

الأوركسترا الوطنية لدولة الإمارات تحيي الحفل الموسيقي «حصنك يا وطن»



عصام عمر: أحلم بترك أثر حقيقي بأعمالي الفنية



الكورتيزول .. ليس عدواً للجسم، بل هرمون أساسي للحياة

تتويج جديد لفلسطين 36 في مهرجان كانابلانكا

تُوِّج الفيلم السينمائي الفلسطيني، فلسطين 36، بالجائزة الكبرى للمسابقة الدولية في مهرجان كانابلانكا الدولي للفيلم المستقل، الذي اختتم فعالياته دورته الخامسة في السادس من مايو الجاري، في إنجاز جديد يرسخ حضور السينما الفلسطينية على الساحة الدولية، ويؤكد تصاعد الاهتمام العالمي بالأعمال ذات البعد التاريخي والإنساني. وحصل فيلم "عظمة الأمانيات" للمخرج الروسي بايولات باتولين على جائزة لجنة التحكيم الخاصة، فيما ذهبت جائزة الإخراج إلى المخرج المكسيكي أونسو روبيز بلاسيوس عن فيلم الطبخ، كما نال الممثل الروسي ألكسندر أبشيان جائزة أفضل ممثل عن فيلم "أثنين في حياة واحدة"، بينما فازت الممثلة الروسية روزا خيرولينا بجائزة أفضل ممثلة عن فيلم "عظمة الأمانيات". ومنحت لجنة التحكيم تنويهاً خاصاً لمهندس الصوت المصري مصطفى شعبان عن فيلم "عائشة لا تستطيع الطيران" للمخرج مراد مصطفى، في لفظة تكس تقديرًا مزاياً للعناصر التقنية في صناعة الفيلم العربي المستقل، وتضاف الجائزة الجديدة التي حصدها "فلسطين 36" إلى سلسلة من الجوائز الدولية البارزة، من بينها جائزة الجمهور في الدورة التاسعة والأربعين من مهرجان ساو باولو السينمائي، إضافة إلى الجائزة الكبرى من مهرجان طوكيو السينمائي الدولي، ليصبح أول فيلم فلسطيني ينال هذه الجائزة في تاريخ المهرجان الياباني، في مؤشر على اتساع حضور الرواية الفلسطينية داخل المنصات السينمائية العالمية.

«ديور» تفتتح متجرًا فاخرًا في قلب الصين

تُعَد دار كريستيان ديور، تعريف تجرية التسوق التقليدية، عبر متجر مؤقت مستوحى من عالم الحلويات في مركز ديجي بلازا بمدينة نانجينغ الصينية، لتقدم نموذجاً جديداً لتجارة التجزئة قائماً على "التجربة قبل المنتج". يبدو المتجر للوهلة الأولى كتخفة فنية سريرية، صُمم على هيئة ثلاث شرائح كيك عملاقة مكدسة بشكل غير متماثل، تتوسطها واجهة "ديور" الكلاسيكية، حيث يُجسد هذا المفهوم رؤية المصمم جوناثان أندرسون.

ما تودين معرفته حول إبر خسارة الوزن وفق اختصاصية



في السنوات الأخيرة، انتشرت ظاهرة استخدام حقن مخصصة لعلاج أمراض مثل السكري من النوع الثاني كوسيلة سريعة لفقدان الوزن. ومع تزايد الحديث عن أدوية السكري لخسارة الوزن، أصبح الكثيرون يلجأون إليها دون إشراف طبي، مدفوعين بنتائج سريعة يروّج لها عبر وسائل التواصل الاجتماعي. لكن خلف هذه "الحلول السحرية" تكمن مخاطر صحية حقيقية قد تتجاوز فوائدها، خاصة عند استخدامها بشكل عشوائي أو لغير الغرض الطبي الأساسي. فهل هذه الحقن آمنة حقاً؟ وما آثارها الجانبية طويلة المدى؟ ولماذا يحذر الأطباء من استخدامها كوسيلة للتنحيف فقط؟

وهو من أخطر المضاعفات التي يمكن أن تحدث عند استعمال أدوية السكري بشكل خطأ.

العلاج وما حدث لاحقاً، تمّ علاجه في الطوارئ بإعطاء جلوكوز داخل الوريد لرفع مستوى السكر سريعاً.

بعد استقرار حالتها، خضعت لتابعة داخلية؛ لأن هبوط السكر الحاد يمكن أن يسبب: تلفاً بصيباً، نوبات تشنج وفشل وظائف حيوية إذا تكرر دون علاج سريع. كما تمّ توعية المريضة بالخطر الدائم لاستخدام أدوية السكري دون وصفة طبية.

من المهم الاطلاع على من القاعدة إلى القمة.. الهرم الغذائي الجديد الذي سيغير حياتك وفق اختصاصية.

النتيجة النهائية: الحالة تعافت بعد تدخل طبي عاجل، لكن التجربة كانت خطيرة جداً، ولا يمكن اعتبارها "حلاً لفقدان الوزن"، لأنها: لم تؤدّ إلى فقدان دهون فعلي.

سببت انخفاضاً خطيراً في سكر الدم.

عرّضت المريضة لخطر كبير على الحياة.

ماذا يقول الباحثون في الدراسة؟ إن حقن الإنسولين أو استخدام أدوية

مثال علمي من PubMed: امرأة استخدمت علاجاً شبيهاً بحقن السكري بهدف فقدان الوزن. إليك ملخص ما حدث في الحالة من PubMed:

السيدة: امرأة في منتصف الأربعينات من عمرها. الهدف: استخدمت حقن الإنسولين بهدف خسارة الوزن بسرعة قبل مناسبة أو حدث مهم، على أساس أنها "ستقلل الشهية" و"تسرّع حرق الدهون".

ما حدث فعلياً: بدأت تأخذ جرعات إنسولين تحت الجلد بشكل غير مراقب ودون تشخيص طبي للسكري. بعد جرعة غير مناسبة، تدهورت حالتها فجأة، وأصبحت يهبوط حاد في سكر الدم "Hypoglycemia".

سُجِّلت لها قراءة سكر دم أقل من 50 mg/dL، وهي قيمة منخفضة جداً وقد تكون مهددة للحياة إذا لم تُعالج سريعاً. ظهرت عليها أعراض مثل: ارتباك ذهني، رعشة، عرق غزير ودوخة شديدة. تمّ نقلها إلى الطوارئ بعد فقدان الوعي. في المستشفى، تبين أن سبب هبوط السكر كان الإفراط في جرعة الإنسولين التي أخذتها بدون وصفة طبية.

التشخيص الطبي: هذه الحالة لم تكن مريضة بالسكري، لكن استخدامها غير المراقب للإنسولين، أدّى إلى انخفاض السكر الحاد،

يقولها كل الآباء.. «كلمتان» قد تزرعان الخوف في طفلك

انتبه، أو «كن حذراً»... عبارتان يرددهما الآباء تلقائياً عشرات المرات يومياً، خصوصاً مع الأطفال كثيري الحركة. لكن اختصاصيين يحذرون من أن الإفراط في استخدام هذه الجملة قد يكون أقل فاعلية مما يعتقد الأهل، بل وربما يزرع القلق لدى الطفل. وأوضحت الدكتورة ساشا هول، اختصاصية علم نفس الطفل والتعليم، أن الأطفال الصغار لا يفهمون التعليمات العامة والمبهمة. وقالت هول إن الطفل لا يستوعب ما المقصود تحديداً بالخطر عند سماعه عبارة "كن حذراً"، بل يلتقط فقط الشعور بالخوف أو القلق خلف الكلمات. وأضافت أن استخدام العبارة في مواقف مختلفة، مثل الجري أو التسلق أو حمل الأشياء، يجعل الطفل عاجزاً عن ربطها بسبب واضح أو سلوك محدد. وحذرت الاختصاصية من أن التكرار المستمر قد يؤدي إلى نتيجتين متناقضتين، فبعض الأطفال يصبحون أكثر خوفاً وتردداً، بينما يبدأ آخرون بتجاهل العبارة تماماً لأنها تفقد معناها مع الوقت. بدلاً من ذلك، تنصح هول باستخدام تعليمات واضحة ومباشرة، مثل: "أمسك الدراجين"، أو "امش ببطء على الدرج"، لأن هذه العبارات تساعد الطفل على فهم الخطر الحقيقي وتعلم كيفية التصرف بأمان. وأكدت أيضاً أن الأطفال يحتاجون أحياناً إلى حوض تجارب بسيطة والتعرض لأخطاء صغيرة حتى يتطوروا الثقة بالنفس والقدرة على تقدير المخاطر. وترى هول أن عبارة "كن حذراً" غالباً ما تصدر كرد فعل تلقائي من الوالدين، لذلك لا داعي للتوقف عنها تماماً، بل الأفضل أن تتبناها توجيهات محددة تمنح الطفل فهماً أوضح للموقف.

