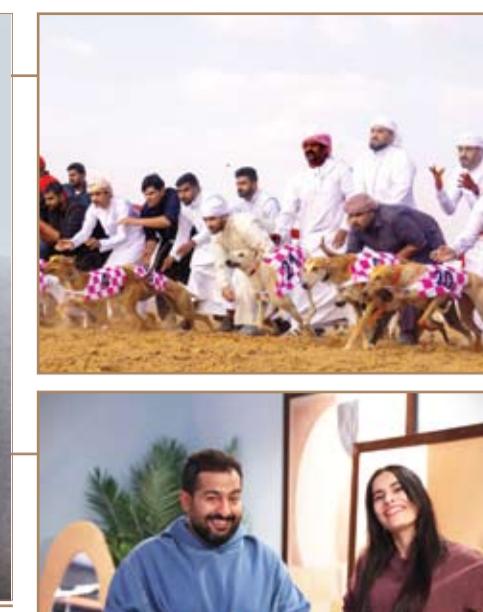


مهرجان العين التراثي  
ينظم سباق السلوفي  
العربي في مدينة العين

المسلسل السعودي «يوميات  
رجل متزوج».. صراع أجيال  
بروح ساخرة



التغذية السليمة..



ص 23 سلاحك لمحاربة نزلات البرد

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

الاثنين 9 فبراير 2026 م - العدد 14679  
Monday 9 February 2026 - Issue No 14679

علماء يجرون عطروه مهيبة فرعونية  
عمرها أكثر من 3500 عام

تمكّن فريق من العلماء من إعادة ابتكار عطور كانت تُستخدم في طقوس التحتبيط لدى قبائل الصربين قبل أكثر من 3.500 عام، في خطوة شوّرية قد تفتح الباب أمام جارب متحمّية متعددة الحواس في المستشفى، بحسب ما جاء في صحيفة "إنديبندنت".

واعتمد الباحثون من معهد

ماكس بلاك في ألمانيا على تحويل

المركيبات العضوية المتطربة التي

يقيّم في الجرار الكاّنوبية الخاصة

باليسّيّة النّيبلية سينيتيّي، والتي

عاشت حوالي عام 1450 قبل

البيالا.

هذه التقنية الحديثة تسمح

بفهم الطيّان العطرية والطيبة

والطقوسيّة التي اعتمّدتها

الصربين القدماء في حياتهم

اليومية ومارسّتهم الدينيّة.

ووضّعت الشرق بين علماء

الكمياء الأخرى، وعلماء الآثار،

ومستشاريّة التّراث العطري

وخبراء صناعة العطّار، ترقيّات

معقدة من 20 مكوّناً لإعادة

إنشاء هذه الروائح، مع مراعاة

السلامة العامة والحفاظ على

أقصى درجات الوفاء للمكونات

الأصلية.

وفي متحف أوّغست كيستر في

هانوفر بألمانيا، أصبح بإمكان

الزوار استنشاف بعطرات عطرية

تحمّل رواج التّحتبيط القدّيم،

بينما قدم متاحف موسفوري في

أهوس بالدّمارك محفوظات

عطرية تمحّن تجربة حسّية غنية

وتساعد الزوار على فهم دوافع

الصربين القدماء وعقدهم

بعيداً عن الأفكار النمطية عن

الربع والموت.

كما أوضّح الباحثون أنّ هذه

الروائح لا تضفي مجرّد بعد

تمنّح الرّائحة صلة عاطفية وحسّية

مباهضة مع البيئة التاريخيّة

والمارسات التي كانت جزءاً من

حياة القدماء، وقالت باربرا

هو، الباحثة الأخرى المشاركة في الدراسة:

"البيانات الجزيئية تعطينا

أدلة أساسية، لكن مهمّة صانع

العطّار هي تحويلها إلى تجربة

شمّية متكاملة حاكيّة التّعديد

الأسليّيّات المقدّيم. وليس

مجرد موّعدها المقدّيم. وإنّ

الفريق أنّ تsemّ هذه الأبيّارات

في تحويل النّاحت إلى أماكن

أكثّر تفاعليّة، حيث يمكن للّزوار

استكشاف التاريخ عبر حواسهم،

لا مجرّد العين أو القراءة.



## الكيوي والبرتقال.. أيهما

### أفضل للحصول على فيتامين C؟

يُعد فيتامين C من العناصر الغذائية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها بنفسه، ما يجعل الحصول عليه من الطعام ضرورة يومية للحفاظ على الصحة العامة. وبين الفواكه الغنية بهذا الفيتامين، يُبَرِّز كل من الكيوي والبرتقال كخيارات شائعة، لكن أيهما يوفر كمية أكبر من فيتامين C؟

وبحسب تقرير نشره موقع Verywell Health، فإن الإجابة تختلف حسب طريقة المقارنة، إذا ما كانت بالشّرفة أم بالوزن.

وتشير البيانات الغذائية إلى أن الكيوي يتفوق على البرتقال من حيث كمية فيتامين C لكل 100 غرام، إذ يحتوي البرتقال على نحو 59 ملجم من فيتامين C لكل 100 غرام، بينما يحتوي الكيوي الأخضر على حوالي 92.7 ملجم. ويرتفع الرقم في الكيوي الذهبي ليصل إلى 161.3 ملجم لكل 100 غرام. وفي المقابل، تحتوي شرفة برتقال متوسطة الحجم على نحو 70 ملجم من فيتامين C. وهي كمية أعلى قليلاً من تلك الموجودة في شرفة كيوي واحدة، ما يعني أن حجم الشرفة يلعب دوراً في المقارنة.

ضفت الدم، وتقليل الالتهابات، وقد يساهم في تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بحسب التقرير العلمي.

وتحتاج الاحتياجات اليومية من فيتامين C بحسب في الخلاص، فإن الكيوي، مساعدة في تصنيع الكولاجين المهم لصحة الجلد والعظام وال fas، وتحسين امتصاص الحديد في الطعام، إضافة إلى المساعدة في الحفاظ على مستويات صحية من الكوليستيرول.

ويحتوي الرجال البالغون على نحو 90 ملجم يومياً من فيتامين C. بينما تتحاج النساء إلى 75 ملجم، مع احتياجات أعلى للحاوام والمراضع والدخن. ولا يقتصر فوائد الكيوي على فيتامين C فقط، بل يحتوي أيضاً على الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان ما يدعم الهضم، والمتوسّط يومياً من فيتامين C يُعد نادراً في الدول المتقدمة، إلا أن بعض المنيات شيوغاً واستخداماً، نظرًا لدوره المُرُور في دعم المناعة، وتحسين امتصاص الحديد، والمساهمة في حفظ الماء الدموي.

لذلك، إضافة إلى مرض بعض الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز الهضمي، كما تشير أبحاث إلى أن فيتامين C قد يكون مفيدة في بعض الحالات، مثل كبار السن، والأشخاص الذين يعانون سوء التغذية أو صعوبات في امتصاص العناصر الغذائية، إضافة إلى مرض بعض الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز الهضمي.

فواحد إضافية قد يسبب أضراراً؟

ويجري دراسات إلى أن تناول الكيوي بسهولة وتناوله

ويزيد من تناوله.

ومن جهة، يتميز البرتقال بسهولة وتناوله

ويزيد من تناوله.

ويقدم فوائد غذائية مهمة، منها نسبة جيدة من الألياف،

وتحمّل الماء الدموي المهم لنمو الجنين أثناء الحمل،

ومضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات.

وهي كمية يمكن الحصول عليها بسهولة من النظام

ماذا نحتاج فيتامين C؟

ويؤدي فيتامين C أداً حيوية في الجسم، أبرزها دعم

الجهاز المناعي، والمساهمة في تصنيع الكولاجين المهم لصحة الجلد والعظام والfas، وتحسين امتصاص

الحديد في الطعام، إضافة إلى المساعدة في الحفاظ على مستويات صحية من الكوليستيرول.

