وأوضح الزوجان أن سر استمرار علاقتهما الطويلة يكمن في الحب المتبادل؛ فقالت إيلانور، 107 سنوات: "نحن نحب بعضنا البعض.. هذا هو السر"، بينما أكتفى جايل، 108 سنوات، بالقول: "أحب زوجتي".

وأكدت لجنة التحقق العالمية لموقع Longevity صحة الرقم القياسي للزوجين بعد مراجعة شهادة زواجهما الموثقة في عام 1942، وسجلات تعداد الولايات المتحدة، ومواد أرشيفية تعود لعقود، ليصير الزوجان رسمياً أطول زواجا في العالم بعد وفاة الزوجين البرازيليين مانويل أنجيليم دينو (106 سنوات) وزوجته ماريا (102 سنة)، اللذين كانا يحملان اللقب حتى أكتوبر-تشرين الأول الماضي.

وُعن شعورهما بالرقم القياسي، قال جايل في تصريحات صحفية: "أنا سعيد بوجودي هنا.. نستمتع بوقتنا معاً.. لقد خضنا الكثير من التجارب معاً". والتقى الزوجان لأول مرة في عام 1941 خلال مباراة كرة سلة في جامعة كلارك أتلانتا، حيث كان جايل لاعباً وحضر إيلانور كمشجعة، ورغم توقعهما أن يُستدعى جايل للخدمة العسكرية خلال الحرب العالمية الثانية، قررا الزواج في 4 يونيو-حزيران 1942 أثناء إجازة قصيرة من الجيش، لتبدأ رحلة حياتهما المشتركة، التي شملت ثلاث أولاد، والعمل، والسفر، ومتابعة الدراسة.

الاعتقاد الشائع أن الإنسان يجب أن يشرب 8 أكواب ماء يوميًا "لتر ونصف اللتر إلى لترين" هوية الحقيقة تقدير عام وليس قاعدة علمية ثابتة. إليك الحقيقة

العلمية كما تؤكد الأبحاث الحديثة وهيئات

موثوقة مثل منظمة الصحة العالمية

والأكاديميات الوطنية للعلوم في أمريكا،

كما وردت في المواقع الطبية.

يعتمد مقدار الماء الذي يحتاجه

جسمك على عدة عوامل وفقاً لـ

Healthline، وهي كالتالي:

هل يجب شرب 8 أكواب ماء يومياً؟.. اكتشفي الحقيقة العلمية

ربما تحتاجين إلى تعديل كمية السوائل الإجمالية التي تتناولينها بناءً على عدة عوامل منها ممارسة الرياضة. إذا مارست أي نشاط يتسبب التعرق، فإنك تحتاجين إلى شرب المزيد من الماء لتعويض كمية السوائل المفقودة. ومن المهم شرب الماء قبل ممارسة التمارين الرياضية وفي أثنائها وبعدها.

البيئة: قد تسبب حرارة الجو أو رطوبته التعرق، وهو ما يستلزم شرب كمية إضافية من السوائل. وقد يتعرض الجسم للجفاف أيضاً في الأماكن المرتفعة عن سطح الأرض.

الحالة الصحية العامة: يفقد جسمك السوائل عند الإصابة بالحمى أو القيء أو الإسهال. اشربي المزيد من الماء أو اتبعي نصيحة الطبيب بشرب محاليل تعويض الجسم من السوائل. من الحالات الأخرى التي قد تستلزم زيادة كمية السوائل المتناولة: أنواع عدوى المثانة وحصى المسالك البولية.

الحمل والرضاعة الطبيعية: تحتاج النساء الحوامل أو المرضعات إلى تناول المزيد من السوائل للحفاظ على مستوى الترطيب في أجسامهن.

هل الماء هو الخيار الوحيد للحفاظ على رطوبة الجسم؟ لا. ليس عليك الاعتماد على الماء فقط لتلبية احتياجات جسمك من السوائل. فما تأكلينه أيضاً يوفر لك جزءاً مهماً. فعلى سبيل المثال، تبلغ نسبة الماء في الكثير من الفواكه والخضروات مثل الطماطم والسبانخ 100% تقريباً. وكذلك تتكون مشروبات مثل الحليب والعصير وأنواع شاي الأعشاب بصفة أساسية من الماء. بل حتى المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة والصودا، يمكنها أن تسهم في محتوى الماء الذي يدخل إلى جسمك يومياً.

لكن حاولي أن تحصلي على مصادر الماء من المشروبات غير المحلاة بالسكر. فالمشروبات الغازية العادية، ومشروبات الطاقة أو المشروبات الرياضية، وغيرها من المشروبات المحلاة تحتوي عادة على كمية كبيرة من السكر المضاف الذي قد يُمد جسمك بكمية من السعرات الحرارية أكبر مما يحتاج.

ونسج وعضو في الجسم يحتاج إلى الماء؛ كي يؤدي وظائفه على نحو صحيح. على سبيل المثال، يعمل الماء على: التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق والتبرز. الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية. تليين المفاصل وتزيتها. حماية الأنسجة الحساسة.

يمكن أن يؤدي نقص الماء إلى الجفاف، وهي حالة تحدث عندما لا يحتوي جسمك على ما يكفي من الماء للقيام بالوظائف الطبيعية. حتى الجفاف الخفيف يمكن أن يستنزف طاقتك ويجعلك تشعرين بالتعب. يفقد الإنسان الماء كل يوم عبر التنفس والتعرق والتبول والتبرز؛ ولكي يتمكن الجسم من أداء وظائفه على النحو السليم، فلا بد من إعادة محتواه من الماء إليه عن طريق تناول مشروبات وأطعمة تحتوي على الماء. إذن، فما كمية الماء التي يحتاج إليها الشخص العادي السليم صلباً البالغ الذي يعيش في مناخ معتدل؟

حددت الأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب في الولايات المتحدة كمية السوائل الكافية التي ينبغي تناولها يومياً بـ 15.5 كوب تقريباً (3.7 لتر) من السوائل يومياً للرجال، و 11.5 كوب تقريباً (2.7 لتر) من السوائل يومياً للنساء. وتشمل هذه التوصيات جميع السوائل كالماء وغيره من المشروبات والأطعمة. تأتي نسبة 20% تقريباً من كمية السوائل اليومية عادة من الطعام، وتأتي النسبة الباقية من المشروبات.

ماذا عن النصيحة بشرب 8 أكواب من الماء في اليوم؟ ربما قد سمعت نصيحة بشرب ثمانية أكواب من الماء يومياً. وهو هدف معقول وسهل تذكره. يستطيع أغلب الأصحاء الحفاظ على رطوبة أجسامهم بشربهم الماء وغيره من السوائل كلما شعروا بالعطش. وقد يكون أقل من ثمانية أكواب في اليوم أيضاً مناسباً لصحة البعض. لكن غيرهم قد يحتاجون إلى شرب المزيد حسبما نشر في موقع National Institutes Of Health.

العمر. الوزن والطول. النشاط البدني. درجة الحرارة والرطوبة. الحالة الصحية مثل الحمى أو أمراض الكلى أو الحمل. ما هي التوصيات العلمية الحديثة حول كمية الماء المطلوبة يومياً؟

الرجال: حوالي 3.7 لتر من الماء يومياً من جميع المصادر "حوالي 15 كوباً تقريباً". النساء: حوالي 2.7 لتر يومياً "حوالي 11 كوباً تقريباً".

يشمل هذا كل السوائل منها الماء، الشاي، القهوة، العصائر وحتى الماء الموجود في الأطعمة "مثل الفواكه والخضروات". فحوالي 20% إلى 30% من الماء الذي تحصل عليه يومياً يأتي من الطعام.

إذا، هل يجب شرب 8 أكواب ماء بالضبط؟ ليس بالضرورة.