قد يملأ الكلى بالحصى.. احذروا الإفراط في فيتامين (د)

حذر اختصاصي الكلى الإسباني بورخا كيروغا من الاستخدام العشوائي لمكملات فيتامين "د"، مؤكداً أنه شاهد حالات خطيرة لأشخاص امتلأت كلاًهم بالحصى، بسبب الإفراط في تناوله دون حاجة طبية حقيقية. وبحسب تقرير نشرته صحيفة لا فانغوارديا، أوضح كيروغا أن فيتامين "د" يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، لكن ارتفاع مستوياته قد يؤدي إلى تكوّن حصى الكلى، قائلا: "رأيت أشخاصاً وصلوا وكلامهم مليئة بالحصى بسبب هذا المكمل". ويأتي هذا التحذير في وقت أصبحت فيه المكملات الغذائية شائعة جداً بين الأوروبيين. ووفق دراسة أجرتها شركة إيبوس، فإن 88% من الأوروبيين تناولوا نوعاً من المكملات خلال حياتهم، فيما تصنّف فيتامين "د" قائمة الأكثر استخداماً. ويرى كيروغا أن هذا الفيتامين مفيد فقط لفئات محددة، مثل المصابين بهشاشة العظام، إذ أثبتت فاعليته لديهم، لكنه شدد على أن إعطاءه للأشخاص الأصحاء بشكل جماعي "لم يُظهر أي فائدة حقيقية" في الدراسات السريرية الكبرى، سواء فيما يتعلق بأمراض القلب أو الوقاية من السرطان أو تقليل الكسور. كما انتقد انتشار إعطاء الأطفال مكملات فيتامين "د" دون داعٍ طبي، معتبراً أن الأمر "مخيف وغير منطقي". وأشار الاختصاصي إلى أنه تعامل مع حالات تسمم بسبب تناول الفيتامين دون وصفة، ما تسبب لبعض المرضى بشلل كلوي. وأضاف: "نحن نستخدم مكملًا بهدف تحسين الصحة، ثم ينهي الأمر بإحداث مرض أخطر".

دراسة تحذر: هذا المشروب قد يرفع خطر سرطان الفم

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الاستهلاك اليومي للمشروبات الغازية المحلاة بالسكر قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الفم، في نتائج وصفت بأنها تثير مخاوف بشأن تأثير هذه المنتجات على الصحة العامة. وبحسب ما نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الدراسة المنشورة في مجلة JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery، فقد حلل باحثون بيانات أكثر من 160 ألف امرأة، وتبين أن اللواتي يستهلكن المشروبات الغازية السكرية بانتظام كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم بنحو 4.87 مرة مقارنة بغير المستخدمات. وأشار الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تقصر جزئياً الارتفاع غير المبرر في حالات سرطان الفم خلال السنوات الأخيرة، خصوصاً بين غير المدخنين، مع التأكيد على الحاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد هذه العلاقة. كما أوضحت الدراسة أن التحليل شمل أنواعاً متعددة من المشروبات المحلاة، بما في ذلك المشروبات الغازية والعصائر الصناعية والشاي المثلج، دون تحديد علامات تجارية بعينها. وبيّن الباحثون أن ارتفاع محتوى السكر، خاصة شراب الذرة عالي الفركتوز، قد يساهم في زيادة الالتهابات داخل الفم، وهو ما قد يؤدي إلى تغييرات خلوية ترتبط بتطور الأمراض السرطانية.

هل ارتفاع الكوليسترول يقتصر فقط على من يعانون من زيادة الوزن؟

ثمة اعتقاد خطأ شائع بأن ارتفاع الكوليسترول لا يصيب إلا الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن. ومع ذلك، يوضح الخبراء الطبيون، ومن بينهم نافي ستار، أستاذ طب التمثيل الغذائي والقلب بجامعة جلاسكو، أنه على الرغم من أهمية الوزن والنظام الغذائي، إلا أن الجينات تظل المحرك الأساسي لمستويات الكوليسترول. الكوليسترول مادة دهنية ينتجها الكبد لبناء الخلايا والهرمونات. ويكمن القلق الصحي تحديداً في نوع LDL البروتين الدهني منخفض الكثافة، والمعروف بـ "الكوليسترول الضار"، وتؤدي المستويات العالية منه إلى تراكم ترسبات دهنية على جدران الشرايين، مما يتسبب في ضيقها ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويسلط مقال جديد نشرته صحيفة "الغارديان" الضوء على أن الأشخاص

علاقة غير متوقعة بين صرير الأسنان وآلام الرقبة

كشف طبيب مختص في جراحة الوجه والفكين أن ألم الرقبة المزمن لا يرتبط دائماً بأمراض العمود الفقري، بل بسوء إطباق الأسنان واختلال وظيفة المفصل الصدغي الفكي. وقال الجراح سيباك بارسيفيان، اختصاصي جراحة الوجه والفكين: "يمكن أن يؤدي الإفراط في استخدام العضلات المرتبطة به إلى تشنجات تؤثر على عضلات الرقبة بأكملها". وأشار الطبيب إلى أن "التغيرات في صور الرنين المغناطيسي للعمود الفقري لا تفسر دائماً شكاوى المرضى من الصداع، والتوتر في مؤخرة الرأس، وتيبس الرقبة. لذلك في هذه الحالة، يتم فحص المفصل الصدغي الفكي وإطباق الأسنان". وأضاف بارسيفيان: "يرتبط الفك والرقبة بسلسلة عضلية مشتركة، تعمل العضلات الماصعة، والعضلات الصدغية، وعضلات قاع الفم، والعضلات القصية الترقوية الخشائية كنظام موحد، وعندما تجد إحدى هذه العضلات بسبب سوء إطباق الأسنان أو خلل في المفصل الصدغي الفكي، ينتقل التوتر إلى سلسلة العضلات".



منوعات الفكر 22

أقيم على مسرح دبي أوبرا بمشاركة مميزة من الفنان حسين الجسمي

الأوركسترا الوطنية لدولة الإمارات تحيي الحفل الموسيقي «حصنك يا وطن»



صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، تكريماً لأولئك الأبطال الذين يتفانون في حماية الوطن. بدورها، قالت الشيخة علياء بنت خالد القاسمي، المدير العام للأوركسترا الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، "شكلك أمسية" "حصنك يا وطن" تحية صادقة لدولة الإمارات العربية المتحدة بقيادة وشعباً، تزامناً مع الذكرى الخمسين لتوحيد قواتنا المسلحة. وقد أضافت انضمام الفنان حسين الجسمي إلى الأوركسترا على المسرح بعداً فنياً مميزاً، لما جعل من هذه اللحظة أكثر قرباً وتأثيراً لدى الجمهور. وكان مشهد غناء الحضور بصوت واحد مع الأوركسترا من أكثر اللحظات قوة خلال الأمسية، لما حملته من مشاعر فخر وانتماء ووحدة. وتوسعت الأوركسترا الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة من خلال هذه الأعمال إلى إعادة تقديم الأغاني الوطنية بقلوب أوركستراتي معاصر، تتحول فيه الموسيقى إلى مساحة تجمع الناس



والذي صعد إلى المسرح لمشاركة الأوركسترا الوطنية في أداء العرض الموسيقي وقبول الجسمي بحفاوة بالغة من جانب الجمهور الذي وقف للتصفيق وترديد أغنية "الصور المخلصين" معه ضمن أجواء احتفالية مفعمة بالمشاعر. ويحظى الجسمي بمسيرة فنية حافلة تمتد لثلاثة عقود، وهو يعد من أبرز الأصوات الغنائية في العالم العربي. وأضفت مشاركته المميزة إلى جانب الأوركسترا بعداً جديداً للحفل. وتضمن برنامج الحفل باقة مختارة من الأعمال الموسيقية الوطنية المعروفة والتي تمتد من سبعينيات القرن الماضي وحتى الوقت الحاضر، بما في ذلك أغنيات تشكل جزءاً أصيلاً من النسيج الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة مثل دار زايد وسوف نحيي الاتحاد وخصيم الدار. ومن أبرز فقرات الحفل تقديم أغنية رجال والله رجال، قصيدة من أشعار

•• دبي-الفجر:

أحيت الأوركسترا الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة حفلاً موسيقياً مميزاً بعنوان "حصنك يا وطن"، وشهد الحفل الذي أقيم على مسرح دبي أوبرا حضوراً جماهيرياً حاشداً، وتضمن تقديم مجموعة من الأغنيات التي ارتبطت بذاكرة أجيال مختلفة ضمن أمسية تحتفي بالموسيقى والثقافة والهوية الوطنية. وشهد الحفل تفاعلاً كبيراً من جانب الجمهور، والذي شارك الأوركسترا والكورال التابع لها في غناء مجموعة من أبرز الأغاني الوطنية الإماراتية، مما أضاف على الأمسية أجواءً من التفاعل والمشاركة الجماعية داخل المسرح. وكان من أبرز محطات الحفل الظهور الماجد للمغني والملحن الإماراتي الشهير حسين الجسمي فيعرض حي خاص لأغنية "الصور المخلصين"،

تحت شعار «أعبر بأمان»

شرطة أبوظبي تنظم منصة تفاعلية ضمن أسبوع المرور الخليجي في الظفرة



•• أبوظبي-الفجر:

نظمت إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة بشرطة أبوظبي ممثلة بفرع التوعية والتنظيف المروري، منصة تفاعلية في الظفرة مول بمدينة زايد، ضمن فعاليات أسبوع المرور الخليجي الموحد تحت شعار «أعبر بأمان»، بهدف نشر الوعي وتعزيز ثقافة العبور الآمن لدى أفراد المجتمع بمختلف الفئات والأعمار وأكد العقيد سيف محمد نعيم العامري مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة، حرص شرطة أبوظبي على تنفيذ المبادرات التوعوية الهادفة إلى تعزيز السلامة المرورية ورفع مستوى الوعي بالسلوكيات الصحيحة لعبور الطرق، بما يساهم في حماية الأرواح والممتلكات وتحقيق أعلى مستويات السلامة لجميع مستخدمي الطريق وتضمنت المنصة التفاعلية مجموعة من الأنشطة التوعوية والمسابقات المرورية الهادفة إلى ترسيخ مفاهيم العبور الآمن، إلى جانب توزيع هدايا تشجيعية على الجمهور المشارك، بما يعزز التفاعل المجتمعي مع رسالة الحملة وشعارها «أعبر بأمان»، ودعمت شرطة أبوظبي أفراد المجتمع إلى الالتزام باستخدام الأماكن المخصصة لعبور المشاة والانتباه أثناء عبور الطرق، مؤكدة أهمية التعاون المجتمعي في تعزيز السلامة المرورية والحد من الحوادث

ضمن أنشطة مبادرة جاهزية الذكاء الاصطناعي لعام 2026

شرطة أبوظبي تنظم ورشة «وكيل الذكاء الاصطناعي» لتعزيز الجاهزية للمستقبل

شرطة أبوظبي لشايع الجاهزية للمستقبل، والفريق الفني لدعم مبادرات الذكاء الاصطناعي، إضافة إلى أقسام الاستراتيجية والتطوير المؤسسي، حيث جرى استعراض آليات استخدام «وكيل الذكاء الاصطناعي للجاهزية للمستقبل» في تحليل التحديات المستقبلية، وتصميم الحلول، وبناء نماذج أولية "Prototypes"، بما يعزز جاهزية شرطة أبوظبي لمواكبة متطلبات المستقبل.