ويحتوي الرجال البالغون على نحو 90 ملجم يومياً من فيتامين C. بينما تتحاج النساء إلى 75 ملجم، مع احتياجات أعلى للحاوام والمراضع والدخن.

ولا يقتصر فوائد الكيوي على فيتامين C فقط، بل

يحتوي أيضاً على الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان

ما يدعم الهضم، والمتوسّط يومياً من فيتامين C يُعد نادراً في الدول

المتقدمة، إلا أن بعض المنيات شيوغاً واستخداماً،

نظرًا لدوره المُرُور في دعم المناعة، وتحسين امتصاص

الحديد، والمساهمة في حفظ الماء الدموي.

لذلك، إضافة إلى مرض بعض الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز الهضمي، كما تشير أبحاث إلى أن فيتامين C قد يكون مفيدة في بعض الحالات، مثل كبار السن، والأشخاص الذين يعانون سوء التغذية أو صعوبات في امتصاص العناصر الغذائية، إضافة إلى مرض بعض الأمراض المزمنة كأمراض الجهاز الهضمي.

فواحد إضافية قد يسبب أضراراً؟

ويجري دراسات إلى أن تناول الكيوي بسهولة وتناوله

ويزيد من تناوله.

ومن جهة، يتميز البرتقال بسهولة وتناوله

ويزيد من تناوله.

ويقدم فوائد غذائية مهمة، منها نسبة جيدة من الألياف،

وتحمّل الماء الدموي المهم لنمو الجنين أثناء الحمل،

ومضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات.

وهي كمية يمكن الحصول عليها بسهولة من النظام

## نظام «الكيتو» لعلاج الأكتئاب المقاوم للأدوية

كشفت دراسة حديثة أن إتباع نظام غذائي يغني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات المعروف باسم «الكيتو»، قد يساعد على تقليل أعراض الأكتئاب لدى الأشخاص الذين لم تجد لديهم مضادات الأكتئاب التقليدية فاعلة.

وبحسب النظام الكيتوزي الجسم على الدخول في حالة استقلالية

يُقلل الارتفاع في الدماغ، ما يخفّف حدة أمراض الأكتئاب.

وأظهرت دراسة وقّاً لـ«سيسيف» ديلي ميل، أن إتباع نظام الكيتوزي يقلل من ارتفاع الكيتو في الدماغ.

خفيفاً يومياً تحتوي أقل من 30 غراماً من الكربوهيدرات.

بينما استمرت المجموعة الأخرى في تناول الطعام بشكل طبيعي مع تغذيات سليمة، مثل: استبدال الدهون الشبيهة بالدهون المقاومات بالخواص.

المشاعر، وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.

وأثبتت دراسة حديثة أن تناول أدوية المقاومات

ويعد ستة أسباب، لاحظ الباحثون انخفاضاً ملحوظاً في أعراض

الأكتئاب لدى المشاركين الذين اتبعوا النظام الكيتوزي.

ومع ذلك، أشار الدكتور مين جاو، الباحث الرئيسي، إلى صعوبة

الحفاظ على النظام بعد انتهاء التجربة، مؤكداً أن الدراسة تشير إلى أن الكيتو إلى جانب العيادة أمر طبيعى.

لأن الكيتو يحول المخاوف المقاومة إلى قلق شديد؛ ما يؤثر

سلباً على الصحة النفسية.

ووفقاً لخبراء من موقع prioritygroup المهم بالصحة النفسية.

فإن تأثير التفكير الكاري في كثرة النّتاج، حيث تتم المخاطف البسيطة

سرعاً تصبح أزمة مفتعلة كاملة. على سبيل المثال، إذا تأثر أحد

الأباء في المودة إلى المنزل، قد يتقلّل الشخص بسرعة من القلق

الظفيف إلى تخيّل حدوث أذى جسم أو وفاة.

وتشير الدراسات إلى أن التفكير الكاري مرتبطة بعدة اضطرابات

نفسية، بما في ذلك اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد

الصدمة «PTSD» وأضطرابات الوسوس القهري «OCD».

كما تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التفكير الكاري

أكثر عرضة لتنمية أمراض القلق والصدمات النفسية، خاصة بعد

التجارب الصعبة أو الصدمات.

ولا يوجد سبب واحد للتفكير الكاري، ويشير الخبراء إلى أنه غالباً

ما يتعلّل كرد فعل مكتسب مرتبطة بتجارب الطفولة أو الصدمات

أو التوتر المزمن. بالنسبة البعض الآخر، فإن تناول أسوأ

السيناريوهات يمكن أن ينجم عن شعوراً زائفاً باسيطه أو حمّى من خيبة الأمل.

التجربة بطيئتها على التهديدات بسبب استجابة «القتال أو الهروب»

للبقاء على قيد الحياة.

وهناك سمات شخصية وظروف معيّنة تزيد من احتمالية التفكير

الكاري، مثل الم



بمشاركة 50 فناناً تشكيلياً و90 مصوراً فوتوغرافياً

## معالم تراث وبيئة العين في مسابقتي الرسم الحي والتصوير في «العين التراثي»



سيما مع مشاركة عدد كبير من المصورين المحترفين، مما أضفت تنافسية كبيرة على المشاركات المقدمة للمسابقة.

رسم اللوحات، عكست تعدد الروى والأساليب الفنية في تقديم الموروث التقليدي المحلي، وسط متابعة زوار المهرجان لراحل تنفيذ الأعمال الفنية عن قرب، وملاحظة تقنيات الرسم وأساليب التعبير الفني المختلفة.

وأضفت المعايير الفنية لمهرجان العين التراثي، تميز الوعي الشاقلي والفنى، وتشجيع الشباب على اكتشاف مهاراتهم في الفنون البصرية، مع إتاحة الفرصة للفائزين بعرض أعمالهم على منصات المهرجان والتفاعل مشاركة واسعة بأكثر من 500 صورة توثق جماليات التراث الإماراتي وروجه، مع التركيز على المحورين نفسهما: التراث والبيئة.

وأوضح الحجنة المنظمة أن الأعمال المشاركة تميزت بجودة عالية، وأستلمهم الفائزون هذه العناصر التراثية واستخدموها تقنيات متعددة في

من خلال "مسابقة الرسم الحي"، التي يتنافس فيها المشاركون بمجموعهن: محور التراث الذي يعني توثيق الموروث التقليدي الإماراتي، بما يشمل العادات والتقاليد، والحرف اليدوية والأزياء التقليدية والأسواق الشعبية، والأنشطة التراثية. ومحور البيئة الذي يهدف إلى إبراز جمال البيئة الطبيعية في مدينة العين، من واحات ونخيل وصحراء وطبيعة محبيطة تعكس العلاقة المتوازنة بين الإنسان والبيئة.

استلم الفائزون هذه العناصر التراثية واستخدموها تقنيات متعددة في

### .. العين- الفجر

أكثر من 50 فناناً تشكيلياً و90 مصوراً فوتوغرافياً استطاعتهم مهرجان العين التراثي بدورته الأولى التي تقام في أرض المعارض بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث وتستمر حتى اليوم 9 فبراير الجاري بفعاليات تراثية ومجتمعية ومسابقات متعددة.