القواعد الأفضل هي: اشربي عندما تشعرين بالعطش؛ لأن الجسم يملك آلية دقيقة جداً لتنظيم العطش.راقبي لون البول؛ فاتح أو شفاف "ترطيب جيد". داكن "اشربي أكثر". زبدي استهلاكك للماء إذا كنت تمارسين الرياضة، في جو حار، أو تتعرقين كثيراً. 8 أكواب يومياً هي نصيحة تبسيطية، وليست قانوناً علمياً. الأهم هو الحفاظ على توازن الترطيب وفقاً لاحتياجاتك الفردية.

الاعتماد على العطش ولون البول أفضل دليل عملي. ما رأيك الإطلاح إلى مشروبات تساهم في حرق الدهون وتجربتي مع خل التفاح مذهلة.

ما فوائد الماء للصحة؟ الماء هو المكون الكيميائي الرئيسي لجسمك، ويشكل ما بين 50-70% في المائة من وزن جسمك. ويحتاج الجسم إلى الماء كي يبقى على قيد الحياة. فكل خلية

أمطار العراق تنقذ نهر دجلة من الجفاف

سجلت مناطق عراقية خلال الساعات الماضية ارتفاعاً ملحوظاً في منسوب نهر دجلة بعد هطول أمطار غزيرة رافقت سيولا قادمة من الشمال. في تطور لافت أعاد ملف الموارد المائية إلى الواجهة.

وشهدت منصات التواصل الاجتماعي تداول مقطع مصور أظهر تدفق كميات كبيرة من المياه نحو مجرى النهر، ما انعكس على مستوى المياه بشكل واضح بعد صتبول طويل تراجمت فيه المنابع وازدادت موجات الجفاف.

ورصد ناشطون تفاعلاً واسعاً مع المشاهد المتداولة، مطالبين الجهات المعنية بالحركة لاستثمار موجة الأمطار الحالية في تعزيز التخزين المائي وتخفيف آثار القصف الذي يواجهه عدد من محافظات. في سياق آخر، سجلت محافظة ديالى أول حالة وفاة مرتبطة بالأمطار، بعدما تعرض رجل لصعقة كهربائية داخل منزله إثر تسرب مياه الأمطار إلى الداخل في منطقة التحرير قرب

مدينة بعقوبة، ليتم نقل الجثمان إلى الطب الشرعي، وكشفت بيانات الطقس أن مناطق شمال العراق وصولاً إلى منابع دجلة والفرات داخل الأراضي التركية تستعد لتلقي واحدة من أشد الحالات الخطيرة خلال موسم هذا العام، مع تسجيل نشاط زلزالي متكرر فوق المناطق الجبلية التي تشكل مصدراً رئيسياً لإمدادات المياه.

أكبر ضريبة كبتاغون في تاريخ مصر

ضبطت السلطات المصرية تشكيلات عصابة دولياً متورط في تجارة وتهريب المخدرات، في إحدى أكبر العمليات الأمنية بتاريخ مكافحة المخدرات في البلاد. وأكدت وزارة الداخلية أن قطاع مكافحة المخدرات والمخدرات والأسلحة والذخائر غير المرخصة تمكن من القبض على 11 عنصراً إجرامياً، منهم 9 يحملون جسيمة دولة أجنبية، كانوا يخططون لتهريب كميات هائلة من أقراص وبودرة الكبتاغون إلى إحدى الدول المجاورة. وأوضحت الوزارة أن التشكيل العصابي اتخذ من ورشة نجارة بالقاهرة قاعدة سرية لعملياته، حيث كان يتوطن في الأقراص المخدرة إلى بودرة ثم إخفاؤها داخل تراكيبات خشبية بطريقة الكيس لتجنب الكشف الأمني، تمهيداً لتهريبها عبر الحدود.

تحقيق إيطالي يكشف دفع أثرياء أهوالاً لقتل أطفال وأبرياء في رحلات صيد

فتح الادعاء العام في ميلانو تحقيقاً مع مجموعة من السياح الإيطاليين الأثرياء، الذين يُزعم أنهم دفعوا ما بين 70 و88 ألف جنيه إسترليني للمشاركة في رحلات صيد بشرية خلال حصار سراييفو في تسعينيات القرن الماضي، مع فرض رسوم إضافية إذا أرادوا قتل الأطفال.

ويتهم هؤلاء الأجانب، المنتهون بحسب التحقيقات إلى دوائر يمينية متشددة، بالسفر إلى المدينة المحاصرة لأغراض ما يسمى بـ "سياحة القناصة"، حيث دفعوا أموالاً لأفراد من جيش صرب البوسنة بهدف استهداف المدنيين في مشهد دامي اعتبر فيلماً حياً للمذبحة، بحسب تقرير صحيفة دايلى ميل. وبين عامي 1992 و1996، قتل أكثر من 10 آلاف شخص في سراييفو، نتيجة القصف ونبيران القناصة، في أطول حصار لعاصمة في تاريخ الحروب الحديثة. ووفق التحقيقات، كان السياح يُنقلون إلى المحيطة بالمدينة لتصويب أسلحتهم على المارة، بينما باتت شوارع مثل شارع ميشا سليموفيتش، الطريق الرئيسي المؤدي إلى مطار سراييفو، تُعرف باسم "زقاق القناصة" نتيجة المخاطر اليومية التي واجهها السكان. وتكشف الأدلة، التي وردت أيضاً في الفيلم الوثائقي سفاري سراييفو للمخرج السلوفيني ميران زوبانيتش، أن المشاركين دفعوا أموالاً لقوات جيش رادوفان كاراديتش، الزعيم الصربي الذي حكم عليه بالسجن 40 عاماً بتهمة الإبادة الجماعية وجرائم ضد الإنسانية. ويُعتقد أن عدد هؤلاء السياح بلغ نحو 100 شخص، بينهم رجال أعمال من ميلانو وتورينو وترييستي، ممن اعتبروا الحصار فرصة لـ "رياضة" إطلاق النار على المدنيين.

هذه التركيبات الغذائية تتسبب بانتفاخ المعدة

في الأمعاء: ما يؤدي إلى الغازات والانتفاخ. ولتقليل ذلك، يُنصح بإقارن منتجات الألبان مع الخضراوات المرة مثل الجرجير أو اللفت، واختيار جبن الماعز أو الأغنام الأقل احتواءً على اللاكتوز، مع تناول كميات أصغر وتجنبها قبل النوم. وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، بعض التركيبات الغذائية تُؤخر الهضم، وتعزز التخثير في الأمعاء، وتزيد من الغازات، ما يسبب ثقلاً وعدم راحة في البطن، حتى مع وجبات صحية. الأطعمة مثل البيتزا أو الخبز مع الجبن قد تسبب ببطء الهضم؛ إذ تحتاج منتجات الألبان إلى وقت طويل للهضم بسبب بروتيناتها ودوناتها المعقدة. عند دمجها مع النشويات كالخبز أو المعكرونة، يزيد التخثير



شجاريه الشارع بين مسؤولين كبار في المكسيك

أثار مقطع فيديو انتشر على مواقع التواصل موجة واسعة من الجدل على منصات التواصل في المكسيك، بعدما ظهر النائب الفيدرالي ليونسيو موران سانشيز وهو يدخل في شجار حاد مع مسؤول في مجلس مدينة كوليفما يدعى روبرتو مورينو.