داعمة للجاهزية للمستقبل وأكد العقيد عبيد عبدالله الرميثي مدير إدارة الاستراتيجية والمستقبل، أن تنظيم هذه الورشة يأتي في إطار توجهات شرطة أبوظبي الرامية إلى توظيف نماذج الذكاء الاصطناعي في العمليات التشغيلية الاستراتيجية، بما يساهم في رفع الكفاءة المؤسسية، وتعزيز المرونة والتكامل، ودعم منظومة العمل الشرطي الذكي وشهدت الورشة مشاركة عدد من الفرق التخصصية على مستوى شرطة أبوظبي، من بينها شبكة

2026، الهادفة إلى تعزيز تبني وتطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي في العمليات الشرطية. وهدفت الورشة إلى تمكين الفرق التخصصية من توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي بصورة عملية، من خلال نموذج عمل يمتد لمدة 90 يوماً، يركز على استشراف التحديات المستقبلية وتحليلها ضمن بيئة عمل شرطة أبوظبي، والعمل على تطوير حلول مبتكرة قابلة للتحويل إلى مشاريع

•• أبوظبي-الفجر:

نظمت إدارة الاستراتيجية والمستقبل بقطاع دعم اتخاذ القرار والتطوير المؤسسي في شرطة أبوظبي، وبالتنسيق مع مجلس شرطة أبوظبي للذكاء الاصطناعي، ورشة عمل بعنوان «وكيل الذكاء الاصطناعي للجاهزية للمستقبل»، وذلك ضمن أنشطة مبادرة جاهزية الذكاء الاصطناعي لعام



منوعات الفكر

23



رغم أن الكورتيزول يُعرف شعبياً باسم "هرمون التوتر"، فإن سمعته على مواقع التواصل أصبحت أسوأ بكثير من حقيقته العلمية. فهناك من يحملة مسؤولية كل شيء، من زيادة الوزن إلى ضبابية الدماغ وانتفاخ الوجه، بينما تنتشر منتجات تدعي "تنظيف" الجسم منه أو خفضه سريعاً. لكن الأطباء يؤكدون أن معظم هذه الادعاءات مبالغ فيها أو غير دقيقة علمياً.

يرتفع استجابة للضغوط الحادة

الكورتيزول . . ليس عدواً للجسم، بل هرمون أساسي للحياة

الجسم باستمرار، وينظمه من خلال نظام دقيق، لا تصمد أمام التدقيق، كما يقول الخبراء. أما اختبارات الكورتيزول المنزلية، سواء عبر اللعاب أو البول أو الشعر، فقد تكون مضللة في كثير من الأحيان، لأن مستويات الهرمون تتغير طبيعياً خلال اليوم وتتأثر بالنوم والأدوية والضغط المؤقتة. لذلك يشدد الأطباء على أن تشخيص أي اضطراب حقيقي يتطلب فحصاً طبيعياً دقيقة وتقييماً متخصصاً، وليس اختباراً منزلياً. إذن، المشكلة الأساسية تكمن في أن الكورتيزول ليس رقماً ثابتاً، بل يتذبذب على مدار اليوم، ويرتفع استجابة للضغوط الحادة، ويتأثر بالأدوية، وأنماط النوم، ومستويات الإستروجين، وغيرها. ولا يُعد إجراء فحص واحد في أي وقت من اليوم مؤشراً دقيقاً.

النفسية على الإنترنت بأعراض غامضة ولكنها مألوقة (كالتعب، والتشوش الذهني، والشعور بالإرهاق)، ويقدم تفسيراً مريحاً للشعور بالضيق. مع ذلك، لا يصدق أطباء الغدد الصماء هذا الاعتقاد. وفيما يخص المكملات الغذائية مثل الأشواغاندا، يقول المختصون إن الأدلة العلمية ما تزال محدودة، وإن بعض هذه المنتجات قد يساعد على تقليل الشعور بالتوتر أو تحسين النوم، لكنه لا يضبط الكورتيزول بشكل مباشر كما تروج له الإعلانات. تنتشر بروتوكولات "إزالة السموم من الكورتيزول" على نطاق واسع عبر الإنترنت. يركز بعضها على أطعمة محددة، بينما يركز البعض الآخر على الروتين الصباحي، ونظافة النوم، ووقت استخدام الشاشات. ومع ذلك، فإن فكرة إزالة السموم من هرمون ينتجه

الكورتيزول ضاراً، بل ما إذا كان مستواه لديك خارج النطاق الطبيعي، وهل ستعرف ذلك أصلاً.

خرافات شائعة

ومن أبرز المفاهيم الخاطئة الاعتقاد بأن الكورتيزول يجب أن يكون منخفضاً دائماً. فالحقيقة أن الهرمون يرتفع طبيعياً في صباح كل يوم لمساعدة الجسم على الاستيقاظ والنشاط، ثم ينخفض تدريجياً ليلاً. ويؤكد الأطباء أن المهم هو الحفاظ على هذا الإيقاع الطبيعي، لا القضاء على الكورتيزول أو إبقاؤه منخفضاً طوال الوقت.

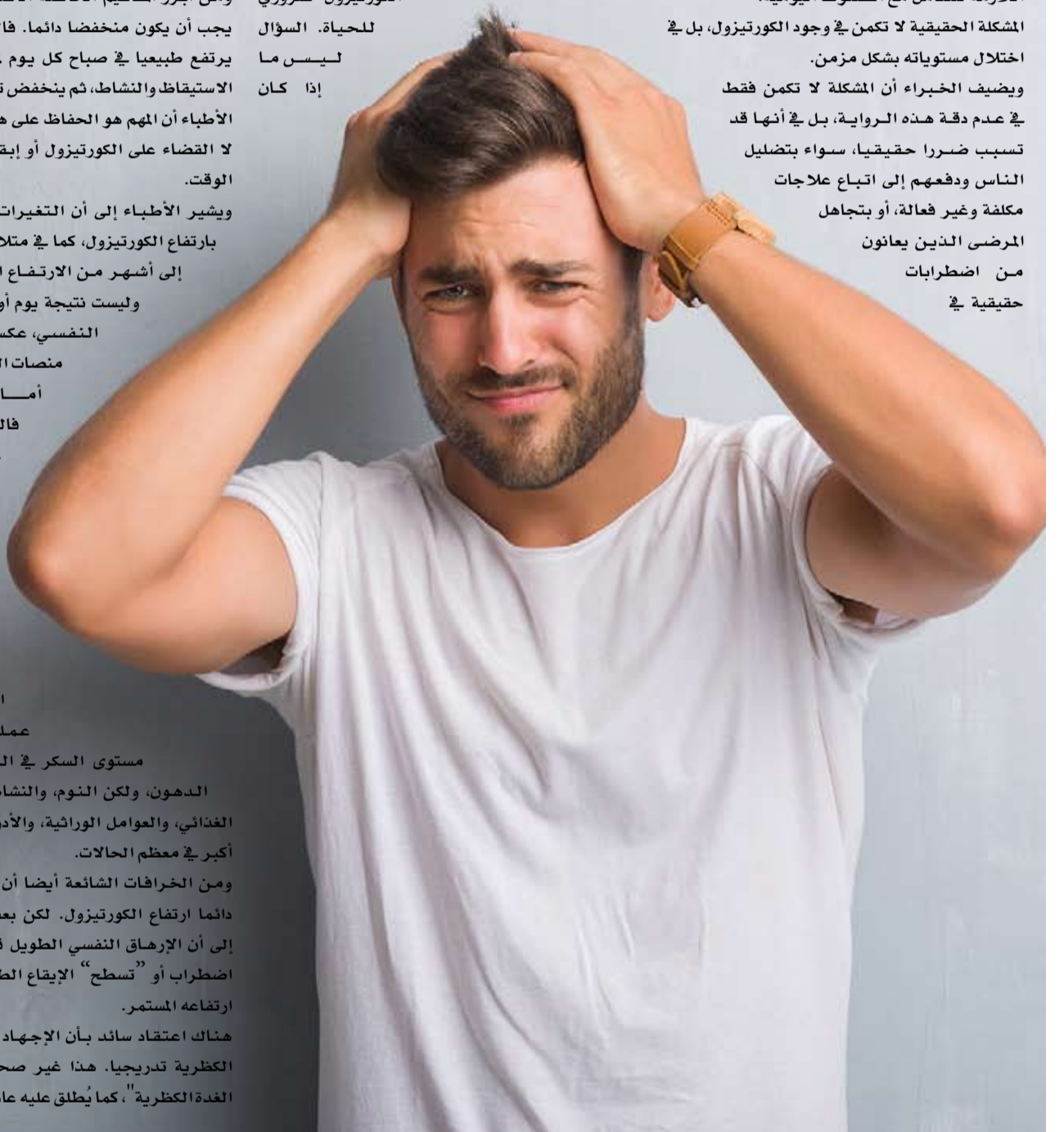
ويشير الأطباء إلى أن التغيرات الحقيقية المرتبطة بارتفاع الكورتيزول، كما في متلازمة كوشينغ، تحتاج إلى أشهر من الارتفاع المزمن حتى تظهر، وليست نتيجة يوم أو أسبوع من الضغط النفسي، عكس ما يروج له على منصات التواصل.

