

شرطة أبوظبي تكرم «ساعداً» لجهودها في الظروف الجوية المتقلبة



انطوائيت عقيقي؛ توقعت زواج «المحافظة 15» قبل أن نبدا التصوير



النظام الغذائي الصحي سد في وجه الأمراض المزمنة

معبد العظام، يحقق انتشارا بعد وصوله إلى «نتفليكس»

لم يحقق فيلم بعد 28 عاماً؛ معبد العظام النجاح التجاري المتوقع عند طرحه في دور السينما مطلع العام الجاري. ورغم أن الفيلم الأول مثل عودة طلال انتظارها لسلسلة أفلام الزومبي الشهيرة، مستفيداً من الضجة الزمنية الطويلة التي قاربت العقدين، فإن الجزء الثاني جاء بعد أقل من عام، في خطوة فنية اعتبرت مغامرة ذات طابع مختلف، وقد انعكس هذا التباين على الإيرادات، فقد حقق "بعد 28 عاماً" نحو 150 مليون دولار عالمياً، فيما سجل "معبد العظام" إيرادات تقل عن ثلث هذا الرقم، كما يعكس تراجع الإقبال الجماهيري، وإن كان ذلك لا يلغي الجدل الفني الذي رافق العملين. ويسود أن السراجي في نسب المشاهدة يعكس أيضاً اختلاف توقعات الجمهور، لا سيما بعد النجاح غير المتوقع للفيلم الأول الذي قدم معالجة غير تقليدية لأفلام الرعب، وهو ما لم يستمر بالزخم نفسه في الجزء الثاني، الذي بات متاخماً الآن عبر منصة "نتفليكس"، ما قد يمنحه فرصة جديدة للوصول إلى شريحة أوسع من المشاهدين.

قد يحمين شبكة العين، وهي الجدار الداخلي الحساس للضوء في العين، من التلف التاكسيدي، تبعاً لما ورد في موقع Medical News Today. قد يُقلل تناول الأطعمة الغنية بهذه الكاروتينات بانتظام من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين والتنكس البقعي، اللذين قد يسببان ضعف البصر.

مصرع 4 إثر تحطم طائرة داخل مطعم

شهدت البرازيل حادثاً مأساوياً، بعدما تحطمت طائرة صغيرة داخل مطعم وانفجرت في كرة من اللهب؛ ما أسفر عن مقتل جميع الأشخاص الأربعة الذين كانوا على متنها. وأظهرت لقطات مصورة لحظة سقوط الطائرة واندلاع حريق ضخم، فيما حاول بعض الأشخاص الفرار من الموقع قبل لحظات من الكارثة، وسط تصاعد كثيف للدخان وألسنة اللهب.

أهمية إدخال الفلفل الملون في نظامك الغذائي



يُعدُّ الفلفل الملون "الأحمر، الأصفر والأخضر" من الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية المهمة، ويزداد الإقبال عليه دائماً لكونه خفيفاً على المعدة ومفيداً لتعويض ما يفقده الجسم في أثناء أي صيام، فهو مصدر ممتاز للفيتامينات، خاصة فيتامين C، مضادات الأكسدة والألياف وتمنحه النشاط بعد الإفطار. للتعرف إلى المزيد من الفوائد الصحية للفلفل الملون تابعي معنا أحدث الدراسات العلمية من خلال هذا الموضوع.

ومع ذلك، قد يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في صحة العين. قد يحسن اللوتين والزيكسانثين، وهما من الكاروتينات الموجودة بكميات كبيرة نسبياً في الفلفل الملون، صحة العين عند تناولهما بكميات كافية؛ إذ



اليوتاسيوم؛ قد يحسن هذا المعدن الأساسي صحة القلب. حمض الفوليك، المعروف أيضاً باسم فيتامين B9، له وظائف متعددة في الجسم. يُعتبر تناول كمية كافية من حمض الفوليك مهماً جداً في أثناء الحمل.

فيتامين H: مضاد أكسدة قوي ضروري لصحة الأعصاب والعضلات. تشمل أفضل المصادر الغذائية لهذا الفيتامين القابل للذوبان في الدهون الزيوت والمكسرات والبذور والخضروات.