أثناء المهرجان للفنانين التشكيليين تقديم أعمالهم مباشرة أمام الجمهور

## مهرجان العين التراثي ينظم سباق السلوقي العربي في مدينة العين



يتألف من 63 صندوقاً، فيما أسفرت نتائج مسابقة الجامي عن فوز سلمى محمد خلفان الظاهري بالمركز الأول، وفي المركز الثاني جاءت غوبية المبيعات 120 درهماً، وبلغت قيمة التمور المباعة 1893 كيلوجراماً

أحمد عبدالله عيسى الحمادي. وفي صنف مزاد التمور كانت أعلى قيمة تناولها بحصول صلهاهم حرمونص سعيد صالح المزروعي على المركز الأول، وفي المركز الثاني ورثة عبدالله حاذه عبدالله المر، وفي المركز الثالث

### .. العين- الفجر

شهد ميدان الروضات سباقات المهرجان بمدينة العين أول أمس السبت، منافسات بطلة سباق السلوقي العربي، التي جرت في ستة أشواط ثلاثة للذكور ومنتها للإناث لمسافة 2000 متر، بمشاركة 103 سلوقيات، 41 من الذكور، 62 من الإناث، ملاك من دولة الإمارات، وسلطنة عمان، ودولة قطر، وذلك ضمن فعاليات مهرجان العين التراثي بدورته الأولى الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث بأرض المعارض في مدينة العين ويستمر حتى اليوم الاثنين.

ورصدت الجنة المنظمة جوائز بقيمة إجمالية 318 ألف درهم، حيث يحصل الفائز الأول في كل سوط على جائزة 20 ألف درهم، والثاني على 15 ألفاً، والثالث على 10 آلاف درهم.

و جاء تنظيم السباق ضمن فعاليات مهرجان العين التراثي في إطار تحقيق أهداف المهرجان الرامية إلى سوسن التراث التقليدي، وتقدير ثقافة عية تعكس تنوع الموروث الإماراتي، كما يدعم السباق رسالة المهرجان في ربط الماضي بالحاضر، وترسيخ الهوية الوطنية، وتأكيد دور الفعاليات التراثية في نقل العصبية الشعبيّة بأسلوب معاصر يحافظ على أصالتها ويعاون تطوير المجتمع.

كما يهدف السباق إلى إبراز أحد أوجه التراث الإماراتي المرتبط بحياة الصحراء، واستحضار مكانة السلوقي في الموروث الشعبي بوصفه رفيق الصيد ورمزًا للمهارة والوفاء، بما يعكس عمق العلاقة التاريخية بين الإنسان وبينه، من خلال تعريف الأجيال الجديدة ببراعة أسلحة ارتبطت بحياة الآباء والأجداد، من خلال تقديمها في إطار حي وتفاعل يعزز الوعي بقيمها الثقافية والاجتماعية ويكرس حضورها في الذاكرة الوطنية.

وتقام فعاليات مسابقات مهرجان العين التراثي، حيث شهد يوم أمس إعلان أسماء الفائزين في مسابقة "الزمالي" بمزاينة التمور، حيث تناولها الشرف الشيخ مسلم بن حم العماري والشيخ سالم بالركاض العماري، وسعادة عبد خلفان المزروعي المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات



# منوعات

# الحر

23

أوردت مجلة "الصيدليات" المchorة الجديدة أن النظام الغذائي السليم يعمل على تقوية جهاز المناعة، لا سيما خلال فصل الشتاء، ومن ثم يساعد على محاربة العدو، مثل نزلات البرد، بفعالية أكبر.



تساعد على تقوية جهاز المناعة ومحاربة العدو

## التغذية السليمة .. سلاح محاربة نزلات البرد



أن مكونات الزنجبيل تزيد من مستويات الأجسام المضادة ومن ناحية أخرى، يساهم الحصول على قسط وافر من النوم في تعزيز المناعة.



ويعود شاي الزنجبيل بالليمون خياراً شائعاً أيضاً في علاج البرد.

بفوائد للنظام، إلا أنه يؤثر أيضاً على نشاط خلايا

المناعة. وفي الصيف، ينتحج الجلد عادة كمية كافية منه، أما في الشتاء فيعتمد الجسم على مخزونه الخاص.

وتساهم الأطعمة التالية في الحصول على فيتامين (دي) بكميات قليلة، الأسمدة الدهنية (مثل الزيجة والكاربوري) وصفار البيض والكبد. ويمكن أن تساعد مكملات فيتامين (دي) المناسبة في حالات التقصّ.

• **فيتامين (إيه) :** يحتاج الجسم إليه ليس فقط كفيتامين للعين، بل أيضاً لبنية وظيفة الأغشية المخاطية، وعمل جهاز المناعة بشكل سليم. ويعد كبد الحيوانات مصدرًا غنياً

بفيتامين (إيه)؛ لذا تكتفي حتى كمية صغيرة منه.

وتشمل المصادر أيضاً "بيتا كاروتين" ، وهو

مركب أولي لفيتامين (إيه) ويوجد في العديد من الخضروات مثل الجزر والسبانخ واللفت.

• **فيتامين (سي) :** لطالما اعتبر فيتامين (سي) المثلث المكافحة

نزلات البرد. وبعد الفلفل الحلو

والكمش الشهي والبقدونس من

أغنى مصادر فيتامين (سي)، كما تعتبر الحمضيات والكتوي مصادر جيدة أيضاً.

• **فيتامين (دي) :** عرف في المقام الأول

لأطعمة مثل المثلجات واللبن

واليoghurt.

وتحافظ على صحة القلب فحسب، بل تؤدي أيضًا دوراً

هاماً في جهاز المناعة. وتوجد أحماض أوميغا 3 الدهنية

في الأسماك الدهنية مثل الزيجة والماكريل والسلمون

والتونة.

• **أحماض أوميغا 3 الدهنية :** تحسن

الصادر الجديدة له

الخلايا، وبذلك يلعب دوراً

مهماً في جهاز

المناعة. وتشمل

الأسماك الدهنية مثل الزيجة والماكريل والسلمون

والتونة.

• **أطعمة ومشروبات مفيدة :**

وأشارت مجلة "الصيدليات" إلى أنه يمكن مواجهة نزلات

البرد من خلال تناول بعض الأطعمة والمشروبات المفيدة.

أبرزها حساء الدجاج، مع مراعاة أن يكون محضراً منزلياً

وأن يحتوي على كمية وفيرة من الخضروات الفنية

بالفيتامينات مثل الجزر والكرات والبقدونس، بالإضافة

إلى القليل من الدجاج.

وتشير المجلة العلمية إلى أن حساء الدجاج يستعمل على

مواد مضادة للالتهابات، والتي تعزز مناعة الجسم، كما

أنه يتمتع بفوائد أخرى؛ فهو يدفع الجسم ويعوض

السوائل والعادن المفقودة عن طريق التعرق بسبب

الحمى.

كما توفر المشروبات الساخنة الدافئ والترطيب؛

حيث إنها تساعد على ترطيب الأغشية المخاطية.

وينصح تحديداً بتناول شاي البرد والبقدونس المتوفر

في الصيدليات.

كما يمكن للنباتات الطبيعية، مثل العزير والمرمية، أن

تحتفظ من أمراض مثل السعال والتهاب الحلق وسلام

الأنف، حين أن ملعقة من عسل النحل تساعد على

تهدئة السعال.

ويعود شاي الزنجبيل بالليمون خياراً شائعاً أيضاً في علاج

البرد، ليس فقط لدفته البرجج بل لأن الباحثين وجدوا

## السعادة تحمي من أمراض القلب والسرطان بشكل يفوق التوقعات

عن نقطة تحول حرجة عند درجة 2.7، حيث تبدأ التحسينات في مستوى السعادة في الترجمة إلى فوائد صحية قابلة للقياس. فالدول التي يتتجاوز منسوب سعادتها هذه العتبة تشهد اختفاءً ملحوظاً في وفيات الأمراض غير السارية، حيث ترتبط كل زيادة 1% في الرفاهية الدائمة بانخفاض 0.43% في معدل الوفيات.

ورغم أن الآليات الدقيقة وراء هذه العلاقة لا تزال قيد الدراسة، يشير الخبراء إلى أن الشعور بالرفاهية قد تؤثر على عوامل خطر أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. كما تدعم

هذه النتائج دراسات سابقة أظهرت أن المصابين بالاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسلطة الدماغية، وأن النترودة الإيجابية بعد التشخيص بالأمراض يمكن أن تحسن النتائج الصحفية بشكل كبير.

وتفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة للصحة العامة، حيث يمكن للحكومات رفع مستوى السعادة من خلال سياسات ملهمة مثل تعزيز برامج الوقاية من المسنة،

وتشديد القنوات على الكحول، وتحسين جودة الماء، وزيادة الإنفاق الصحي للفرد. ما

يؤكد أن الاستثمار في سعادة المواطنين لم يعد ترفاً بل أصبح استثماراً في صحتهم وعافيتهما.



## طبية تكشف الحقائق حول فقدان الذاكرة وطرق حمايتها

مرتفعاً بالفعل.

3- **التوتر لا يؤثر على الذاكرة**

الحقيقة: القلق والاكتئاب يضعفان الوظيفة الإدراكية مباشرةً، مما يخل

حلقة مفرغة تؤدي إلى تدهور أكبر.

4- **الجرمان من النوم غير مرتبط بالذاكرة**

الحقيقة: جودة ونوع النوم أساسية لوظائف الدماغ، وقد ثبت علم الأعصاب وجود صلة مباشرةً بين النوم والوظيفة الإدراكية عبر البيولوجية.

الحقيقة: قد تختفي سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا يعني أن يؤثر على جودة الحياة، أي ضعف ملحوظ يستحق الاهتمام والمتابعة الطبية.

5- **لا يمكن استعادة الذاكرة**

الحقيقة: يمكن عكس ضعف الإدراك في مراحل المبكرة باتباع نهج صحي

ومتوزن.

6- **نصائح للحافظ على الذاكرة**

- النشاط الاجتماعي: الوحدة

- تقليل من الوظيفة الإدارية.

- التمارين البدنية: تحسن تدفق الدم إلى الدماغ.

- تدريب الذاكرة: يحتاج الدماغ مثل العضلات، إلى تمارين مستمرة.

- نوم جيد: ينصح بالنوم 8-9 ساعات يومياً.

- منتجات طبيعية: تناول مواد مثل الـ

ـ والإيناسين الموجودة في Lion's Mane Mushroom.

ـ التي يمكنها اختراق الجهاز

ـ الصبي والمساعدة في استعادة

ـ الخلايا العصبية.

6- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا

ظهور الأختارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون

دحضت الدكتورة إيفيرا فيسيكتو، خبيرة التغذية، المفاهيم الخاطئة

الشائعة حول فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة، موضحة الآسباب

الحقيقية والموارد التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

أكملت الدكتورة أنه من الممكن ايقاف التدهور المعرفي في مراحله المبكرة عبر

فهم الحقائق وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في الشيخوخة.

- **النسينان بعد سن الستين أمر طبيعي**

الحقيقة: قد تختفي سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا يعني أن يؤثر على جودة الحياة، أي ضعف ملحوظ يستحق

الاهتمام والمتابعة الطبية.

- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا

ظهور الأختارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون

دحضت الدكتورة إيفيرا فيسيكتو، خبيرة التغذية، المفاهيم الخاطئة

الشائعة حول فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة، موضحة الآسباب

الحقيقية والموارد التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

أكملت الدكتورة أنه من الممكن ايقاف التدهور المعرفي في مراحله المبكرة عبر

فهم الحقائق وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في الشيخوخة.

- **النسينان بعد سن الستين أمر طبيعي**

الحقيقة: قد تختفي سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا يعني أن يؤثر على جودة الحياة، أي ضعف ملحوظ يستحق

الاهتمام والمتابعة الطبية.

- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا

ظهور الأختارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون

دحضت الدكتورة إيفيرا فيسيكتو، خبيرة التغذية، المفاهيم الخاطئة

الشائعة حول فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة، موضحة الآسباب

الحقيقية والموارد التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

أكملت الدكتورة أنه من الممكن ايقاف التدهور المعرفي في مراحله المبكرة عبر

فهم الحقائق وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في الشيخوخة.

- **النسينان بعد سن الستين أمر طبيعي**

الحقيقة: قد تختفي سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا يعني أن يؤثر على جودة الحياة، أي ضعف ملحوظ يستحق

الاهتمام والمتابعة الطبية.

- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا

ظهور الأختارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون

دحضت الدكتورة إيفيرا فيسيكتو، خبيرة التغذية، المفاهيم الخاطئة

الشائعة حول فقدان الذاكرة في سن الشيخوخة، موضحة الآسباب

الحقيقية والموارد التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

أكملت الدكتورة أنه من الممكن ايقاف التدهور المعرفي في مراحله المبكرة عبر

فهم الحقائق وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فقدان الذاكرة في الشيخوخة.

- **النسينان بعد سن الستين أمر طبيعي**

الحقيقة: قد تختفي سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في العمر، لكن هذا لا يعني أن يؤثر على جودة الحياة، أي ضعف ملحوظ يستحق

الاهتمام والمتابعة الطبية.

- **إذا لم يكتشف الطبيب الخرف، فكل شيء على ما يرام**

الحقيقة: يمكن أن يوجد ضعف إدراكي ذاتي في المراحل المبكرة، حيث قد لا

ظهور الأختارات الطبية أي مشاكل، رغم أن خطر الإصابة بالخرف يكون

|                                                                                   |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                 |                                                                          |
| <b>إعلان</b>                                                                      |                                                                          |
| <b>تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : عفراء بوتيك</b>                        |                                                                          |
| <b>رخصة رقم: CN 5748590 قد تقدموا إلينا بطلب:</b>                                 |                                                                          |
| <b>إلغاء رخصة</b>                                                                 |                                                                          |
| <b>فلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان</b>                                  |                                                                          |
| <b>مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع</b>                                      |                                                                          |
| <b>من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير</b>                               |                                                                          |
| <b>مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انتهاء هذه المدة</b>                               |                                                                          |
| <b>حيث ستنستكم الإجراءات المطلوبة.</b>                                            |                                                                          |
| <b>سلطة أبوظبي للتسجيل</b>                                                        |                                                                          |

العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩

اعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : نوبيل ديناميكس للتجارة العامة

رخصة رقم: CN 5730375 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 انتهاء هذه المدة

حيث ستنتهي الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الْفَرْدُ  
سلطة أبوظبي للتسجيل  
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩

## إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السيد : جير للعلاج الطبيعي رقم CN 5347296 قد تقدموا إلينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع اضافة محمد سعيد سهيل سالم الخيلي ١٠٠% تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف سهيل سعيد سهيل سالم الخيلي 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 سستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الْفَرْجُ

**ADRA.** سلطنة أبوظبي للتسجيل  
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩

## إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السيد : فيبروغ للعقارات والمقاولات العامة رخصة رقم: CN 6136825

قد تقدموا إلينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع اضافة ماجد محمد سعيد شنин النعيمي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف سلطان خيري سعيد خيري فرحان

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.