أما بشأن الوزن، فالكورتيزول قد يساهم في تراكم الدهون عند ارتفاعه المرضي، لكنه نادراً ما يكون السبب الوحيد لصعوبة خسارة الوزن. ويمكن أن يؤدي ارتفاعه إلى اضطراب عملية الأيض، ورفع مستوى السكر في الدم، وزيادة تخزين الدهون، ولكن النوم، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، والعوامل الوراثية، والأدوية، كلها تلعب دوراً أكبر في معظم الحالات.

ومن الخرافات الشائعة أيضاً أن التوتر المزمن يعني دائماً ارتفاع الكورتيزول. لكن بعض الدراسات تشير إلى أن الإرهاق النفسي الطويل قد يؤدي أحياناً إلى اضطراب أو "تسطح" الإيقاع الطبيعي للهرمون بدل ارتفاعه المستمر. هناك اعتقاد سائد بأن الإجهاد المزمن ينهك الغدة الكظرية تدريجياً. هذا غير صحيح. يُوصف "إرهاق الغدة الكظرية"، كما يُطلق عليه عادة، في أوساط الصحة

ويشرح الخبراء أن الكورتيزول ليس عدواً للجسم، بل هرمون أساسي للحياة تنتجه الغدتان الكظريتان، ويساعد على تنظيم ضغط الدم، وسكر الدم، والمناعة، ودورة النوم والاستيقاظ، كما يمنح الجسم الطاقة اللازمة للتعامل مع الضغوط اليومية. المشكلة الحقيقية لا تكمن في وجود الكورتيزول، بل في اختلال مستوياته بشكل مزمن. ويضيف الخبراء أن المشكلة لا تكمن فقط في عدم دقة هذه الرواية، بل في أنها قد تسبب ضرراً حقيقياً، سواء بتضليل الناس ودفعهم إلى اتباع علاجات مكلفة وغير فعالة، أو بتجاهل المرضى الذين يعانون من اضطرابات حقيقية في

مستوى الكورتيزول. وحسب ما جاء في مجلة تايم (Time)، يقول الدكتور توبياس كارلينغ، مؤسس مركز كارلينغ للغدة الكظرية في تامبا بولاية فلوريدا الأمريكية "الكورتيزول ضروري للحياة. السؤال ليس ما إذا كان



تختلف أعراضها عن أعراض القولون العصبي

جيوب الأمعاء . . خطر صامت مع التقدم في العمر

مع التقدم في العمر، لا تقتصر التغييرات التي تطرأ على الإنسان على المظهر الخارجي، بل تمتد إلى داخل الجسم، حيث يصبح تكوّن جيوب صغيرة في الأمعاء - المعروفة بداء الارتوج - أمراً شائعاً لدى معظم الناس بحلول سن الثمانين.

تُعد الارتوج شائعة في العالم الغربي، ولكنها نادرة في مناطق مثل آسيا وأفريقيا. وتزداد الارتوج مع التقدم في العمر. وهي غير شائعة قبل سن الأربعين، ولكنها تُشاهد لدى أكثر من ٧٤% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٨٠ عاماً في الولايات المتحدة.



المطبوخة والفاكهة والخضراوات وبعض أنواع الحبوب. ويحتاج معظم البالغين إلى ما بين 25 و35 غراماً من الألياف يومياً، وقد يوصي طبيبك بتناول كمية أكبر.

ورغم أن هذه الحالة غالباً ما تمر دون أعراض، فإنها قد تتحول إلى مشكلة صحية عند حدوث التهاب، ما يسبب اضطرابات هضمية تتراوح بين الألم والانتفاخ وحتى الحمى في بعض الحالات.

الوقاية من التهاب الارتوج

- ممارسة الرياضة بانتظام لتقليل خطر الالتهاب.
- اتباع نظام غذائي غني بالألياف (فاكهة، خضراوات، حبوب كاملة، بقوليات) مع تقليل اللحوم الحمراء والحلويات.
- المحافظة على وزن صحي مناسب.
- شرب كميات كافية من الماء لتحسين حركة الأمعاء ومنع الإمساك.
- التوقف عن التدخين والكحول لأنهما يزيدان خطر المرض.

النظام الغذائي مهم

ويشير الخبراء إلى أن نمط الحياة يلعب دوراً مهماً في تطور هذه الحالة، خاصة الأنظمة الغذائية منخفضة الألياف التي تزيد الضغط على الأمعاء. وفي المقابل، يمكن لعادات بسيطة مثل تناول الألياف بكميات كافية،

متلازمة القولون العصبي أو خلل في وظيفة عضلات القولون السيني؛ أما الارتوج البسيطة فلا تُسبب عادة أي أعراض، وفي بعض الأحيان، ينشأ نزيف من الارتوج، ويُسمى هذا النزيف بنزيف الارتوج.

الأعراض عادة ما يعاني المصابون بداء الارتوج من أعراض قليلة أو معدومة. تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً ألماً خفيفاً في البطن، والإمساك، والإسهال. في معظم حالات داء الارتوج، قد تعود الأعراض إلى وجود



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الجوهرة الذهبية للقهوة
رخصة رقم: CN 3888030 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اس 7
قولد لتجارة الحيوانات
رخصة رقم: CN 6218191 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بوغتي
لتجارة السكراب
رخصة رقم: CN 4423832 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :تاج
البرنس موتورز
رخصة رقم: CN 2348973 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : المربع لغسيل السيارات
رخصة رقم: CN 5429590 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة علي خلفان علي راشد المنصوري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سيف محمد سيف خادم المنصوري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ملحمة القاهرة
رخصة رقم: CN 1102102 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة عبدالله خيريه محمد سلطان الظاهري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف علي شاكور علي حميد
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة
سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ناسستر
للعود والعلطور
رخصة رقم: CN 6312336 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : لا روزا
بيانكا للمخاوير
رخصة رقم: CN 5918958 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : بقاله ستار دربار - شركة الشخص
الواحد ذ.م م رخصة رقم: CN 3765169 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 5000 إلى 100000
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة نور الدين ساجر محمد نورول علم 60%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد عالمجير عبدالشكور 40%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد عالمجير عبدالشكور
تعديل اسم تجاري من/ بقاله ستار دربار- شركة الشخص الواحد ذ.م
STAR DARBAR BAQALA - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ بقاله فريش روتس - ذ.م م
FRESH ROOTS GROCERY - 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: بيبينو كافييه ذ.م.م-ش.ش.و
عنوان الشركة: تاجر أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5977630
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ ام ايه بارتنز محاسبون قانونيون-ذ.م.م-ش.ش.و,
كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/04/20 ،وبناء على قرار
محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :
2699027039 - تاريخ التعديل: 2026/05/08
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: دي هج ميديا لإدارة الفعاليات ذ.م.م
عنوان الشركة: مصفح ، مصفح 0.37 مبنى حكومة أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4756238
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ ام ا ك جلوبال لتدقيق ومراجعة الحسابات-ذ.م.م-
ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/04/07 ،وبناء على
قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم
: 2699032090 - تاريخ التعديل: 2026/05/09
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: ترندي توستس للملابس النسائية-ذ.م.م-ش.ش.و
عنوان الشركة: تاجر أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5754381
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة
بتاريخ 2026/05/06 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير
العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم : 2699031679
تاريخ التعديل: 2026/05/08
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ركن البرواز لاعمال البلاستر والطابوق
رخصة رقم: CN 1099144 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة خالد جمعه سعيد ناصر القبيسي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد عالم نعمت الله
تعديل اسم تجاري من/ ركن البرواز لاعمال البلاستر والطابوق
إلى/ ركن البرواز لاعمال البلاستر والطابوق
RUKN AL BARWAZ PLASTER - AND TABOOK WORKS
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : أيورا أيورفيديك هيلث كير - ذ.م.م -
ش.ش.و رخصة رقم: CN 562675 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة شيايفيني براجوال شيتي فيتال شيتي 34%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سريجيت ريجوهافان ناير شاندرىكا 33%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة بيني فارجيس 33%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف شيايفيني براجوال شيتي فيتال شيتي
تعديل اسم تجاري من / أيورا أيورفيديك هيلث كير - ذ.م.م - ش.ش.و
AYURA AYURVEDIC HEALTH CARE - L.L.C - S.P.C
إلى/ أيورا أيورفيديك هيلث كير - ذ.م.م
AYURA AYURVEDIC HEALTH - CARE - 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : سنتر بوينت لخدمات رجال الأعمال -
ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 4349347 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 50000 إلى 150000
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد الطلاف اليكارياميل ابوطاليل اليكارياميل 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة ريشاد بوناكانان عبدا لكريم بوناكانان 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة مجيد خان كوتيرى حمزه كوتيرى 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد مزمل كوتيرى مجيد خان كوتيرى 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف مجيد خان كوتيرى حمزه كوتيرى
تعديل اسم تجاري من / سنتر بوينت لخدمات رجال الأعمال - ذ.م.م - ش.ش.و
CENTER POINT BUSINESSMEN - SERVICES - L.L.C - S.P.C
إلى/ تالنت واي لخدمات رجال الأعمال - ذ.م.م
TALENT WAY BUSINESSMEN - SERVICES - 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : نيو بن هادي المنصوري للمقاولات
والصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذ.م م رخصة رقم: CN 3720819
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 100000 إلى 300000
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد حسن محمود 30%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد ناصر الدين حاجي عبدا لقسوس 35%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد ناصر الدين حاجي عبدا لقسوس
تعديل اسم تجاري من/ نيو بن هادي المنصوري للمقاولات والصيانة العامة - شركة
الشخص الواحد ذ.م م
NEW BIN HADIALMANSOORI & GENERAL CONTRACTING
MAINTENANCE CO - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ فيجن لاند لإدارة العقارات - ذ.م.م
LAND VISION PROPERTY - MANAGMENT - 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : بلو كير لإصلاح ميكانيك
المركبات - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5434583
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ بلو كير لإصلاح ميكانيك المركبات - ذ.م.م - ش.ش.و
BLUE CARE VEHICLES MECHANICS - REPAIR - L.L.C - S.P.C
إلى/ برو لإصلاح ميكانيك المركبات - ذ.م.م - ش.ش.و
PRO VEHICLES MECHANICS - REPAIR - 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مطعم نهر رايفي
رخصة رقم: CN 6003211 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ مطعم نهر رايفي
NAHR RAFI RESTAURANT
إلى / مطعم حمسة الفريخ للمندي والماكولات البحرية
HAMSAT ALFREEJ FOR MANDI - AND SEAFOOD RESTAURANT
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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الماجد للتكييف المركزي
رخصة رقم: CN 1029591 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 20000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ الماجد للتكييف المركزي
AL MAJID CENTRAL AIR - CONDITIONING
إلى/ الماجد للتكييف المركزي - ذ.م.م - ش.ش.و
AL MAJID CENTRAL AIR - CONDITIONING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤٧٥٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مدرسة المنهل الدولية الخاصة
رخصة رقم: CN 1000373 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ مدرسة المنهل الدولية الخاصة
AL MANHAL INTERNATIONAL - PRIVATE SCHOOL
إلى/ مدرسة المنهل الدولية الخاصة - ذ.م.م - ش.ش.و
AL MANHAL INTERNATIONAL PRIVATE SCHOOL - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوماً 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