وبحسب الفيديو المتداول، بدأ الخلاف بتلاسن حاد بين الطرفين في أحد شوارع مدينة كوليفما، قبل أن يتحول سريعاً إلى محاولة اشتباك جسدي. وظهر المسؤول المحلي وهو يتقدم نحو النائب متحدياً إياه للقتال، قبل أن يحاول توجيه لكمة قوية سقط بسببها على الأرض، بعدما انزلت قدمه وفق ما أفادت به صحيفة "مقاطعة بويالا". ورغم سقوطه، نهض مورينو بسرعة ووجه ركلة للنائب موران، الذي بدا مصدوماً ومحاولاً الاعتماد على المواجهة، لكن المسؤولين المهاجم ظل مصرراً على ملاحظته ومواصلة المشاتم.



تحت رعاية هزاع بن زايد

مهرجان العين للكتاب 2025... إضافات مبتكرة تمنح الزوار تجربة ثقافية متكاملة

• العين - الفجر

تستعد الدورة المرتقبة من مهرجان العين للكتاب، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية في الفترة من 24 إلى 30 نوفمبر 2025 تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل حاكم أبوظبي في منطقة العين، لتقديم تجربة ثقافية متكاملة للزوار.

وتحتفل هذه النسخة بفعاليات مستحدثة، تشمل إصدارات حديثة تمنح القراء إطلالة واسعة على الجديد في عالم الثقافة، وجلسات تسلط الضوء على مواهب شعرية صاعدة، إلى جانب برنامج طهي يعكس ثراء المطبخ الإماراتي، ويجسد جانباً من الهوية الوطنية. كما يشهد المهرجان تعزيز الشراكات مع جهات ثقافية بارزة في مدينة العين، ما يؤسس لعلاقات مستدامة بين المركز ومؤسسات محلية معنية بالثقافة.

وتعكس هذه النسخة التزام المركز بدوره في دعم القراءة، وتنمية المواهب الأدبية والفنية لدى الجيل الجديد، ومواصلة رسالته في إثراء المجتمع بالثقافة، بما يتوافق مع الرؤية الحكيمية لقيادة الدولة في دفع المجتمع نحو التميز الثقافي والمعرفي. يواصل المهرجان فعالياته هذا العام تحت شعار "العين أوسع لك من الدار"، ليكس دوره في توسيع آفاق الجمهور، انسجاماً مع الحملة المجتمعية لدعم القراءة المستدامة، التي أطلقها المركز منذ بداية العام. ومن خلال أكثر من 100 ألف عنوان في مختلف حقول المعرفة يقدمها أكثر من 220 ناشر وعارض، يتيح المهرجان للزوار تجربة ثقافية واسعة الألف تجمع بين الإصدارات الجديدة، واللغات مع عدد من أبرز الأدباء والمؤلفين والفنانين.

ويواصل المهرجان استحداث فعاليات جديدة تعزز من تواصله مع فئات المجتمع المختلفة؛ منذ تلك استحداث محور مخصص للمواهب الشعرية من الأطفال والشباب ضمن برنامج "ليالي الشعر"، ما يبرز اهتمام المركز بصقل مواهب الجيل الجديد، ومنحه مساحة إبراز طاقاته الإبداعية في الشعر. وتهدف الجلسة الخاصة بالناشئة إلى



• 100 ألف عنوان في مختلف حقول المعرفة يقدمها أكثر من 220 ناشرًا وعارضًا في الفترة من 24 إلى 30 نوفمبر 2025
• يواصل المهرجان فعالياته هذا العام تحت شعار «العين أوسع لك من الدار»، ليعكس دوره في توسيع آفاق الجمهور، انسجاماً مع الحملة المجتمعية لدعم القراءة المستدامة



وللمرة الأولى، يطلق المهرجان في دورته هذا العام مبادرة "على خطى المعرفة نتجسد"، بالتعاون مع نادي العين الرياضي، في إطار جهود التواصل لدعم المبادرات المجتمعية والثقافية والرياضية، التي تسهم في ترسيخ مكانة إمارة أبوظبي وجهة رائدة للثقافة والرياضة. وتهدف المبادرة، التي تُنظم فعالياتها في استاد هزاع بن زايد، إلى تحفيز أفراد المجتمع على تبني مفهوم صحي ثقافي متكامل في تحديراتهم يعتمد على حساب يومي لعدد خطوات المشاركين الذي يحضرون المهرجان. ومن خلال هذه الإضافات النوعية، يسعى المهرجان إلى تقديم تجربة متكاملة للزوار تجمع بين القراءة، والثقافة، والفن، والتفاعل المباشر، ليكون منصة حقيقية لتبادل الأفكار والإبداع، بما يعكس التزام المركز بمواصلة الابتكار، وإثراء الحياة الثقافية في دولة الإمارات.

فئات المجتمع. وتمكس الدورة الجديدة -بتنوع برامجها وفعاليتها- التزام مركز أبوظبي للغة العربية بتقديم محتوى معرفي غني ومتجدد. فقد أدرج المهرجان مجموعة من العناوين والإصدارات الجديدة التي تزيد على 100 ألف كتاب في مختلف حقول المعرفة، تشمل الأدب، والفكر، والفنون، والعلوم. هذا الكم الكبير من المواد المعرفية يمنح الزوار فرصة الاطلاع على أحدث الإصدارات العربية والعالمية، ويعزز مكانة المهرجان وجهة ثقافية رائدة على مستوى الدولة والمنطقة.

البرنامج للزوار التفاعل مع الطهاة، واستكشاف أسرار المأكولات التقليدية، ما يوسع تجربة المهرجان لتشمل الثقافة الغذائية إلى جانب الأدب والفنون. ويمثل التعاون مع مجالس أبوظبي "مدينة العين"، خطوة نوعية في تطوير البرامج الثقافية؛ إذ تنتظم خلال المهرجان جلسات متخصصة في التراث والموروث الإماراتي، إلى جانب مناقشة القضايا الاجتماعية والثقافية التي تعزز التفاعل بين الأجيال. وتسهم هذه الشراكات في إضفاء بعد مجتمعي على المهرجان، بما يتوافق مع أهداف المركز في دعم الثقافة الوطنية وتعزيز الوعي العربي بين مختلف

تطوير مهاراتهم وتعميق ارتباطهم بالثقافة الأدبية، بما يتوافق مع رؤية المركز في ترسيخ موهبة الشعر بالممارسة والتفاعل منذ سن مبكرة. وينشد المهرجان الإسهام في بناء جيل قارئ، مرتبط بترائه وقيمه الأصيلة، إذ يعمل على ترسيخ الدور البارز للمركز في تعزيز المعرفة، وتحقيق الرؤية الثقافية لأبوظبي والتعريف بالمكانة الثقافية، والحرفية، والتراثية المتميزة لمدينة العين. كما أضاف المهرجان هذا العام تجربة تفاعلية جديدة من خلال عروض الطهي المباشر، التي تسلط الضوء على ثراء المطبخ الإماراتي كجزء من الهوية الوطنية. ويتيح



في حديقة أم الإمارات بأبوظبي

هيئة أبوظبي للتراث تشارك بالمهرجان الوطني للتسامح والتعايش بدورته الـ 7

الدورة السابعة من المهرجان تضم أكثر من 49 جناحاً تمثل جهات حكومية وخاصة وسفارات دول شقيقة وصديقة

والجامعات، في أجواء تفاعلية تعكس قيم التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية. يندكر أن الدورة السابعة من المهرجان الوطني للتسامح والتعايش تضم أكثر من 49 جناحاً تمثل جهات حكومية وخاصة وسفارات دول شقيقة وصديقة، وتعرض باقة من الفعاليات والمقتنيات التي تجعل من المهرجان منصة وطنية وعالمية متميزة لترسيخ قيم التعاطف والحوار وقبول الآخر.