سلطنة أبوظبي للتسجيل

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |
| <b>إعلان تصفية شركة</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
| <b>نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                          |
| <b>الاسم التجاري: مصبيحة جولدن هانجر ذ.م.م-ش.ش.و.</b>                                                                                                                                                                                  |                                                                          |
| <b>عنوان الشركة: الزاهية، شرق ١٦-١، ٠٥٦٣٧٦٦٥٦، مبنى محمد خليفه محمد هزيم</b>                                                                                                                                                           |                                                                          |
| <b>رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5607345</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
| <b>التعديل الذي طرأ على الشركة:</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| <b>١ - حل وتصفية الشركة</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| <b>٢ - تعيين السادة/ام ام ك جلوبال لتدقيق ومراجعة الحسابات-ذ.م.م-ش.و، كمصفى قانوني للشركة بتاريخ 30/01/2026: وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية المؤقّل لدى كاتب العدل بالرقم 2699009953 - تاريخ التعديل: 06/02/2026</b> |                                                                          |
| <b>فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفى المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.</b>                                                                                                                      |                                                                          |
| <b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |

|                                                                                       |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                    |                                                                          |
| <b>إعلان تصفية شركة</b>                                                               |                                                                          |
| <b>نوع الشركة: شركة الشخص الواحد.م.م</b>                                              |                                                                          |
| <b>الاسم التجاري: بيج بلات لخدمات تموين بالمواد الغذائية-ذ.م.م-ش.ش.و.</b>             |                                                                          |
| <b>عنوان الشركة: مدينة محمد بن زايد، محمد بن زايد شرق ٩، ٠، مبني ا منه</b>            |                                                                          |
| <b>عادل عبدالحميد ابراهيم</b>                                                         |                                                                          |
| <b>رقم القيد في السجل الاقتصادي: 1- CN 1070749.</b>                                   |                                                                          |
| <b>لتتعديل الذي طرأ على الشركة:</b>                                                   |                                                                          |
| <b>1 - حل وتصفية الشركة</b>                                                           |                                                                          |
| <b>2 - تعيين السادة/اكتيف دايركتوري للتدقيق-شركة الشخص الواحد</b>                     |                                                                          |
| <b>ذ.م.م، كمصفى قانوني للشركة بتاريخ 26/01/2026، وبناء على قرار</b>                   |                                                                          |
| <b>محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم :</b>               |                                                                          |
| <b>2699006386 - تاريخ التعديل: 07/02/2026</b>                                         |                                                                          |
| <b>فليعلم كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفى المعين</b>              |                                                                          |
| <b>خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.</b>                                     |                                                                          |
| <b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                           |                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |
| <b>إعلان</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |
| <p>تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : شباب الهيلي للخياطة و الاقمشة الرجالية رخصة رقم: CN 1166081 قد تقدموا إلينا بطلب:</p> <p>تعديل رأس المال الى 40000</p> <p>تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م</p> <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد حنيف عبدالواحد 100%</p> <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ناصر محمد سليمان ابراهيم البلوش</p> <p>تعديل اسم تجاري من /شباب الهيلي للخياطة و الاقمشة الرجالية</p> <p>SHABAB AL HILI TAILORING &amp; GENTS - TEXTILES</p> <p>إلى /شباب الهيلي للخياطة والاقمشة الرجالية - ذ.م.م - ش.و.</p> <p>SHABAB AL HILI TAILORING GENTS TEXTILES - L.L.C - S.P.C</p> <p>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 مستكمل الإجراءات المطلوبة.</p> <p><b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b></p> |                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٩/٢/٢٠٢٦</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |
| <b>اعلان</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| <p>تعلن سلطنة أبوظبي للتسجيل بان / اسادة : شركة ساس للنقلات والقاولات العامة - ذ.م.م - ش.و. و رخصة رقم: CN 1034094: قد تقدموا لينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة عبد السلام تيابيل باقياتيل ٢٠٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة راشد عبدالله محمد مصبع الدرعي ٥٥٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة مبارك فايكات فلايل عبدالله كوتى ١٤٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة امبلات هيئيل ناصر ١٥٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع /حذف راشد عبدالله محمد مصبع الدرعي تعديل اسم تجاري من / شركة ساس للنقلات والقاولات العامة - ذ.م.م - ش.و. SAS GENERAL CONTRACTING AND - TRANSPORTING COMPANY - L.L.C - S.P.C الى / شركة ساس للنقلات والقاولات العامة - ذ.م.م SAAS CONTRACTING AND - TRANSPORTING COMPANY - L.L.C فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة سلطنة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.</p> |                                                                          |
| <b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                          |
| <b>إعلان</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                          |
| <p>تعلن سلطنة أبوظبي للتسجيل بان / السادة : بريميو ليموزين - ذ.م.م - ش.ش.و رقم: CN 5073203 قد تقدموا إلينا بطلب تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة</p>                            |                                                                          |
| <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سعيد اقبال بهاتي ٢٠٪</p>                                                                                                                                                             |                                                                          |
| <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ناديا سعيد بهاتي ٨٠٪</p>                                                                                                                                                             |                                                                          |
| <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ناديا سعيد بهاتي سعيد اقبال بهاتي</p>                                                                                                                                                  |                                                                          |
| <p>تعديل اسم تجاري من / بريميو ليموزين - ذ.م.م - ش.ش.و إلى / بريميو ليموزين - ذ.م.م</p>                                                                                                                                |                                                                          |
| <b>PREMIO LIMOUSINE - L.L.C - O.P.C</b>                                                                                                                                                                                |                                                                          |
| <p>فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطنة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان ولا فان السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستنستكملي الإجراءات المطلوبة.</p> |                                                                          |
| <b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                          |

الْفَرْكُورْ

**ADRA.** سلطنة أبوظبي للتسجيل  
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩

## إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: بيرفيكت جمس لتصليح الذهب - ذ.م.م.  
رخصة رقم: CN 4760332 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة رضوان خان باتان 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف رضوان خان باتان  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف بيمال موشيل يودهيرثير موسيل  
تعديل اسم تجاري من /بيرفيكت جمس لتصليح الذهب - ذ.م.م.  
PERFECT GEMS GOLD REPAIR - L.L.C  
لى / بيرفيكت جمس لتصليح الذهب - ذ.م.م - ش.و.  
PERFECT GEMS GOLD 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 انتفاء هذه المدة حيث ستنتهي الإجراءات المطلوبة.  
**سلطة أبوظبي للتسجيل**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |
| <b>إعلان</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |
| <p>تعلن سلطنة أبوظبي للتسجيل بأن / السيدات : الكترو باور لإصلاح كهرباء السيارات<br/>         ذ.م.م.رخصة رقم: CN 4681047 قد تقدموا إلينا بطلب:</p> <p>تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م</p> <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة بدر عامر سعيد سالم المهرى ١٠٠%</p> <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بدر عامر سعيد سالم المهرى</p> <p>تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف رمضان على خلام صابر</p> <p>تعديل اسم تجاري من / الكترو باور لإصلاح كهرباء السيارات.ذ.م.م</p> <p>ELECTRO POWER AUTO ELECTRICAL REPAIR L.L.C</p> <p>إلى / الكترو باور لإصلاح كهرباء السيارات-ذ.م.م - ش.ش.و.</p> <p>ELECTRO POWER AUTO - ELECTRICAL REPAIR - L.L.C - S.P.C</p> <p>فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطنة أبوظبي للتسجيل<br/>         خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي<br/>         حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث سستكمل الإجراءات المطلوبة.</p> <p><b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b></p> |                                                                          |

|                                                                                                                                               |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | <b>ADRA.</b><br>سلطنة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتأريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                            |                                                                          |
| <b>إعلان</b>                                                                                                                                  |                                                                          |
| <b>تعلن سلطنة أبوظبي للتسجيل بأن / السيدات : كافيتيريا كينج شيف - ذ.م.م - ش.ش.و.</b>                                                          |                                                                          |
| <b>رخصة رقم: CN 2452445 قد تقدموا إلينا بطلب:</b>                                                                                             |                                                                          |
| <b>تعديل رأس المال من 50000 الى 150000</b>                                                                                                    |                                                                          |
| <b>تعديل اسم تجاري من / كافيتيريا كينج شيف - ذ.م.م - ش.ش.و.</b>                                                                               |                                                                          |
| <b>KING CHEF CAFETERIA - L.L.C - O.P.C</b>                                                                                                    |                                                                          |
| <b>الى / مطعم ومشاوي بيت الحياة - ذ.م.م - ش.ش.و.</b>                                                                                          |                                                                          |
| <b>BAIT AL HAYAT RESTAURANT - AND GRILL - L.L.C - S.P.C</b>                                                                                   |                                                                          |
| <b>فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                 |                                                                          |
| <b>خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث سستكمل الإجراءات المطلوبة.</b> |                                                                          |
| <b>سلطنة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                   |                                                                          |