تحت وقع قرن من الزمن من العمل والدراسات العلمية للفضاء، تبذرت أخيراً، عشرات الخرافات والأساطير حول عالم النجوم الغامض البعيد من الأرض بمسافات هائلة. وكلما تقدم العلم في هذا المجال أكثر، تراكمت في المقابل على شبكة الإنترنت وبصورة تلقائية، مئات الخرافات والأساطير الغربية والشرقية حول الفضاء. لذا يجب على القراء أن يكونوا حذرين هذه الأيام، خصوصاً مع نشر ادعاءات "غير بريئة" حول تحطم مركبات فضائية على الأرض وإخفاء أجسام فضائية مجهولة في مواقع حكومية وغيرها. هنا تجيب "اندبندنت عربية" بصورة علمية ودفعة واحدة على مجموعة من الادعاءات الكبرى المتعلقة بصورة مباشرة بأكثر من ٢٥ خرافة حول الفضاء انتشرت خلال القرن الماضي.

رغم التقدم العلمي ..

25 خرافة عن الفضاء لا تزال تنتشر



ليبر التي أعلنت نفسها وسيطة روحية، أنها تواصلت مع كائنات فضائية وأن هذه الكائنات أخبرتها أن نيبيريو سيصطدم بالأرض في عام 2003. لكن هذا لم يحدث، ثم جرى تأجيل التاريخ إلى عام 2012 وبالطبع لم يحدث الاصطدام ولم ينته العالم في 2012، كذلك لم يكتشف حتى الآن فلكياً كوكب على مسار تصادمي مع الأرض.

رؤية وجه على المريخ هذه الخرافة قديمة في الغرب للغاية فهي معروفة منذ عام 1976، إذ التقط مسبار فايكنغ 1 التابع لـ "ناسا" صورة لما بدا أنه وجه على المريخ. واقتصر بعض الناس وجود كائنات فضائية على الكوكب الأحمر، وأن هذا الوجه الذي ظهر في الصورة دليل واضح على وجودها.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.



إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

إلا أن "ناسا" أوضحت أن ما يشبه به، ليس سوى كومة من الصخور تلقي بظلال تشبه ملامح الوجه. وتابعت "ناسا" الحدث لاحقاً بصور ذات دقة أعلى التقطها مسبار استطلاع المريخ ومسيار "مارس غلوبال سيرفيور" في عامي 1998 و2001 على التوالي. وقد أوضحت هذه الصور الجديدة بجلء أن الوجه على المريخ ليس إلا خدعة بصرية ناتجة عن تلاعب الضوء والظلال.

لا توجد نجوم في السماء للسبب ذاته الذي يجعلنا لا نرى النجوم نهاراً على الأرض. ووفقاً لوكالة "ناسا"، فإن سطوع ضوء النهار على سطح القمر يحجب النجوم. وبخصوص العلم تؤكد "ناسا" أنه جرى تثبيت قضبان معدنية في أعلام الولايات المتحدة الأميركية التي غرست في تربة القمر لتبدو وكأنها تتحرك. وأنه لولا هذه الأسلاك، لكان العلم قد تدلى بطريقة مستقيمة. أما المركبات القمرية، فعلى رغم وزنها الأكبر، فإنها لم تترك أثراً واضحة على السطح في بعض الأماكن لأن كتلتها كانت موزعة بصورة أكثر توازناً من وزن رواد الفضاء الذين يتركز وزن أجسامهم في أذنيهم.

يذكر أن إليسا هاريز كتب في مجالات علمية عدة متخصصة، وتقيم في المملكة المتحدة، وهي خريجة جامعة ستيرلنج بدرجة بكالوريوس في الصحافة. وعملت سابقاً في مجلة "كارديف تايمز" ومجلة "علم النفس الآن" وصيد من المجالات العلمية.

تقول إليسا في هذا الصدد: "يعتقد كثيرون من أنصار نظرية المؤامرة أن مهمة ناسا الأساسية ليست استكشاف الفضاء، بل نشر الخدع المتعلقة به. إذ يعد هبوط أبولو على سطح القمر مثلاً شاملاً. ويزعم أن الصور الفضائية المنزلة للمريخ وبلوتو وحتى الأرض، مزيفة ومولدة بواسطة الحاسوب (CGI)". وتضيف الصحافية المتخصصة، "تأسست وكالة ناسا في عام 1958 لتوفير البحث في مشاكل الطيران داخل وخارج الغلاف الجوي للأرض، ولأغراض أخرى، وفقاً لقانون الملاحة الجوية والفضاء الوطني لعام 1958، الذي وقعه الرئيس آنذاك دوايت د. أيزنهاور، ليصبح قانوناً بعد فترة وجيزة من بدء سباق الفضاء ضد الاتحاد السوفياتي".

الأرض مسطحة؟ هذه الخرافة شائعة غرباً وشرقاً لدرجة أن هناك جمعية

أسطورة كوكب "نيبيرو" يقول أصحاب إحدى النظريات، إن هناك كوكباً خطراً آخر هو "نيبيرو"، الذي ذكر للمرة الأولى في كتاب "الكوكب 12" لـ توكري ستينش في عام 1976. وفي كتابه هذا ترجم ستينش كتاباً سمياً سومرية قديمة، وزعم أن النص الذي ترجمه هو دليل على وجود كوكب وراء نبتون يدعى نيبيرو، وأن هذا الكوكب يدور حول الشمس كل 3600 عام. وبعد أعوام من وضع الترجمة ادعت نانسي

الخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

جذب إذ يميل علم الفضاء طبيعياً إلى جذب بعض الادعاءات الغربية أو على الأقل إلى استقطاب بعض الأساطير غير المثبتة علمياً، التي صار ضرورياً حصرها والتحقق منها بدقة. ويمكن تقسيم هذه الخرافات إلى قسمين رئيسيين، الأول يندرج تحت فكرة نظرية المؤامرة، فيما الثاني تحت فكرة الوهم والهوس. كذلك تجدر الإشارة إلى أن معظم الخرافات حول القمر والفضاء انتشرت في أميركا والغرب، فيما انتشر قليل منها في العالم العربي.

تكذيب أبولو 11 أبرز هذه الأساطير التي انتشرت في العالم كله وعلى نطاق واسع، هي تكذيب وصول الإنسان إلى سطح القمر على رغم كل الأدلة البصرية والعلمية المقدمة لإثبات ذلك. وفي هذا السياق، ردت الصحافية إليسا هاريز، وهي كاتبة مقالات متخصصة في العلوم والتكنولوجيا والفضاء والتاريخ والبيئة، على ذلك بالقول: "منذ عقود ونحن نسمع أن هبوط أبولو على سطح القمر في يوليو (تموز) 1969 كان مزيفاً. ولكن الحقيقة هي أن رائدي الفضاء التابعين لوكالة ناسا (نيل أرمسترونغ وبيز أندرين) قاما برفع العلم الأميركي على سطح القمر خلال مهمة أبولو 11. كذلك سار 12 رائد فضاء من ناسا على سطح القمر بين عامي 1969 و1972".