التي تنظمها على مدار العام، والتي تجسد دورها في صون التراث الوطني وتعزيز الهوية الإماراتية، فضلاً عن إبراز الثقافة الإماراتية أمام زوار المهرجان من مختلف الدول. وشهد جناح هيئة أبوظبي للتراث للإبلا لافتاً منذ اليوم الأول لافتتاح المهرجان، حيث استقطب أعداداً كبيرة من المهتمين بالتراث الإماراتي، إضافة إلى الأطفال وعائلاتهم والسياح وطلبة المدارس

وقدمت الهيئة لزوار المهرجان تجربة تراثية ثرية عبر مجموعة من المنصات والأركان المتخصصة، تشمل ركن التراث البحري، والألعاب الشعبية، وسنغ القهوة، وورش التلون، إلى جانب سلسلة من الأنشطة الموجهة للأطفال لتعريفهم بتراث الإمارات الأصلي وتعميق ارتباطهم به وترسيخ قيمه في نفوسهم. كما عرّف جناح الهيئة الزوار بأبرز المهرجانات والبرامج والفعاليات

• أبوظبي - الفجر
شاركت هيئة أبوظبي للتراث في فعاليات الدورة السابعة من المهرجان الوطني للتسامح والتعايش، الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش خلال الفترة من 14 إلى 16 نوفمبر الجاري في حديقة أم الإمارات بأبوظبي.



وهي جدائل منسوجة من خوص النخيل الأبيض، ويصنع منها العديد من الاحتياجات، مثل الخرافة، والمجبة، والسرو، بالإضافة إلى "الحناء" حيث يتم عجن أوراق نبات الحناء بعد تجفيفها وطحنها، بالماء وبعض المواد العطرية لتستخدم في خضاب الأيدي والأقدام والشعر للزينة والعلاج. ويمثل ركن الحرفيات في المهرجان من خلال

الذي تتعلمها على مدار العام، والتي تجسد دورها في صون التراث الوطني وتعزيز الهوية الإماراتية، فضلاً عن إبراز الثقافة الإماراتية أمام زوار المهرجان من مختلف الدول. وشهد جناح هيئة أبوظبي للتراث للإبلا لافتاً منذ اليوم الأول لافتتاح المهرجان، حيث استقطب أعداداً كبيرة من المهتمين بالتراث الإماراتي، إضافة إلى الأطفال وعائلاتهم والسياح وطلبة المدارس

وقدمت الهيئة لزوار المهرجان تجربة تراثية ثرية عبر مجموعة من المنصات والأركان المتخصصة، تشمل ركن التراث البحري، والألعاب الشعبية، وسنغ القهوة، وورش التلون، إلى جانب سلسلة من الأنشطة الموجهة للأطفال لتعريفهم بتراث الإمارات الأصلي وتعميق ارتباطهم به وترسيخ قيمه في نفوسهم. كما عرّف جناح الهيئة الزوار بأبرز المهرجانات والبرامج والفعاليات

وقدمت الهيئة لزوار المهرجان تجربة تراثية ثرية عبر مجموعة من المنصات والأركان المتخصصة، تشمل ركن التراث البحري، والألعاب الشعبية، وسنغ القهوة، وورش التلون، إلى جانب سلسلة من الأنشطة الموجهة للأطفال لتعريفهم بتراث الإمارات الأصلي وتعميق ارتباطهم به وترسيخ قيمه في نفوسهم. كما عرّف جناح الهيئة الزوار بأبرز المهرجانات والبرامج والفعاليات

بدورته الخامسة

الألعاب الشعبية والحرف التراثية تعزز أهداف مهرجان السلع البحري

• الظفرة - الفجر

تسهم الحرف النسائية التراثية والألعاب الشعبية، في تحقيق جملة من أهداف مهرجان السلع البحري بدورته الخامسة الذي انطلق في 7 نوفمبر الجاري ويختتم اليوم على الوجهة البحرية لمدينة السلع بمنطقة الظفرة في إمارة أبوظبي بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث ونادي أبوظبي للرياضة البحرية وشراكة إستراتيجية مع مجلس الإمارات للتنمية المتوازنة. وخصص المهرجان مساحات واسعة ضمن برامجه وأنشطته اليومية للأطفال والشباب من خلال مسابقات الزي التراثي، والأسئلة التراثية على المسر، والورش الفنية، والبرامج الترفيهية والرياضية البحرية، كما خصص ركناً للحرف التراثية النسائية تقدم من خلاله ورش حيا أمام جمهور المهرجان.

ويعد نشاط "الألعاب الشعبية" الذي يقام يومياً من أكثر البرامج التي وجدت إقبالاً مستمراً من الأطفال، حيث تسهم الألعاب المستوحاة من البيئة الإماراتية، في ترسيخ قيم التعاون والتعاضد والمنافسة الشريفة بين الأطفال، كما تعزز لديهم الروح الجماعية، وتقرس مفاهيم الإنجاز والطموح. في إطار تربوي واجتماعي يعكس روح المهرجان وأهدافه التراثية والمجتمعية. وتنظم هذه الألعاب ضمن فعاليات المهرجان في إطار حرص هيئة أبوظبي للتراث على استدامة التراث المعنوي، حيث تحافظ على انتقال التقاليد والمعارف بين الأجيال المختلفة، بجانب تحقيق جانب من أهداف المهرجان في إبراز غنى وتنوع التراث الإماراتي وتعريف الجمهور بأهميته. وتشمل الألعاب التي تقام يومياً وسط حضور كبير للاعبين من مختلف الفئات العمرية، لعبة

الذي تتعلمها على مدار العام، والتي تجسد دورها في صون التراث الوطني وتعزيز الهوية الإماراتية، فضلاً عن إبراز الثقافة الإماراتية أمام زوار المهرجان من مختلف الدول. وشهد جناح هيئة أبوظبي للتراث للإبلا لافتاً منذ اليوم الأول لافتتاح المهرجان، حيث استقطب أعداداً كبيرة من المهتمين بالتراث الإماراتي، إضافة إلى الأطفال وعائلاتهم والسياح وطلبة المدارس

منوعات الفكر

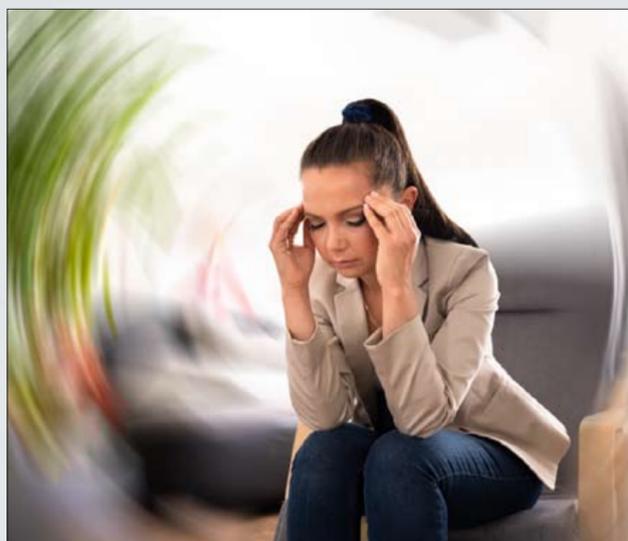
23

الصداع النصفي المصاحب بالأورة (اضطراب إدراكي للحواس يصاحب عادة بعض الأمراض)، ويسمى أيضاً الصداع النصفي التقليدي، هو صداع متكرر يحدث بعد الاضطرابات الحسية أو معها، ويمكن أن تتضمن هذه الاضطرابات ومضات من الضوء، والبقع العمياء، وغيرها من التغييرات في الرؤية أو الوخز في اليد أو الوجه. يمكن محاولة الوقاية من الصداع النصفي المصحوب بالأورة، باستخدام الأدوية وإجراءات الرعاية الذاتية التي تقي من الصداع النصفي التقليدي.