سلطة أبوظبي للتسجيل  
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩

# إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السيدات : كازوس نومادز لاستشارات العلاقات العامة - ذ.م.م - ش.و. ورخصة رقم: CN 5511649 قد تقدموا إلينا بطلب تعديل اسم تجاري من / كازوس نومادز لاستشارات العلاقات العامة - ذ.م.م - ش.و. و

KAZUS NOMADS PUBLIC RELATIONS - L.L.C - S.P.C

لى / جلوبال إديوكيشن ريسپونس جروب - ذ.م.م - ش.و. و

GLOBAL EDUCATION - RESPONSE GROUP - L.L.C - S.P.C

فهي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن سلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

العدد ٢٠٢٦/٢/٩ بتاريخ ١٤٦٧٩

## إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السيدات : اراك للشحن - ذ.م.م -  
ش.و.رخصة رقم: CN 3845609 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من / اراك للشحن - ذ.م.م - ش.و. و  
ARA SHIPPING - L.L.C - O.P.C  
إلى / اراك للشحن والنقليات العامة - ذ.م.م - ش.و.  
AARAK SHIPPING AND - GENERAL TRANSPORT - 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

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                              | <b>ADRA.</b><br>سلطة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٩/٢/٢٠٢٦</b>                                                                                                                                                                               |                                                                         |
| <b>اعلان</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| <b>تعملن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الخيوط الماسية لتلميع وزينة السيارات - ذ.م.م رخصة رقم: CN 4728735</b>                                                                                                 |                                                                         |
| <b>قد تقدموا إلينا بطلب تعديل اسم تجاري من/ الخيوط الماسية لتلميع وزينة السيارات - ذ.م.م</b>                                                                                                                      |                                                                         |
| <b>DIAMONDOS THREAD CARS - POLISHING ACCEESSORIES - L.L.C</b>                                                                                                                                                     |                                                                         |
| <b>إلى/جي تي ٨ للعناية بالسيارات - ذ.م.م</b>                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| <b>GT 8 CAR CARE - L.L.C</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| <b>فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن سلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث سستكمل الإجراءات المطلوبة.</b> |                                                                         |
| <b>سلطة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          | <b>ADRA.</b><br>سلطة أبوظبي للتسجيل<br>Abu Dhabi Registration Authority |
| <b>العدد ١٤٦٧٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٩</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| <b>اعلان</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
| <b>تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السيدات : السلجان للصيانة العامة</b><br><b>ـ ذ.م.م - ش.ش. و رخصة رقم: CN 5855396</b>                                                                                                                                                        |                                                                         |
| <b>قد تقدموا إلينا بطلب:</b><br><b>تعديل اسم تجاري من/السلجان للصيانة العامة - ـ ذ.م.م - ش.ش. و</b><br><b>ALSALJAN GENERAL - MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C</b><br><b>لى/ 7 فودز لتجارة المواد الغذائية - ـ ذ.م.م - ش.ش. و</b><br><b>7 FOODS FOODSTUFF TRADING L.L.C - S.P.C</b> |                                                                         |
| <b>غافل كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة</b><br><b>بوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن</b><br><b>سلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث</b><br><b>تستكمل الإجراءات المطلوبة.</b>                                |                                                                         |
| <b>سلطة أبوظبي للتسجيل</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |



## قبل الاشتعال .. حل لغز انفجار بطاريات الموبايل

لطالما حيرت حوادث سخونة أو انفجار بطاريات الهواتف المحمولة والمركبات الكهربائية العلماء والمستخدمين على حد سواء، خاصة مع ظهور أجيال جديدة من البطاريات قيل إنها أكثر أماناً وأطول عمرًا.

لكن دراسة علمية حديثة كشفت أن الخل لا يكمن دائمًا في سوء الاستخدام، بل في إجهادات نانوية خفية تتكون داخل مواد البطارية نفسها.



التجمد والتذوبان شقوقاً في الطرق، أما في المواد أحادية البلازما، فرغم غياب هذه الفوائل، فإن الإجهاد يترافق داخل البلازما نفسها، ما يؤدي إلى تشوهات داخلية غير مرئية بالعين المجردة.

وإذا انسعت هذه التشوهات، قد يتسرّب الإلكترونات وتحدّث تفاعلات جانبية تطلق الأكسجين، وهو ما يرفع خطر الهروب الحراري —السبب الرئيسي وراء اشتعال بعض البطاريات.

ما الذي يحدث داخل البطارية؟

إعادة التصميم هي الحل تشير الدراسة إلى أن حل المشكلة لا يمكن فقط في تغيير نوع المادة، بل في إعادة التفكير في تصميم البطارية بالكامل، بما في ذلك دور عناصر مثل الكوبالت والمنجنيز، التي تبيّن أن لها تأثيراً أكبر مما كان يعتقد في الآجال الميكانيكية.

ويؤكد شيرلي مينج، مدير تحالف أبحاث تخزين الطاقة في مختبر أرجون، "نحتاج إلى استراتيجيات تصميم جديدة، حتى تتمكن بطاريات البلازما الأحادية من تحقيق كامل إمكاناتها بامان".

يفتح هذا الاكتشاف الباب أمام تطوير بطاريات أكثر



أماناً وأطول عمرًا للهواتف الذكية والسيارات الكهربائية والأجهزة الذكية، عبر معالجة الأسباب الجذرية للتشوه قبل الأعراض.

## تحديث جديد يتيح للمستخدمين تحكم أكبر في شخصية ChatGPT

أطلقت شركة OpenAI تحديثاً جديداً لتطبيق ChatGPT يتيح للمستخدمين مستوى غير مسبوق من تخصيص "شخصية" روبوت الدردشة، مما يسمح جلها أكثر دفناً وحماساً في أسلوب التفاعل، أو على العكس أكثر الحرية الكامنة في التحكم بالأسلوب الرد.

وأعلن عن هذه الميزات في شهور رسبي عبر منصة "إكس"؛ إذ أكدت الشركة

أن التحديث بدأ في الوصول فوراً إلى مستخدمي ChatGPT.

في طريقة تواصل ChatGPT، بما يشمل أيضاً تقليل استخدام الرموز

التعبرية أو زيادة حضورها داخل الم ردود.

وأوضحت OpenAI أن إعدادات الشخصية الجديدة تتبع للمستخدمين

الاختبار درجة الدفء والحماس بثلاثة مستويات رسبيّة هي "أكثر" و" أقل" ،

و"افتراضي"؛ مع إمكانية ضبط طريقة تنظيم الردود، مثل مدى اعتماد الروبوت على إنشاء القوائم، إضافة إلى التحكم في كمية الرموز التعبيرية

الاستخدام اليومي والمهني على حد سواء.

ويعدّ هذا التزام OpenAI بتوسيع وظائف المنصة لتصبح أكثر مرونة في

الاستخدام، وفقاً لوكالات.

ورغم هذا التوسيع في خيارات التخصيص، لا يزال النظام لا يوفر إمكانية

التجدد المسوقة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الاستخدام الفردي، والتدخل عند ظهور علامات الامان، كما تقرّر عليهم

باتّى هذه المطولة في إطار سعي الشركة إلى منع المستخدمين تحكمًّا أدنى

مسؤوليات الأسلام طوال دورة حياة المنتج، بما في ذلك مراجعة الخوارزميات.

وضمان أمن البيانات، وحماية المعلومات الشخصية.

ووضع الإجراءات خطوطاً حمراء للمحظوظ والسلوك، تنص على عدم اشقاء

محتوى يهدّد الأمان القومي، أو ينشر الشائعات، أو يروج للعنف أو الفحش.