ولكن في العقود التي تلت هبوط رواد فضاء أبولو 11 على سطح القمر لأول مرة، طرحت عديد من النظريات التي تزعم أن برنامج أبولو بأكمله كان مديراً.

خرافات متعلقة برحلة أبولو من بين الأسئلة التي يطرحها رافضو حقيقة الهبوط على القمر: لماذا لا تظهر النجوم في صور رواد الفضاء، ولماذا ترفرف الأعلام الأميركية على القمر على رغم عدم وجود الهواء في الفضاء، لماذا نرى آثار أقدام رواد الفضاء في الصور ولا نرى أية علامات لمركبات الهبوط القمرية على رغم أنها أثقل وزناً؟ في الواقع ترى الكاتبة هاريز أن الإجابة على هذه الأسئلة أسهل مما تتصور. إذ

تقول إليسا في هذا الصدد: "يعتقد كثيرون من أنصار نظرية المؤامرة أن مهمة ناسا الأساسية ليست استكشاف الفضاء، بل نشر الخدع المتعلقة به. إذ يعد هبوط أبولو على سطح القمر مثلاً شاملاً. ويزعم أن الصور الفضائية المنزلة للمريخ وبلوتو وحتى الأرض، مزيفة ومولدة بواسطة الحاسوب (CGI)". وتضيف الصحافية المتخصصة، "تأسست وكالة ناسا في عام 1958 لتوفير البحث في مشاكل الطيران داخل وخارج الغلاف الجوي للأرض، ولأغراض أخرى، وفقاً لقانون الملاحة الجوية والفضاء الوطني لعام 1958، الذي وقعه الرئيس آنذاك دوايت د. أيزنهاور، ليصبح قانوناً بعد فترة وجيزة من بدء سباق الفضاء ضد الاتحاد السوفياتي".

الأرض مسطحة؟ هذه الخرافة شائعة غرباً وشرقاً لدرجة أن هناك جمعية



أسطورة كوكب "نيبيرو" يقول أصحاب إحدى النظريات، إن هناك كوكباً خطراً آخر هو "نيبيرو"، الذي ذكر للمرة الأولى في كتاب "الكوكب 12" لـ توكري ستينش في عام 1976. وفي كتابه هذا ترجم ستينش كتاباً سمياً سومرية قديمة، وزعم أن النص الذي ترجمه هو دليل على وجود كوكب وراء نبتون يدعى نيبيرو، وأن هذا الكوكب يدور حول الشمس كل 3600 عام. وبعد أعوام من وضع الترجمة ادعت نانسي

الخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

جذب إذ يميل علم الفضاء طبيعياً إلى جذب بعض الادعاءات الغربية أو على الأقل إلى استقطاب بعض الأساطير غير المثبتة علمياً، التي صار ضرورياً حصرها والتحقق منها بدقة. ويمكن تقسيم هذه الخرافات إلى قسمين رئيسيين، الأول يندرج تحت فكرة نظرية المؤامرة، فيما الثاني تحت فكرة الوهم والهوس. كذلك تجدر الإشارة إلى أن معظم الخرافات حول القمر والفضاء انتشرت في أميركا والغرب، فيما انتشر قليل منها في العالم العربي.

تكذيب أبولو 11 أبرز هذه الأساطير التي انتشرت في العالم كله وعلى نطاق واسع، هي تكذيب وصول الإنسان إلى سطح القمر على رغم كل الأدلة البصرية والعلمية المقدمة لإثبات ذلك. وفي هذا السياق، ردت الصحافية إليسا هاريز، وهي كاتبة مقالات متخصصة في العلوم والتكنولوجيا والفضاء والتاريخ والبيئة، على ذلك بالقول: "منذ عقود ونحن نسمع أن هبوط أبولو على سطح القمر في يوليو (تموز) 1969 كان مزيفاً. ولكن الحقيقة هي أن رائدي الفضاء التابعين لوكالة ناسا (نيل أرمسترونغ وبيز أندرين) قاما برفع العلم الأميركي على سطح القمر خلال مهمة أبولو 11. كذلك سار 12 رائد فضاء من ناسا على سطح القمر بين عامي 1969 و1972".

ولكن في العقود التي تلت هبوط رواد فضاء أبولو 11 على سطح القمر لأول مرة، طرحت عديد من النظريات التي تزعم أن برنامج أبولو بأكمله كان مديراً.

خرافات متعلقة برحلة أبولو من بين الأسئلة التي يطرحها رافضو حقيقة الهبوط على القمر: لماذا لا تظهر النجوم في صور رواد الفضاء، ولماذا ترفرف الأعلام الأميركية على القمر على رغم عدم وجود الهواء في الفضاء، لماذا نرى آثار أقدام رواد الفضاء في الصور ولا نرى أية علامات لمركبات الهبوط القمرية على رغم أنها أثقل وزناً؟ في الواقع ترى الكاتبة هاريز أن الإجابة على هذه الأسئلة أسهل مما تتصور. إذ

تقول إليسا في هذا الصدد: "يعتقد كثيرون من أنصار نظرية المؤامرة أن مهمة ناسا الأساسية ليست استكشاف الفضاء، بل نشر الخدع المتعلقة به. إذ يعد هبوط أبولو على سطح القمر مثلاً شاملاً. ويزعم أن الصور الفضائية المنزلة للمريخ وبلوتو وحتى الأرض، مزيفة ومولدة بواسطة الحاسوب (CGI)". وتضيف الصحافية المتخصصة، "تأسست وكالة ناسا في عام 1958 لتوفير البحث في مشاكل الطيران داخل وخارج الغلاف الجوي للأرض، ولأغراض أخرى، وفقاً لقانون الملاحة الجوية والفضاء الوطني لعام 1958، الذي وقعه الرئيس آنذاك دوايت د. أيزنهاور، ليصبح قانوناً بعد فترة وجيزة من بدء سباق الفضاء ضد الاتحاد السوفياتي".

الأرض مسطحة؟ هذه الخرافة شائعة غرباً وشرقاً لدرجة أن هناك جمعية



أسطورة كوكب "نيبيرو" يقول أصحاب إحدى النظريات، إن هناك كوكباً خطراً آخر هو "نيبيرو"، الذي ذكر للمرة الأولى في كتاب "الكوكب 12" لـ توكري ستينش في عام 1976. وفي كتابه هذا ترجم ستينش كتاباً سمياً سومرية قديمة، وزعم أن النص الذي ترجمه هو دليل على وجود كوكب وراء نبتون يدعى نيبيرو، وأن هذا الكوكب يدور حول الشمس كل 3600 عام. وبعد أعوام من وضع الترجمة ادعت نانسي

الخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

في الوقت الفعلي وقال غروبر إن ما يميز نظام الروبوت الجديد أنه "يمكنه اتخاذ القرارات في الوقت الفعلي بينما لا يزال تحت الماء"، بدلاً من تسجيل البيانات الصوتية لتحليلها لاحقاً. وسمحت الطرق السابقة للعلماء برسم خريطة لمسار الحوت، لكنها لم تسمح بمتابعته بصورة فعلية مباشرة. وقال غروبر إن النهج الجديد يحدث مسار الروبوت باستمرار، بحيث يمكنه البقاء برفقة حوت واحد لفترات طويلة قد تصل إلى شهر.

وتتمثل القدرة على تتبع الحيتان لفترات أطول، كما قال غروبر إنه "تحول يسمح للعلماء

والخاص به مصدر الصوت ويتواصل تلقائياً مع نظام الملاحة -المزود به لتغيير اتجاهه وتتبع الحوت". ويتميز هذا النوع من أجهزة الروبوت بالقدرة على تغيير مستوى الطفو ببطء، فيصبح أثقل قليلاً عندما يتطلب الأمر النزول إلى الأسفل وكذلك يصبح أخف ليتمكن من الارتفاع.

منوعات

الفكر

27



يعيش الفنان المصري الشاب عصام عمر انتعاشة فنية ملحوظة، معتمداً على اختيارات محسوبة وتجارب متنوعة عززت من حضوره لدى الجمهور، ووضعته في مسار تصاعدي واضح داخل الساحة الفنية.

يعيش انتعاشة فنية ملحوظة

عصام عمر: أحلم بترك أثر حقيقي بأعمالي الفنية

رسالة إلى الشباب المهتمين بالسينما، مفادها أن الطريق لا يتطلب انتظار الفرص الكبيرة بقدر ما يحتاج إلى السعي والعمل، حتى وإن بدأت التجربة بإمكانات محدودة، مثل تصوير الأفلام القصيرة باستخدام الهاتف المحمول، مؤكداً أن الإصرار هو العامل الحاسم في الوصول.

لتقديم أعمال قابلة للبقاء، يمكن مشاهدتها في أي وقت دون أن تفقد قيمتها، مشيراً إلى أنه يرفض المشاركة في أي عمل لا يقتنع بفكرته، حتى لو كان ذلك على حساب الظهور المستمر.

كما أكد أن ثقته الحقيقية تنبع من ثقة الجمهور، وهي الثقة التي عمل على بنائها تدريجياً منذ نجاح مسلسل "الطوط" عبر اختيارات دقيقة ورفض العديد من العروض التي لم تتوافق مع رؤيته، مضيفاً أنه يضع على عاتقه في كل تجربة جديدة مسؤولية تقديم مستوى أفضل، سواء على مستوى الفكرة أو التنفيذ، مشدداً على أن احترام الجمهور هو الأساس الذي يقوم عليه أي نجاح.