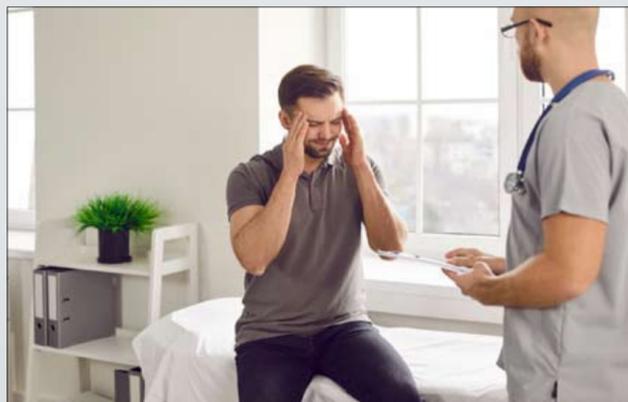


ألم رأس شديد وغثيان وحساسية للضوء والصوت

اضطراب الصداع النصفي الحسي . أسبابه وعوامل خطورته



-كاسيتونين الببتيد المرتبط بالجين (CGRP) التلج المنفوفة في منشفة أو قطعة من القماش على رأسك أو الجزء الخلفي من رقبتك.
ثمة ممارسات أخرى قد تهدئ من الشقيقة والألم الناتج عنها، وتتضمن ما يلي:
-الاسترخاء.
-ضغ روتيناً للنوم والطعام.
-اشرب الكثير من السوائل.



التحكم في التوتر
عند ظهور علامات أورة الصداع النصفي، حاول أن تستريح في غرفة مظلمة وهادئة، أغلق عينيك واسترح أو خذ قيلولة، ضغ كمادات باردة أو أكياس

بصرية
معظم الأشخاص المصابين بالصداع النصفي المصحوب بالأورة، تنشأ لديهم علامات وأعراض بصرية مؤقتة، وغالباً ما تبدأ في مركز الإبصار وتنتشر إلى الخارج، وقد تتضمن:
- يقع عمياء (عمتة).
- يقع أو نجوم متألثة.
- تغييرات في الرؤية أو فقدان البصر.
- ومضات من الضوء.

علامات وأعراض
على الرغم من عدم وجود عوامل محددة تزيد من خطورة الشقيقة والألم المنذر، إلا أن الشقيقة (الصداع النصفي) تبدو بصورة عامة أكثر شيوعاً في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الشقيقة، كما تشيع نوبات الشقيقة لدى النساء أكثر من الرجال.
المصابون بالشقيقة مع الأورة، معرضون بدرجة معتدلة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

العلاج
بالنسبة إلى الصداع النصفي مع الأورة، وكما هو الحال مع الشقيقة التقليدية، يهدف العلاج إلى التخفيف من الألم. وتتضمن أنواع العلاجات التي يمكن استخدامها، ما يلي:
- مسكنات الألم.
- أدوية التريبان.
- ثنائي هيدروإرغوتامين يتوفر في شكل بخاخ الأنف، أو في شكل حقن.
- الأدوية الأفيونية.
- العقاقير المضادة للغثيان.
- الأدوية الخفضة لضغط الدم.
- مضادات الاكتئاب.
- عقاقير مضادة للتشنجات.

الأعراض
تتضمن أعراض مقدمات الصداع النصفي، اضطرابات بصرية مؤقتة أو غيرها من الاضطرابات التي تحدث عادة قبل أعراض الشقيقة (الصداع النصفي) الأخرى، مثل ألم الرأس الشديد والغثيان والحساسية للضوء والصوت.
عادة ما تحدث مقدمات الشقيقة (الصداع النصفي) في غضون ساعة واحدة قبل أن تبدأ آلام الرأس، وتستمر عادة لمدة تقل عن 60 دقيقة، وفي بعض الأحيان تحدث مقدمات الشقيقة (الصداع النصفي) مع وجود القليل من الصداع أو عدم وجوده، خصوصاً في الفئة العمرية 50 عاماً فما فوق.

علامات وأعراض
على الرغم من عدم وجود عوامل محددة تزيد من خطورة الشقيقة والألم المنذر، إلا أن الشقيقة (الصداع النصفي) تبدو بصورة عامة أكثر شيوعاً في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الشقيقة، كما تشيع نوبات الشقيقة لدى النساء أكثر من الرجال.
المصابون بالشقيقة مع الأورة، معرضون بدرجة معتدلة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



ما الذي تفعله الشوكولاتة الداكنة بذاكرتنا؟

توصلت دراسة يابانية حديثة إلى اكتشاف مثير حول كيفية تأثير بعض الأطعمة على ذاكرتنا. ووجدت الدراسة أن المركبات النباتية المرة الموجودة طبيعياً في الكاكاو والشوكولاتة الداكنة والتوت والنبيذ الأحمر يمكنها تعزيز الذاكرة بشكل مؤقت.

الحذر، حيث أن الإفراط في تناول الشوكولاتة الداكنة لغرض تحسين الذاكرة قد يأتي بنتائج عكسية بسبب محتواها من السعرات الحرارية والسكر والدهون. وتظل التوصية بالاعتدال هي الخيار الأمثل لحين توفر المزيد من الأدلة العلمية.

يمكن أن يحفز تغييرات سريعة في الدماغ، ويضيف: "هذا البحث يفتح الباب أمام مفهوم 'التغذية الحسية' الذي قد يغير طريقة فهمنا لتأثير الأطعمة على العقل".
ورغم هذه النتائج الواعدة، ينصح الباحثون بتوخى

"كارنت ريسيرتش إن فود ساينس" أن الفئران التي تناولت الفلافانول قامت بأداء أفضل بنسبة 30% في اختبارات الذاكرة خلال ساعة واحدة فقط من تناولها، مقارنة بالفئران التي لم تتلق العلاج.
ويعتقد الباحثون أن المذاق القابض للفلافانول هو المفتاح، حيث يعمل كمنبه ينقل إشارات مباشرة إلى الجهاز العصبي المركزي. ويشرح البروفيسور ياسويوكي فوجي، قائد الفريق البحثي: "إن الإحساس بالحفاض الذي نشعر به عند تناول الشوكولاتة الداكنة أو الشاي القوي قد يحفز الأعصاب الحسية التي تتواصل مباشرة مع جنج الدماغ".
وهذا التحفيز ينشط بدوره منطقة صغيرة في الدماغ تسمى "لوكوس سيرولبيوس"، التي تبدأ في إطلاق النورأدرينالين، ما يساعد الدماغ على الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة بشكل أفضل.
غير أن الباحثين يحذرون من أن الجرعات المستخدمة في الدراسة كانت أعلى بكثير من تلك الموجودة في قطعة عادية من الشوكولاتة الداكنة. كما شدوا على الحاجة لإجراء المزيد من الأبحاث على البشر، لمعرفة ما إذا كانت النتائج يمكن أن تتكرر، وما إذا كان الاستهلاك المنتظم قد يؤدي إلى آثار جانبية.
ويعلق الدكتور جونسون مون، طبيب الأعصاب في مركز بروفيديس سانت جود الطبي: "معظم الناس، بمن فيهم الأطباء، لا يدركون أن تذوق نكهة معينة

واكتشف فريق البحث من معهد شيبورا لتكنولوجيا أن مركبات الفلافانول - المعروفة بخصائصها المضادة للأكسدة - تحفز إطلاق موجة من النورأدرينالين في الدماغ، وهي المادة الكيميائية المسؤولة عن اليقظة والتركيز.
وأظهرت النتائج التي نشرت في مجلة