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

الصور أو الصوت أو الميديا أو وسائل أخرى.

وتحدد المسودة تهّجّج تقطيبياً باسم مقدمي الخدمات بتحديث المستخدمين من

الأشخاص البشريّة والتفاعل العاطفي مع المستخدمين.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود يكنّ للسيطرة على الانشار السريع

لتطبيقات الذكاء الاصطناعي المقيدة للمجموع، من خلال تعزيز معايير

السلامة والأخلاقيات، حسب "رويترز".

وتشمل القواعد المقترنة جميع منتجات وخدمات الذكاء الاصطناعي الموجهة

للمستخدمين في الصين، والتي تعرض سمات شخصيات بشّرية، وأنماط تفكير

وأساليب تواصل محاكيّة، وتتفاعل عاطفياً مع المستخدمين عبر النصوص أو

# مِنْوَعَاتٍ

27

بعد نجاح الكوميديا الاجتماعية "يوميات رجل عانس" في موسم رمضان الماضي، يعود الفنان السعودي إبراهيم الحجاج إلى الشاشة في موسم ثانٍ بعنوان "يوميات رجل متزوج"، ليُعرض على قناتي MBC ومنصة MBC شاهد خلال شهر رمضان ٢٠٢٦، مستكملاً رحلة بطله عبد الله من العزوبيية إلى دهاليز الحياة الزوجية بكل ما تحمله من مفارقات وتحديات إنسانية واجتماعية.



# رجال متنزه



طبيعة الشخصيات والأحداث، وقال إن الموسم الثاني يُعد عملاً قائماً بذاته، بقصة جديدة خالية من التكرار، بحيث لا يشعر المشاهد أنه يتبع مجرد امتداد لموسم سابق، بل تجربة درامية متقددة وغنية بالأفكار.

وشهد المخرج عبد الرحمن السلمان على أن السلسلة تقدم نموذجاً مختلفاً للكوميديا السعودية، يعتمد على العفوية والتلقائية في حركة الكاميرا، بما ينسجم مع العائلة.

صراع أجيال بروح ساخرة

تقديم فاطمة الشريفي شخصية لطيفة، والددة عبد الله، التي تجد صعوبة في تقبل اختيارات ابنتها بعد أن فشل مشروعها السابق لتزویجه من امرأة تخatarها بنفسها. وتوضح أن لطيفة تشعر بالغيرة حين ترى ابنتها ينشغل بزوجته، وهو شعور شائع في مجتمعات تعیش فيها الأجيال تحت سقف واحد.

أما سعيد صالح فيؤدي دور حمد، والد عبد الله المتتقاعد حديثاً، في صورة مختلفة عن النمط التقليدي للمتقاعد السلبي، إذ يظهر كشخص نشط، يمارس الرياضة، ويبحث عن معنى جديد لحياته بعد التقاعد، محتفظاً بروح دعابة واضحة في حواراته مع ابنته ونسبيه.

يلعب حكيم جمعة دور عصام، الصديق المقرب لعبد الله، إلى جانب فهد وماجد، ويشغل عصام بأنه "القلب المدبر" في المجموعة، حيث يتعامل مع الواقع بعاطفته أكثر من منطقه. ويؤكد أن الشلة بأكملها تعیش تجربة الزواج من خلال عبد الله، وتحاول مساعدته على التأقلم مع واقعه الجديد، خصوصاً في ما يتعلق بسكن الزوجة في بيت

الزواج لأنه يمر بمرحلة نمو نفسي وفكري، وهذا مسلسل الجديد ينقل الشخصية الرئيسية إلى مرحلة مختلفة كلية، حيث يتزوج عبد الله من أروى، ويجد نفسه مضطراً للعيش معها في منزل عائلته، برفقة والده ووالدته، في إطار كوميدي اجتماعي خفيف يستلهم تفاصيله من واقع الحياة اليومية، ويعالج بأسلوب ساخر موضوعات شديدة القرب من الجمهور الخليجي والعربي، مثل السكن العائلي، والضغوط المادية، وحدود الخصوصية، وتوازن العلاقات بين الزوجة والأهل والأصدقاء.

ويشارك في بطولة العمل إلى جانب إبراهيم الحجاج كل من آيدا القصبي، فاطمة الشريف، سعيد صالح، ريم صفية، محمد القحطاني، فتون الجار الله، حكيم جمعة، فيصل الدوخي، نواف الشبيلي، وأخرين، بينما يتولى الإخراج عبد الرحمن السلمان.

## رحلة نضج ومسؤولية

وصف إبراهيم الحجاج التحول الدرامي في شخصية عبد الله بأنه انتقال من البحث عن شريرة حياة إلى اختيار مهماً في العمل، حيث تحاول في البداية استرضاءها وكتبت

# المسلسل السعودي «يوميات رجل متزوج» .. صراع أجيال بروح ساخرة



# نینا مغربی تخوض تجربة رومانسية جديدة أمام أمير كراره في مسلسل " رجال الظل "



تواصل النجمة الشابة نينا مغربي صعودها بثبات نحو النجومية من خلال مشاركتها في مسلسل «رجال الظل.. عملية رأس الأفعى»، حيث تجسد البطولة النسائية أمام النجم أمير كراوة، في عمل درامي يجمع بين التشويق والبعد الإنساني، وتظهر نينا مغربي خلال أحداث المسلسل في شخصية «فرح»، وهي شخصية رومانسية محورية تربطها علاقة عاطفية مع بطل العمل أمير كراوة، في إطار درامي تتشابك فيه المشاعر مع الصراعات والأحداث المتلاحقة.

وقدّمت نينا بالاستعداد للشخصية جيداً، لتقديمها بأسلوب جذاب وهادئ، خاصة بعد استعدادها المكثف للدور والاهتمام بأدق تفاصيله النفسية والإنسانية، إذ يعد هذا الدور نقلة مهمة في مسيرة نينا مغربي، حيث تخوض من خلاله تجربة مختلفة تبرز قدراتها التمثيلية وتمكنها من مساحة أوسع للتعبير، لا سيما في المشاهد العاطفية التي تعتمد على الإحساس والتألقانية.

فيلم جديد بعد رمضان وكانت نينا مغربية قد لفتت الأنظار منذ بداياتها الفنية من خلال مشاركتها في مسلسل «نسر الصعيد»، ثم واصلت حضورها المميز في أعمال لاقت صدى واسعا، من بينها «لياليينا 80»، إلى جانب عدد من الأعمال الدرامية الأخرى التي أسهمت في بناء رصيدها الفني، وشهدت الفترة الأخيرة تألقاً لافتًا لنينا مغربية، حيث شاركت في مسلسل «الكتيبة 101» الذي حظي بإشادات نقدية وجمالية، إضافة إلى مسلسل «نعيشها بفرحة»، مؤكدة قدرتها على التنوع في الأدوار والانتقال بسلاسة بين أنماط درامية مختلفة.

وتقديم نينا مغربية واحدة من الفنانات الشابات الواعدات في الساحة الفنية، إذ تمتلك حضوراً لافتاً وكاريزيماً خاصة، إلى جانب حرصها الدائم على اختيار أدوار تضيف إلى مسيرتها وتبهر تطورها الفني، ما يجعلها من الأسماء المرشحة بقوة لفرض نفسها خلال السنوات المقبلة.

وعلى صعيد السينما، تستعد نينا مغربية لخوض تجربة جديدة من خلال فيلم سينمائي من المقرر بده تصويره عقب شهر رمضان المقبل، في خطوة تعكس اتساع دائرة حضورها الفني عربياً، وتؤكد ثقة صناع السينما في موهبتها وقدرتها على تقديم أدوار متنوعة خارج الإطار الدرامي.