وعن تنوع تجاربه، أشار إلى حرصه على عدم حصر نفسه في نمط واحد، ومشاركته في أعمال تمزج بين الأكشن والكوميديا والدراما، معتبراً أن هذا التنوع يمنحه مساحة أوسع لاكتشاف قدراته وتطوير أدواته كمثل.

كما أعاد التأكيد على أن تقييم الفنان لا يمكن أن يعتمد على عمل أو اثنين، بل على مسيرة متكاملة تتراكم فيها الخبرات وتشكل عبرها النجومية، مؤكداً أنه لا يزال في مرحلة التعلم واكتشاف تفاصيل المهنة، وأن ما يهيمه في النهاية هو أن يترك أثراً حقيقياً من خلال أعمال تحمل قيمة وتعيش مع الجمهور طويلاً.

وحول تكريمه ضمن فعاليات مهرجان الإسكندرية للفيلم القصير، التي انقضت منذ أيام، قال إنها إحدى اللحظات المهمة في رحلته، لما تحمله من تقدير معنوي وارتباط شخصي بمكان شهد بداياته على خشبته قبل سنوات طويلة، ولم يخف امتنانه لمساندة الفنان باسم سمرة، الذي شاركه لحظة التكريم، معتبراً حضوره دمجاً له في مرحلة لا يزال يراها تأسيسية.

ورغم ذلك، أكد الفنان المصري الشاب عصام عمر أن ما حققه حتى الآن لا يمثل سوى خطوات أولى، مشيراً إلى أن هناك أسماء أكثر استحقاقاً، لكنه حرص على استقباله ليعت

ويواصل "عمر" ترسيخ هذا الحضور عبر مشاريع مختلفة، أحدثها فيلمه الجديد "بحر"، الذي يعتبره محطة لافتة في مسيرته، خاصة أنه يأتي بعد سلسلة من الأعمال التي لاقت صدى جيداً مثل "سيكو سيكو" و"البحث عن منفذ لخروج السيد رامبو"، وفي السياق نفسه، حسم الجدل بشأن ما تردد عن مشاركته في جزء جديد من سلسلة "ولاد رزق"، نافياً أي تعاقد أو ارتباط بالمشروع.

وفيما يتعلق بمساره الفني، أوضح رفضه الدخول في دائرة المقارنات مع نجوم سبقوه، معرباً في الوقت ذاته عن تقديره لترشيحه لتجسيد شخصية أحمد زكي، لكنه أكد تسكبه بتقديم مشروعه الخاص الذي يعكس أفكار جيله ورؤيته، بعيداً عن إعادة إنتاج تجارب قديمة، ويرى أن بناء هوية فنية مستقلة يتطلب وقتاً واختيارات دقيقة، لا سيما في ظل تنوع الأدوار المطروحة.

ويؤكد "عمر" أن علاقته بالجمهور تمثل البوصلة الأساسية في اختياراته، مؤكداً أن ردود الفعل الصادقة هي المعيار الحقيقي لنجاح أي عمل، وهو ما يدفعه إلى التنوع والابتعاد عن تكرار الأدوار. كما يرى أن دور الفنان لا يقتصر على طرح القضايا، بل يمتد إلى تقديمها بصورة محسوسة داخل العمل، بما يترك أثراً يتجاوز حدود المشاهدة. وشدد على أنه يسعى



موسم سينمائي مصري متنوع..

4 أفلام تتنافس على إيرادات عيد الأضحى

يشهد موسم عيد الأضحى السينمائي ٢٠٢٦ حالة من الزخم والتنوع الفني، مع استعداد دور العرض لاستقبال مجموعة من الأعمال التي تجمع بين الأكشن والإنتاجات التاريخية والكوميديا الاجتماعية والدراما النفسية، ويعول صناع السينما على هذا التنوع لجذب شرائح مختلفة من الجمهور، وسط توقعات بمنافسة قوية على صدارة شباك التذاكر.



وفي الاتجاه الكوميدي، ينافس فيلم "الكلاب على إيه" من إخراج ساندرو كنعان وتأليف أحمد بدوي، ويقدم معالجة اجتماعية خفيفة تدور حول أربع حفلات زفاف لشخصيات تنتمي إلى بيئات مختلفة، لتتحول الليلة إلى سلسلة من المواقف الساخرة والمفارقات الإنسانية التي تكشف طبيعة العلاقات بين الأزواج واختلاف طباعهم.

أما على صعيد أفلام الأكشن، فيدخل فيلم "Dogs 7" السباق باعتباره من أضخم الإنتاجات العربية المنتظرة هذا العام، مع مشاركة كريم عبد العزيز وأحمد عز في بطولة العمل. وتدور أحداث الفيلم حول مواجهة بين ضابط في الإنترنت وتنظيم إجرامي دولي يعاود نشاطه بعد سنوات، في إطار يعتمد على المطاردات والمشاهد الضخمة.

وفي المقابل، يراهن فيلم "أدماً" على الطابع النفسي والدرامي، إذ يستند إلى رواية أدبية شهيرة، ويتناول رحلة شاب بعيد اكتشاف ماضيه من خلال أسرطة قديمة تصله في عيد ميلاده، لتقوده إلى مواجهة الذكريات والأسئلة الوجودية في قصة تجمع بين الرومانسية والتشويق والتحليل النفسي.

يرى الناقد طارق الشناوي أن هناك حالة انتعاش تشهدها السينما المصرية، في ظل الاتجاه نحو تقديم أعمال متنوعة تجمع بين الأكشن والدراما والكوميديا والأفلام ذات الطابع النفسي والتاريخي، بدلا من الاعتماد على لون سينمائي واحد كما كان يحدث في بعض المواسم السابقة.

ويؤكد أن هذا التنوع يمنح الجمهور حرية أكبر في الاختيار، ويخلق حالة تنافس حقيقية بين صناع الأفلام، خاصة مع تزامن الموسم مع عطلة طويلة تعرف بقدرتها على تحقيق أعلى الإيرادات في دور العرض.

وأشار إلى أن اعتماد عدد من الأفلام على البطولات المشتركة والشائيات الفنية أمر مهم، فلم تعد النجومية الفردية وحدها العامل الحاسم في نجاح العمل، بل أصبحت قوة الفكرة وجودة التنفيذ والتوليفة الفنية عناصر أكثر تأثيراً في جذب الجمهور.

كما لفت إلى أن مشاركة وجوه جديدة إلى جانب النجوم الكبار تمثل مؤشراً إيجابياً على تجدد الصناعة، وقدرتها السينما المصرية على ضخ أسماء مختلفة قادرة على صناعة حضور جماهيري خلال السنوات المقبلة.



وتبدأ المنافسة مبكراً هذا العام، إذ يُطرح فيلمان يوم 14 مايو، بينما تتضمن بقية الأعمال مع انطلاق عطلة عيد الأضحى يوم 27 مايو، في سياق مفتوح يعتمد على جماهيرية النجوم وقوة القصص والإنتاج الضخم.

الفكر

طبية تحدد أحد الأسباب الرئيسية لضعف الذاكرة



أوضحت الدكتورة مارينا إيفانوفا، خبيرة التغذية الصحية للكبار والصغار، أحد الأسباب الرئيسية المحتملة للشرواد الذهني، والشعور بالتشوش الذهني وضعف الذاكرة والتركيز. ووفقاً لها، قد تضعف الذاكرة نتيجة الإجهاد المستمر، لأنه يرفع مستوى هرمون الكورتيزول- هرمون التوتر، ما يؤثر سلباً في قدرة الشخص على التذكر والتعلم. وتشير إلى أن الدراسات أظهرت أن الارتفاع المستمر لمستوى هرمون الكورتيزول يمكن أن يكون مصحوباً بتغيرات في الحصين، وهي منطقة من الدماغ حاسمة لتكوين ذكريات جديدة. وتقول: "الكورتيزول بجرعات صغيرة يشغل الجسم، ولكن مع ارتفاع

مستواه بصورة مزمنة يؤدي إلى اختلال عمل مركز الذاكرة في الدماغ ويثبط نشاط قشرة الفص الجبهي، المسؤولة عن التفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات. ويزداد في الوقت نفسه، تفاعل منطقة الخوف والقلق في الدماغ. نتيجة لذلك، يصبح من الصعب على الشخص التركيز واتخاذ القرارات والتحكم في العواطف". وبالإضافة إلى ذلك، وفقاً لها، يكون الإجهاد دائماً مصحوباً بقلة النوم، ما يمنع الدماغ من التعافي تماماً، لأنه أثناء النوم العميق، تفرز المنتجات الأيضية والسام من أنسجة الدماغ، ونتيجة لذلك تتشكل حلقة مفرغة- الإجهاد يسبب اضطراب النوم، وقلة النوم تزيد من التوتر وتقلل من التركيز.

علاج واعد ضد حساسية الفول السوداني لدى الأطفال

تمكّن باحثو معهد كارولنسكا من تحقيق نتائج واعدة في علاج حساسية الفول السوداني لدى الأطفال. وحققوا ذلك عبر برنامج علاجي يعتمد على تعريضهم تدريجياً لكميات صغيرة من الفول السوداني تحت إشراف طبي دقيق، ما ساعد معظم الأطفال المشاركين في الدراسة على تحمل تناوله دون ظهور أعراض تحسسية خطيرة. وشملت الدراسة 75 طفلاً تتراوح أعمارهم بين عام وثلاثة أعوام في ستوكهولم، جميعهم مصابون بحساسية مؤكدة تجاه الفول السوداني بدرجات متفاوتة.