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اوشن تيك لمستلزمات الرحلات
رخصة رقم: CN 4942689 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مستديم
للتجارة العامة
رخصة رقم: CN 3639751 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اماك
لتجارة المنسوجات
رخصة رقم: CN 4212741 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ام اارت
ميديا للخدمات الاعلانية
رخصة رقم: CN 5088776 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بلو ليف للديكور
رخصة رقم: CN 4167407 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد شريف كالمونتاكال 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حسن عبدالله السيدحسن الهاشمي
تعديل اسم تجاري من/بلو ليف للديكور
BLUE LEAF INTERIORS
الى/ بلو ليف للديكور - ذ.م.م - ش.ش.و.
BLUE LEAF INTERIORS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مطعم وكافتيريا ديوكس للشاي
رخصة رقم: CN 2210746 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة شميل حيد اداكانوت حسين كيبالات بارال 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سالم قران التوبى مزينه العامري
تعديل اسم تجاري من/ مطعم وكافتيريا ديوكس للشاي
DELUXE TEA RESTAURANT AND - CAFETERIA
الى/ مطعم وكافتيريا ديوكس للشاي - ذ.م.م - ش.ش.و.
DELUXE TEA RESTAURANT - AND CAFETERIA - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :محل عمر سالم لتجارة المواد الزراعية
رخصة رقم: CN 1135979 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 200000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ابراهيم محمد ابراهيم السيد موسى 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عمر سالم حمد حمد حمود العامري
تعديل اسم تجاري من/ محل عمر سالم لتجارة المواد الزراعية
OMAR SALEEM AGRI - MATERIAL - SALES
الى/ القيصير للمواد الزراعية - ذ.م.م - ش.ش.و.
AL QAISER FOR - AGRICULTURAL MATERIALS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الرداء الذهبي للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 3688257 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 100000 الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد عبدالرحمن حسن عسران 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف خلفان محمد راشد محمد المنصوري
تعديل اسم تجاري من/ الرداء الذهبي للمقاولات العامة
ALREDAAA AITHAHABI GENERAL - CONTRACTING
الى/ النهضة الذهبية للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.
AL NAHDA AL THAHABI - GENERAL CONTRACTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ماك للازياء ذ م
رخصة رقم: CN 1031615 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة موبين احمد خان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف موبين احمد خان
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حسن عبدالرحمن خليفه محمد الزعابي
تعديل اسم تجاري من/ماك للازياء ذ م
MAK FASHIONS L.L.C
الى/ ماك للازياء - ذ.م.م - ش.ش.و.
MAK FASHIONS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مطعم بيرق التوكل - ذ.م.م - ش.ش.و.
رخصة رقم: CN 1187361 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة حليم الله اكرم 5%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ساروزاراي سيد وزير 95%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف شهاب الدين شان ميا
تعديل اسم تجاري من/ مطعم بيرق التوكل - ذ.م.م - ش.ش.و.
BAIRAQ AL TAWAKKAL - RESTAURANT - L.L.C - S.P.C
الى/ مطعم جاناس - ذ.م.م
JANAS RESTAURANT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ريكس كافيي - شركة الشخص الواحد ذ م
رخصة رقم: CN 2336269 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 50000 الى 150000
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة اثارفا فيبين اوبدهياي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف احمد محمد عمر السيد
تعديل اسم تجاري من/ ريكس كافيي - شركة الشخص الواحد ذ م
RIX CAFE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى/ فينديا بهافان مطعم - ذ.م.م - ش.ش.و.
VINDHYA BHAVAN - RESTAURANT - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :تلاكرا للنقلات والمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 4259136 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد سليمان عبدالسلام سلمان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف مي جاسم بلال صقر المحبري
تعديل اسم تجاري من/ تلاكرا للنقلات والمقاولات العامة
THALEKKARA TRANSPORT AND - GENERAL CONTRACTING
الى/ كرفيكس الاستشارات - ذ.م.م - ش.ش.و.
CORVEX CONSULTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ميربور لتجارة المياه المعدنية
- ذ.م.م رخصة رقم: CN 4670200 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ ميربور لتجارة المياه المعدنية - ذ.م.م
MIRPUR MINERAL WATER TRADING - L.L.C
الى/ ريز فلاش للنقلات والمقاولات العامة - ذ.م.م
RIZZ FLASH TRANSPORT AND - GENERAL CONTRACTING - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الإبل للنقلات العامة
رخصة رقم: CN 1789122 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 10000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ الإبل للنقلات العامة
AL IBEL GENRAL TRANSPORTING
الى/ الإبل للنقلات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.
AL IBEL GENRAL - TRANSPORTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
والإفان السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه
المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :صالون اية 9 للرجال
رخصة رقم: CN 1248923 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة راشد محمد بحيث شميل الراشدي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف علي محمد عايض مطلق الشمري
تعديل اسم تجاري من/صالون اية 9 للرجال
SALON A9 GENTS
الى/ مطعم بوكادو
BOCADO RESTAURANT
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مد صايم حسين خدمات تاجير العقارات
وادارتها - ذ.م.م رخصة رقم: CN 6187749 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ابو طاهر محمد ماشوك مياه 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف مشرف احمد نورعوم مياه
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سيف الاسلام معروف عيبدول موكيت
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف الامين عرب على
تعديل نسب الشركاء/ محمد سالم حسين محمد شمس الحق من 25% الى 50%
تعديل اسم تجاري من/ مد صايم حسين خدمات تاجير العقارات وادارتها - ذ.م.م
MD SAIM HOSSAIN REAL ESTATE - L.L.C
الى/ رد لاند للعقارات - ذ.م.م
RED LAND REAL ESTATE - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سينرجي لإدارة الشركات
والمؤسسات الخاصة - ذ.م.م
رخصة رقم: CN 5637167 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ سينرجي لإدارة الشركات والمؤسسات الخاصة - ذ.م.م
SYNERGY COMPANIES AND PRIVATE INSTITUTIONS MANAGEMENT - L.L.C
الى/ سينرجي القابضة - ذ.م.م
SYNERGY HOLDING - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سدائل ديزاين لإدارة العمليات
التسويقية - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5438481
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ سدائل ديزاين لإدارة العمليات التسويقية - ذ.م.م - ش.ش.و
SDAIL DESIGN MARKETING - OPERATIONS MANAGEMENT - L.L.C - S.P.C
الى/ أكس ب هوم التصميم - ذ.م.م - ش.ش.و.
XV HOME DESIGN - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :خليفة خلفان للنقلات العامة
رخصة رقم: CN 6088691 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ خليفة خلفان للنقلات العامة
KHALIFA KHALFAN GENERAL - TRANSPORT
الى/ مرسول للنقلات العامة
MARSOOL GENERAL - TRANSPORT
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority
العدد ١٤٦٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٧
إعلان
تعلم سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ميدرة للتكنولوجيا - ذ.م.م -
ش.ش.و رخصة رقم: CN 5048092 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ ميدرة للتكنولوجيا - ذ.م.م - ش.ش.و
MIDRA TECHNOLOGY - L.L.C - O.P.C
الى/ مدرة أعمال تنفيذ التصميم الداخلي - ذ.م.م - ش.ش.و
MIDRA INTERIOR DESIGN - IMPLEMENTATION WORKS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي
للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
سلطة أبوظبي للتسجيل

لا نبالغ إذا قلنا إننا أمام منعطف سيذهب بنا إلى مكان جديد كلياً، ولكن الأكيد أنه أجمل وأثري وأكثر سهولة ويسراً، فنحن أمام تحول كبير سيغير تجربة البحث عن المعلومات إلى الأبد، ويضعنا أمام واقع معرفي لم نشهد له مثيلاً من قبل.