# نيرمين الفقي: دورى في مسلسل «أولاد الراعي» مختلف ومفاجأة للجمهور



لاد الله اع

مسلسل أولاد الراعي بطولة ماجد المصري، خالد الصاوي،  
أحمد عيد، نيرمين الفقى، إيهاب فهمي، إيناس كامل، فادية  
عبد الغنى، محمد عز، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف



## كيف يمكن لفنجان قهوتك الصباحية أن يعرضك للعمى؟

ارتباط بين استهلاك القهوة المطحونة أو مزجها مع الكافيين وزيادة خطر الإصابة بالمرض. وهذا ما دفع الباحثين إلى توجيه نصائحهم للأشخاص المرضين ودائماً للمرض بتجنب القهوة سريعة الذوبان، والبحث عن بدائل أكثر أماناً.

ويحدُر بعض الخبراء من المبالغة في تفسير هذه النتائج، مشيرين إلى أنضمور البقيني مرض عقد الأسپاب، وأن الحماية الحقيقية للبصر تكمن في اتباع نمط حياة صحي يشمل الإقلاع عن التدخين والحفاظ على وزن مثالي وتناول غذاء متوازن وإجراء فحوصات دورية للعين.

الاستهلاك من كوبين إلى أربعة يومياً من القهوة سريعة الذوبان ترفع خطر الإصابة بنحو سبعة أضعاف لدى هذه الفئة.

ويقف وراء هذه العلاقة تفسير علمي مقيم، حيث تكمن المشكلة في عملية التصنيع لهذا النوع من القهوة التي تتضمن تجفيف المستخلص.

فيُبعد تحويل بيانات أكثر من نصف مليون شخص في بريطانيا وفنلندا، توصل باحثون

من جامعة هوبى الصينية إلى أن القهوة سريعة الذوبان قد تشكل تهديداً حقيقياً لصحة العين، خاصة للأشخاص الذين يحملون جينات تزيد من خطر الإصابة بالمرض.

والملقق حقاً أن الدراسة كشفت أن زيارة لعشاق القهوة التقليدية، حيث لم تظهر أي

## مادة كيميائية في الزيتون تحمل سر الوقاية من أمراض الدماغ والذاكرة

كشف بحث علمي جديد عن إمكانات واحدة لمركب طبعي مستخلص من الزيتون في الحماية من الأمراض العصبية وتحسين الوظائف الإدراكية، وفقاً لمراجعة علمية نشرتها مجلة "فود" المتخصصة.

وأجرت الدكتورة أورينا ماريني-زامورا من جامعة ميغيل هيرنانديز الإسبانية دراسة مراجعة شاملة، كشفت فيها عن قدرات مركب

بيبروكسي تيروسول "الفينولي المستخرج من الزيتون" الذي يمتنع

بحصانص وقائية للأعصاب.

وتحصل المركب على الضوء الأخضر من الهيئات الصحية العالمية، حيث أعلنت الوكالة الأوروبية لسلامة الغذاء والوكالة الإسبانية لسلامة الغذاء عن سلامة استخدامه، بينما حددت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية

الجرعة الآمنة بما يصل إلى 5 ملخ لكل حصة و 5 ملخ يومياً للفرد.

وأظهرت الأبحاث أن المركب قادر على عبور الحاجز الدماغي الدموي الدماغي والتراسكي في أجساج الحفاظ على تدفق الدم إلى المخ، حيث يعمل على:

تشطيط اسارات المضادة للأكسدة في الدماغ

تقليل الالتهابات العصبية

تحسين وظائف الأوعية الدموية الدماغية

تعزيز الاتصالات العصبية والوظائف الإدراكية

وكشفت الدراسات التي أجريت على البشر أن تناول 15-17 ملخ يومياً

يسهل التوازن التناكسدي ويفصل الالتهابات، كما أظهرت جرعة واحدة

من 30-60 ملخ تحسناً في الاستجابات الوعائية والتناكسية على المدى

القصير. ووجدت النتائج أيضاً أن الاستخدام المتظم لمحملات الزيتون

يسهل الذاكرة وسرعة الحركة النفسية لدى كبار السن.

ويعرف الباحثون حالياً على تطوير أذنها وظيفية مدعمة بهذا المركب،

مع التركيز على التغلب على التضخم المروري للمركب من خلال

تقنيات متطورة مثل التقليف الدقيق وأضافة تكميات محسنة

وتشير الدكتورة ماريني-زامورا إلى أن "هذا المركب يمثل أملاً جديداً

في مجال الصحة العصبية، لكننا نحتاج إلى مزيد من الدراسات لتأكيد

فعاليته السريرية وتحديد الجرعات المثلى لكل حالة". يذكر أن مركب

بيبروكسي تيروسول قد يحظى باهتمام علمي متزايد خلال المقادير

الماضية بسبب خصائصه الصحية المتعددة، مما يفتح آفاقاً جديدة في

مجال الوقاية من الأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في السن.



الراقصة والممثلة الفرنسية إلسا بوا خلال حضورها عرض فيلم «مرتفعات ذريين» في مسرح غراند ريكس في باريس. أ.ف.ب

## قرأت لك

البرقوش

يقول الدكتور

السيد حماد

أخصائي

التنفسية

العلاجية

بالمعهد القومي

للتنفسية

بالقاهرة، إن

البرقوش

من الأطباء

الطيبة المقيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم

والحديد، ومضادات الأكسدة.

وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البرقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعلم كمطهر ومضاد للبكتيريا والبكتيريات، ويساهم في تخفيف الأرق والقلق، نظرًا لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاتكاب الطبيعية، ويساعد في تخفيف الضغط بالدم، ويساهم في تقوية ضلعة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف نسبة الكوليسترول بالدم.

يتصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

## سؤال جواب

• لماذا توجد اغذن ذات ذيل سمين؟

هذه الأغذن تنتشر سللاً لها في آسيا خاصة وشمال إفريقيا فتجد أن لها اذيال سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيال اغذنهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة تقليلها

• ما معنى كلمة اوزي

الاوزي هي ذكور الحمالن التي يبلغ من العمر اربعه اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

• ما معنى كلمة يونسكو؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن يسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذباب تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تتمرد بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذى الحيوانات المائية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي إلى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون مزيناً
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحافة هي الحيوان التي يحفظ عظمها في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يبلغ عين واحدة عندهما ينام
- هل تعلم أن السلحافة والذبابة والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يتحمل حرارة حتى 128 درجة مئوية

## قصة الضدوع المسكيين

سأل علي أمه: لماذا يا امي تتنشق الضفادع ليلاً بذلك الصوت الحزين لكنها تسك في النهار ولا يكاد يسمع لها صوت فقات الام ساحكي لك، لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وبسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تتنشق بصوت عال حزين متنداً تستيقظ وتحتى تتمام يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعته الضفدعه واحتى تتنشق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فصالح الكروان: مالك ايتها الضفدعه حزينة فقلات وماذا لا تكون حزينة اعيش في ضفة نهر ووسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان مصغرة واسماكا ضئيلة يخافن الاطفال ولا يأبهون معي فقال الكروان ايتها المسكينة ارقفي راسك عالياً وحاولي ان تنظرني حولك .. انظري لحفل الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهر الرائعة والجو الصحو وسمي هذه الرائعة رائحة المخضب الشفاء الندية واسمي هذه الاوصوات العصافير والطيور كلها تغدو تزقق والاطفال صوتهم ملائكي يلعنون ويعرّجون تشاركم اشعة الشمس الذهيبة هذا كل جمال من منع الحال التي جعلت جملاً فلا تنسدي جمالها يحزنك وعندما رأت الضفدعه كل ذلك وسمعت ما قاله الكروان سكت عن التتنشق وهي في عجب من كل ما حاولها فلم تغط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعه تسك في النهار لتنشم على بجمال الدنيا وتلهمو معها ثم تذكر همومها في الليل فتنشق

## مساحة للتلوين