واعتمد العلاج على ما يعرف بالعلاج المناعي الضمني، إذ بدأ الأطفال بتناول جرعات صغيرة جداً من رقائق الفول السوداني داخل المستشفى، ثم واصلوا تناولها يومياً في المنزل، مع زيادة الجرعات تدريجياً كل أربعة إلى ستة أسابيع حتى الوصول إلى جرعة وقائية منخفضة تعادل تقريباً حبة ونصف الحبة يومياً.

وتلقى 50 طفلاً العلاج المناعي، بينما التزم 25 طفلاً آخرين، ضمن المجموعة الضابطة، بتجنب الفول السوداني تماماً طوال فترة الدراسة. وبعد ثلاث سنوات من المتابعة، أظهرت النتائج أن 82% من الأطفال الذين خضعوا للعلاج تمكنوا من تناول ما لا يقل عن ثلاث حبات ونصف الحبة من الفول السوداني دون ظهور أي رد فعل تحسسي، حتى بعد التوقف عن العلاج لمدة أربعة أسابيع. في المقابل، لم يتمكن سوى 12% من أطفال المجموعة الضابطة من تحمل هذه الكمية.

وقالت كارولين نيلسون، الأستاذة المشاركة في قسم العلوم السريرية والتعليم، إن جميع الأطفال الذين التزموا بالبروتوكول العلاجي حققوا الهدف الأساسي للعلاج، بينما استطاع معظمهم تناول كميات أكبر وصلت إلى 25 حبة فول سوداني دون أعراض تحسسية.

وأضافت أن العلاج يعد آمناً عند تطبيقه في بيئة طبية خاضعة للمراقبة، مشيرة إلى أن استخدام رقائق الفول السوداني سهل عملية العلاج على الأطفال وعائلاتهم. وسُجّلت بعض الآثار الجانبية الخفيفة، مثل الحكة في الفم أو الطفح الجلدي، فيما ظهرت حالات تحسسية أشد خلال مراحل زيادة الجرعات، واضطر عدد محدود من الأطفال إلى تلقي حقن الأدرينالين. وأكد الباحثون ضرورة عدم تجربة هذا النوع من العلاج في المنزل دون إشراف طبي، بسبب احتمال حدوث تفاعلات تحسسية خطيرة. ومن جهتها، أوضحت آنا أسارنوج، التي قادت الدراسة بالتعاون مع نيلسون، أن اتباع نهج علاجي حذر ومتدرج لعب دوراً مهماً في تحقيق نتائج آمنة وفعالة.

وأشار الفريق البحثي إلى أن المرحلة المقبلة ستتضمن دراسة التغيرات التي تطرأ على الجهاز المناعي أثناء العلاج، إلى جانب متابعة الأطفال لفترة أطول لمعرفة ما إذا كان التحمل المناعي سيستمر على المدى البعيد. نشرت النتائج في مجلة لانست لصحة الإقليم - أوروبا.



الممثلة الهندية الكندية والمؤسسة المشاركة لعلامة NuHer، ليزا راي، خلال فعالية بعنوان "مؤتمر الصحة والعافية"، للتوعية بقضايا صحة المرأة في أمريستار. ا ف ب

قرأت لك

الشوكولاتة الداكنة

تشير الدكتورة مارينا ماكيشا خبيرة التغذية إلى أن الشوكولاتة المصنوعة من حبوب الكاكاو لذيذة وتخفف التوتر وتنشط وتعشش الذاكرة. ووفقاً لها، الشوكولاتة مضاد طبيعي للاكتئاب، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن حبوب الكاكاو تحتوي على مادة تؤثر على أجزاء محددة من الدماغ وتحفز إنتاج هرمون السيروتونين، الذي يمنحنا الشعور بالسعادة والهدوء والرضا. ولكن على الرغم من ذلك، لا ينصح بالإفراط في تناول الشوكولاتة، وأن الكمية المثالية التي ينصح بتناولها في اليوم هي 20-30 غ.



وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الشوكولاتة على تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض. لأن حبوب الكاكاو تحتوي على المغنيسيوم، وهو عنصر مفيد للجهاز العصبي. كما أن مضادات الأكسدة الفلافونويدية الموجودة في الشوكولاتة تعمل على تقليل الالتهابات في الجسم، وبالتالي تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير الخبيرة، إلى أن الكاكاو يحتوي على الثيوبورومين والكافيين الذي يحسن القدرات الإدراكية لفترة قصيرة. وتوصي بتناول الشوكولاتة الداكنة التي لا تقل فيها نسبة الكاكاو عن 70 بالمئة، لأن هذا النوع من الشوكولاتة له جميع الخصائص المفيدة المذكورة أعلاه.

سؤال وجواب

- ما هو اسم عاصمة دولة أيسلندا؟ ريكيافيك.
- هناك دولة عربية يمر بها خط الاستواء.. فما هي هذه الدولة؟ دولة الصومال.
- ما هي الدولة العربية التي يوجد بها سهل البقاع؟ دولة لبنان
- نشأت حضارة الأزتك في قارتين.. فما هما القارتين؟ قارة أمريكا الشمالية وقارة أمريكا الجنوبية.
- لماذا سُميت دولة جزر القمر بهذا الاسم؟ لأنها تتكون من عدة جزر تشبه شكل الهلال.

هل تعلم؟

- أول ظهور للعبة الكلمات المتقاطعة كان في عام 1913م.
- فنديل البحر ليس لديه دماغ.
- نسبة 45% من الأمريكيين لا يعرفون أن الشمس نجم.
- اصغر نبات زهري قطرته 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات.
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين الح والآخر ، وسوف يهبط الح إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبه في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- مصنعي الشوكولاتة يستهلكون 40% من إنتاج اللوز في العالم.
- 90% من الناس يعتمدون على المنبه لإيقاظهم من النوم.
- أكثر من 50.000 هزة أرضية تحدث سنوياً.
- اللون الحقيقي للصندوق الأسود في الطائرات هو البرتقالي، وذلك لتسهيل العثور عليه وسط الحطام في حالة تحطم الطائرات.
- مخططات تصميم برج إيفل يمكنها أن تغطي أكثر من 14.000 قدم مربع بالورق.

قصة الأميرة وزوجة الصياد

كانت الأميرة الطبية تعيش في بيتها في قلب الغابة، وفي يوم من الأيام طلب الصياد من الأميرة أن تخدم أطفاله الصغار، وأخذها إلى بيته، وكانت زوجة الصياد إنسانة شريرة جداً تكره الجيران وتضرب أطفالها. وفي يوم طلب الصياد أن تربي الأميرة أطفاله، ولكن زوجته رفضت بشدة، وقالت للأميرة: سوف أضربك، أخرجي من هذه البلدة، ولو رجعت سوف أقتلك! وقال لها الصياد: أنا كنت أريدك لسببين أيتها الأميرة الطبية: أن تعلمي أطفالك تعليماً دينياً، وتخدميني زوجتي وتخدميني أنا أيضاً.. والآن أنا لا أريدك.

قالت الأميرة السمراء: ولكن أنا لا أعرف الطريق إلى بيتي، فأعبديني إليه. قال لها: زوجتي ترفض أن أساعدك، وأنا أخاف على أطفالك منها، فتصيري أنت وارجعي إلى بيتك. فخرجت الأميرة السمراء تبكي بشدة. وفي الطريق تعرفت إلى يمامة جميلة جداً. وقالت لها اليمامة: تعالي، لا تخافي.. زوجة الصياد والصياد من أشد الناس، فلماذا سمعت كلام الصياد؟ إنه خداع ولا يجب أحداً غير نفسه، يجب أن تعلم الصياد درساً حتى لا يخدع أحداً مرة ثانية. قالت الأميرة: كيف؟

قالت اليمامة: نأخذ أطفاله ونعلمهم تعليماً دينياً جميلاً، ونتركه مع زوجته، فهو يستحقها وهي أيضاً تستحق رجلاً مثله. وأخذت الأميرة الأطفال عن طريق الحيلة، وفي كل يوم كان الأطفال يذهبون إلى الأميرة من وراء الصياد وزوجته، وعلمتهم الأميرة كل شيء تعرفه عن الصلاة وعن الأخلاق، حتى أصبحوا مهندسين. ثم تركتهم وذهبت إلى بيتها الحقيقي في قلب الغابة، وتبدل لونها من سمراء إلى بيضاء، وبحث عنها الصياد حتى يشكرها هو وزوجته، وكان مع زوجته سكين كانت تنوي قتل الأميرة به! فهي إنسانة بشعة جداً، ولا تشكر الله على نعمه، ولكن الصياد أصبح رجلاً طيباً.. أصبح لا يخدع أحداً، ولا يحسد، ولا يحقد. وكانت الأميرة في استقبال الصياد وزوجته، وطلبت زوجة الصياد أن تقابل الأميرة بمفردها، ورفض الصياد ذلك، ولكن الأميرة سمحت لها، وقالت: تقضي.. وكان مع الأميرة عقد من اللؤلؤ الأبيض الجميل، فأعطته هدية لزوجة الصياد، فأخذته وقالت لها: هذا عقد جميل، ولكن أنا لا أريده منك! ومزقته فوقعت حبات اللؤلؤ كلها على الأرض، وأسرت زوجة الصياد ومعها السكين حتى تقتل الأميرة، ولكن ربنا حمى الأميرة، فقد وقعت زوجة الصياد على الأرض، وماتت بدون أي شيء.. وقعت على سلال الصياد وانكسرت رقبته. وعاش الصياد وأطفاله ضيوفاً سعداء في قصر الأميرة.

مساحة للتلوين