تحول كبير سيغير تجربة البحث عن المعلومات إلى الأبد

المتصفح الذكي "جينسبارك" .. نافذة جديدة إلى محتوى العالم الرقمي



"غوغل"، في الأقل في المدى المنظور، بخاصه إذا ما علمنا أن معظم مستخدمي "غوغل" لا يخرجون من إطار البحث عن الأخبار المحلية والوصول إلى مواقع محددة، وهنا تكمن قوة عملاق البحث الأمريكي، إضافة إلى أن تجربة البحث التقليدي راسخة كعامة في حياة مليارات المستخدمين، بالتالي يحتاج الأمر إلى وقت لدى الغالبية للتحويل إلى عادة أخرى. من هنا يمكن حالياً اعتباره سوقاً موازية للبحث، يقدم تجربة متفوقة لأولئك الذين يملكون قدراً مرتفعاً من المرونة للتنقل بين تقنية وأخرى والتحول السريع إلى أفضلها في عصر السرعة والتحويلات الكبرى، لكن الأكيد أن من يستخدم أدوات الذكاء الاصطناعي، التي ما زالت تحت بند البديلة حالياً، سيحصل على تجربة أسرع وأعمق وأكثر توثيقاً، ومن دون عناء، بالتالي توفير للجهد والوقت والمال وزيادة في الإنتاجية والنوعية في الوقت نفسه.

وأما بخصوص تأثير "جينسبارك" على مستقبل المحتوى الرقمي، لا شك في أن هذا التطور المذهل سيحت أصحاب الشركات لمراجعة ما بين أيديهم ووضع دراسات جديدة مبنية على الواقع الحالي وعلى توجه السوق، وبالتالي تغيير الأليات التقليدية والبداية في دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي، لكيلا يتخلفوا عن الركب.

لا نبالغ إذا قلنا إننا أمام منعطف سيذهب بنا إلى مكان جديد كلياً، ولكن الأكيد أنه أجمل وأثري وأكثر سهولة ويسراً، فنحن أمام تحول كبير سيغير تجربة البحث عن المعلومات إلى الأبد، ويضعنا أمام واقع معرفي لم نشهد له مثيلاً من قبل.

وكيل قادر على تجاوز مجرد الإجابة عن الأسئلة إلى إنجاز المهام فعلياً. من أبرز ميزات منصة "جينسبارك" تضمينها صفحة "سبارك بيج" Sparkpage تجمع النتائج من مصادر موثوقة متعددة في الوقت الفعلي، وتزليل التفاصيل المكررة أو غير ذات الصلة، ثم تنظيمها في عرض واحد، ما يقلل من الحاجة إلى التنقل بين علامات التبويب والتحقق من المعلومات يدوياً.

خبيراً متخصصاً في مجال معين، ليعود إليك بعد دقائق بتقرير مفصل مع مصادر موثوقة. نحن نتحدث هنا عن تجربة أسهل وأكثر توفيراً للجهد والوقت، إذ كان أكثر ما يواجه الباحث في المتصفحات التقليدية الكم الكبير من الروابط التي تحتاج إلى مراجعة للحصول على المعلومة المطلوبة بدقة، وغالباً ما كان السؤال العام الذي يكتب في مربع البحث، يقودنا إلى مجموعة من الإجابات العامة، إذ حتى في حال تخصيص السؤال لم يكن بإمكان المتصفح فهم النية من وراء السؤال.

"جينسبارك" من أبرز أدوات التصفح المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، منصة البحث والأتمتة "جينسبارك أي آي" GenSpark AI التي استقطبت في غضون عام واحد فقط أكثر من مليوني مستخدم نشط شهرياً، وصممت "جينسبارك" لتغيير كيفية إيجاد المعلومات واستخدامها عبر الإنترنت بعيداً من قوائم الروابط التقليدية إلى حلول عملية مولدة بذكاء الاصطناعي، وأسهم في نموها مزيج من السرعة والتنوع في الأدوات، وجاذبية وجود وكيل ذكاء اصطناعي شخصي قادر على التعامل بصورة مستقلة مع مهام متعددة الخطوات، "لا تقدم قائمة من الروابط، بل تزودنا بإجابة مباشرة وشاملة من طريق الجمع بين البحث بالذكاء الاصطناعي ونظام

تجربة التصفح كان المتصفح يعرض علينا سابقاً قائمة من الروابط التي تقودنا إلى مواقع "الويب"، أما المتصفح الذكي فصمم على نهج أقرب إلى مساعد شخصي يفهم نية طلبك، ثم يفحص في أعماق الإنترنت معتمداً على تقنيات الذكاء الاصطناعي المتطورة ويجمع المعلومات من عشرات المصادر الموثوقة في الوقت الفعلي، يقدم لك في النهاية خلاصة وافية عبر تقرير متماسك.

وبهذا نحن ننقل من تزويدنا بروابط توصلنا إلى الجهات والأشخاص الذين تناولوا الموضوع المطلوب، إلى إيصالنا مباشرة للإجابة الأفضل أو خلاصة الإجابات، وكأنك تسأل

genspark

شركة صينية تقطع ربوبتها البشري على المسرح لإثبات عدم وجود إنسان داخله

حقيقى بالكامل، وأن المزيد من الناس سيصدقون أن ربوبتا يمشى كالقطط قد تم صنعه من قبل شركة صينية، وليست XPeng وحدها في هذا المجال، حيث سبق لشركة Engine AI الناشئة عرض ربوبت بشري يتمتع بحركات انسيابية مثيرة للاعجاب.

قبل أن يغادر الروبوت المسرح وسط تصفيق الجمهور. طموح الشركة وسط منافسة ربوبتية متنامية قال هي شياو بينغ لاحقا على حسابه في ويبو أنهم يأملون أن تكون هذه آخر مرة يضطرون فيها لإثبات أن ربوبت أيرون

يصدق سرعة تغير العالم، وأنهم اضطروا صباح 6 نوفمبر إلى تصوير فيديو كامل وغير محرر للرد على التساؤلات، ويظهر في الفيديو موظفو الشركة وهم يستخدمون مقصا تقطع الجلد الأبيض الذي يغطي ساق الروبوت اليسرى، ما يكشف الألياف العضلية المرنة والهيك المعدني الداخلي

أقامت شركة XPeng Motors الصينية المتخصصة في مركبات الطاقة الجديدة فعاليتها السابعة ليوم XPeng التكنولوجي في 5 نوفمبر الجاري، وعرضت النسخة الأحدث من ربوبت IRON ذى الشكل البشري، ولقت الروبوت الأنتظار بصعوده على خشبة المسرح بحركات انسيابية تشبه حركات القطط، ما أثار دهشة الحضور.

مشاهد تنتشر وتثير التكهات انتشرت مقاطع مصورة من العرض على منصات التواصل الاجتماعي، وأثارت إعجاب معظم المشاهدين بسبب مشية الروبوت الواقعية، ووصل الأمر ببعض إلى الاعتقاد بأن شخصا حقيقيا يتحرك داخل الهيكل الشبكي للروبوت، وتزايدت التكهات إلى أن وصل الأمر برئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي للشركة هي شياو بينغ إلى نشر فيديو لفرقة وهم يقطعون طرف الروبوت لإثبات خلوه من أي إنسان، بحسب odditycentral.

فيديو يوضح البنية الداخلية للروبوت قال هي شياو بينغ أن هناك دائما من لا



الفكر

تناول الطعام ليلاً؟.. إليك الطريقة الصحية

المصابين بمتلازمة غيلبرت، أو داء السكري من النوع الأول، أو بعد استئصال المرارة. وتضيف الطبيبة أن العشاء المثالي قبل النوم بثلاث ساعات يجب أن يكون غنيا بالبروتين، مع الكربوهيدرات على شكل خضروات غير نشوية. ومن الأمثلة على ذلك: قطعة سمك مع سلطة خضراء، أو قطعة لحم أبيض مع خضروات مطهية، على ألا تتجاوز الحصة 350 غراما حسب سعة المعدة.

وتشير الطبيبة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف تحمل الغلوكوز قد يستيقظون ليلاً بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم، ولذلك يُنصح بتناول وجبة خفيفة قبل النوم، مثل بيضة أو بيضتين مسلوقتين، أو حبة من المكسرات. كما يمكن للأمهات المرضعات تناول وجبة خفيفة ليلاً للحفاظ على جودة الحليب ونوم الطفل الهادئ. وبالنسبة للصيام المتقطع، تقول الدكتورة لاديفينا إنه قد يكون مفيداً لبعض الأشخاص فوق سن الأربعين، شريطة عدم وجود موانع صحية. وتؤكد أهمية مراعاة الاحتياجات الفردية، حيث أن فترات الصيام الطويلة قد تكون خطيرة على

تشير الدكتورة يكاتيرينا لاديفينا، أخصائية أمراض الباطنة، إلى أنه لا يوجد أساس علمي للفكرة القائلة بأن تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساءً يضر بالصحة. ووفقاً للطبيبة، القاعدة الأساسية هي تناول العشاء قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل. وتوضح: "يمكن، بل يجب تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساءً، لكن لتطبيع عملية الهضم، يُنصح بتناول آخر وجبة قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل. هذا مهم. ومع ذلك، لا يوجد جسدان متماثلان، لذلك غالباً ما تكون التوصيات الغذائية فردية."



مهارة ثقافية قد تكون مفتاح حماية الدماغ والجسم من الشيخوخة

وجدت دراسة حديثة أن التحدث بلغات متعددة يتجاوز الجوانب الثقافية والاجتماعية بكثير، ليصبح دعماً واقياً لصحة الدماغ والجسد معاً. وشملت الدراسة الأكبر من نوعها، 86149 مشاركاً من 27 دولة أوروبية، ووجدت أن متعددي اللغات لا يكتسبون مهارات اتصال جديدة فحسب، بل يمنحون أدمغتهم وأجسادهم هبة ثمينة: الحماية من الشيخوخة المتسارعة، حيث يبطلن التحدث بعدة لغات عمليات البيولوجية للشيخوخة ويعزز مرونة والصمود طوال العمر. واعتمدت الدراسة المنشورة في مجلة Nature Aging المرموقة على منهجية ثورية تقيس "عمر الشيخوخة البيولوجي والسلوكي" من خلال نماذج كفاءة اصطناعي متطورة، حيث قامت هذه النماذج بتحليل آلاف الملفات الصحية والسلوكية، لتحديد "الفجوة العمرية البيولوجية السلوكية" - الفارق الدقيق بين العمر الزمني الحقيقي للشخص وعمره البيولوجي المستنتج من حالته الصحية. وتكشف هذه الفجوة عن سر مهم: فالقيم السلبية تشير إلى شيخوخة أكثر شباباً وصحة، بينما تنذر القيم الإيجابية بشيخوخة متسارعة. وأظهرت النتائج أن الأفراد من المجتمعات متعددة اللغات كانوا أقل عرضة بنسبة 2.17 مرة للمعاناة من الشيخوخة المتسارعة. وفي المقابل، تضاعفت احتمالات ظهور أنماط الشيخوخة المبكرة بين أحاديي اللغة. لكن ما يبعث على الدهشة أن هذه النتائج استمرت حتى بعد أن أخذ الباحثون في اعتبارهم عشرات العوامل المؤثرة، من الظروف الاجتماعية والبدنية إلى العوامل اللغوية والسياسية. ويشرح الدكتور أغوستين إيبانيز، المؤلف الرئيسي للدراسة، هذه الظاهرة قائلاً: "عندما تتعلم لغة جديدة، فإننا لا نكتسب مفردات فحسب، بل ندرّب أدمغتنا على آليات معقدة تشمل الانتباه والذاكرة والتحكم التنفيذي. كما أن استخدام لغات متعددة في السياقات الاجتماعية ينشط دوائر دماغية إضافية، ما يخلق نوعاً من الاحتياطي المرعي الذي يحمينا مع تقدم العمر".

والأكثر إثارة أن الفائدة تتضاعف مع كل لغة جديدة نضيفها إلى رصيدنا اللغوي، كما توضح الدكتورة لوسيا أموروسو: "التأثير وقائي تراكمي، فكلما زاد عدد اللغات التي يتقنها الشخص، كانت حمايته من التدهور المرتبط بالشيخوخة أقوى".

وهذه النتائج تفتح آفاقاً جديدة في سياسات الصحة العامة، كما يؤكد الدكتور هيرنان هيرنانديز أن تعددية اللغات يمثل أداة فريدة من نوعها - سهلة المنال وقليلة التكلفة - يمكن إدراجها في برامج تعزيز الصحة عبر مختلف الثقافات، إلى جانب عوامل أخرى قابلة للتطوير مثل الإبداع والتعليم المستمر.

وفي عالم يزداد سكانه شيخوخة بوتيرة متسارعة، قد يكون تعلم لغة جديدة هو الاستثمار الأكثر حكمة، ليس فقط للتواصل مع الآخرين، بل للحفاظ على حيويتنا ونشاطنا مع تقدم السنوات.



الممثلة الكولومبية كاميليا بيريز تحضر الاحتفال السنوي الخامس لجمعية اختيار النقاد للسينما والتلفزيون اللاتيني، في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

بذور اليقطين



تحتوي بذور اليقطين على تركيبة معدنية فريدة وعدد من الخصائص المفيدة، لذلك تناولها يؤثر إيجابياً في الجهاز العصبي والعظام والكلى والأعضاء والأنظمة الأخرى. وتشير الدكتورة يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية، في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أنه بالإضافة إلى ذلك تعتبر مثيرة

للشهوة الجنسية. ووفقاً لها تحتوي بذور اليقطين على نفس محتوى المكسرات من السرعات الحرارية (تحتوي 100 غم على حوالي 550 سعرة حرارية)، ونصفها يتكون من الدهون، كما أنها تحتوي على البروتين وكمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تركيبة معدنية فريدة، وتستخدم بذور اليقطين على نطاق واسع في مكافحة الطفيليات.

وتقول: "تحتوي حوالي 60 غم (حفنة) من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم، الضروري لاسترخاء الجهاز العصبي والعضلات، كما أن له تأثير مزيل للاحتقان ومضاد للقلق، ويحسن النوم".

وبالإضافة إلى ذلك تحتوي 60 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من الفسفور الضروري لصحة الجهاز الهيكلي، وكذلك الكوبالت والمنغنيز والنحاس، التي تدخل في عملية تكوين الدم. لذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بذور اليقطين على مواد تؤثر إيجابياً في تدفق الصفراء، ولها خصائص مضادة للأكسدة ومفيدة للكبد. ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض ما عليه استشارة الطبيب قبل إدراجها في نظامه الغذائي.

سؤال وجواب

• من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟

هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 تم نفي ومات في المنفى عام 1965 .

• من هو صانع الوحدة الإيطالية؟

هو الكونت كاميلوكافور بسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.

• من مكتشف النيوترون؟

هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .

• من هو الموسيقى الذي حمل لقب فتان الشعب في مصر؟

هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .

هل تعلم؟

- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
- أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفقى تسمع الأصوات عن طريق النقاطذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسلمك الصديج بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.

قصة السجناء والعمالقة

اثناء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالاً ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق أواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتمو فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيوناً واسعة براقه مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قنصاً كبيراً القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغرق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابداً وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسبيهم ثم اكلهم .. فتسلل ليلاً وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدأ التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضغوا اصابعهم في افواههم حتى يتقياوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاطفال كانت مقيدة بسلاسل وتسل بها ليلاً وساعد اصداقاه على الخروج من قضايب القفص ثم ركبوا الاطفال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