فيتامين A: الفلفل الأحمر غني بفيتامين A الأولي "بيتا كاروتين"، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين A. مركبات نباتية أخرى: الفلفل الملون غني بمضادات الأكسدة المتنوعة، وخاصة الكاروتينات، التي توجد بكثرة في الثمار الناضجة، تشمل المركبات الرئيسية في الفلفل ما يلي: الكابستنتين الذي يوجد بكثرة في الفلفل الأحمر، وهو مضاد أكسدة قوي مسؤول عن لونه الأحمر الزاهي. الفينولات: الفلفل الملون غني بفيتامين C، حيث يمكن أن يسهم الحصول على كمية كافية من فيتامين C في نظامك الغذائي في دعم صحة جهازك المناعي بشكل عام، وقد يكون له دور وقائي في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية الوقائية من السرطان ودعم علاجه الوقائية من نزلات البرد الشائعة وتقصير مدتها، ولكن احذري، إذ قد يؤدي الإفراط في تناول فيتامين C إلى تكون حصى الكلى. فيتامين C ضروري جداً للعديد من وظائف الجسم، بما في ذلك إنتاج الكولاجين، وهو عنصر أساسي لالتئام الجروح وتكوين الأنسجة الضامة استقلاب البروتين ودعم جهاز المناعة زيادة امتصاص الحديد غير الهيمي "النوع الموجود في النباتات" قدرة مضادة للأكسدة قوية، تعادل الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى مرتبطة بالإجهاد التأكسدي. كما يساعد تناوله بكميات كافية على الوقاية من الحالات المرضية الناتجة عن نقص فيتامين C مثل داء الإسقربوط. فيتامين A: وفقاً للمعهد الوطني للصحة، يوفر نصف كوب من الفلفل الأحمر النضج 117 ميكروغراماً من فيتامين A "مكافئ نشاط الريتينول"؛ أي ما يعادل 13% من النسبة المئوية للقيمة اليومية الموصى بها. يُطلق على شكل فيتامين A الموجود في الفلفل البرتقالي والأحمر اسم بيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى الشكل النشط من فيتامين A.

القيمة الغذائية للفلفل الملون الفلفل الملون "Capsicum annum" فاكهة تنتمي إلى الفصيلة الباذنجانية. يتميز بانخفاض سرعته الحرارية وغناه بفيتامين C ومضادات الأكسدة الأخرى؛ ما يجعله إضافة ممتازة لنظام غذائي صحي. ينتمي الفلفل الحلو إلى عائلة الفلفل الحار والطماطم وفاكهة الخبز، وجميعها موطنها الأصلي أمريكا الوسطى والجنوبية. يُعرف أيضاً بالفلفل الحلو أو الفليفلة، ويمكن تناوله نيئاً أو مطبوخاً. يُجفف الفلفل الحلو أحياناً ويُجحن، ويُعرف باسم البابريكا. يتوافر الفلفل الحلو بألوان متنوعة منها الأحمر، الأصفر، البرتقالي والأخضر "غير الناضج" حسبما ورد في موقع Healthline. يتميز الفلفل الأخضر غير الناضج بنكهة مرة قليلاً، وهو أقل حلاوة من الفلفل الناضج تماماً. يكون الفلفل الحلو الطازج بشكل أساسي من الماء "92%" والباقي كربوهيدرات وكميات قليلة من البروتين والدهون. العناصر الغذائية الرئيسية في 100 غرام من الفلفل الأحمر النضج هي: السعرات الحرارية: 26. الماء: 92%. البروتين: 1 غرام. الكربوهيدرات: 6 غرامات. السكريات: 4.2 غرام الألياف: 2.1 غرام، الدهون: 0.3 غرامات الكربوهيدرات: يتكون الفلفل بشكل أساسي من الكربوهيدرات التي تشكل معظم سعراته الحرارية. تحتوي حصة 100 غرام على 6 غرامات من معظم الكربوهيدرات عبارة عن سكريات مثل الجلوكوز والفركتوز، وهي المسؤولة عن مذاق الحلو للفلفل الناضج.

يوفر الفلفل الملون كمية جيدة من الألياف مقارنة بأطعمة أخرى منخفضة السعرات الحرارية. يحتوي الفلفل الحلو على العديد من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين C. توفر حبة فلفل أحمر متوسطة الحجم 169% من الكمية المرجعية اليومية لفيتامين C؛ ما يجعلها من أغنى المصادر الغذائية لهذا العنصر الغذائي الأساسي. فيتامين B6: البيريدوكسين هو النوع الأكثر شيوعاً من فيتامين B6 وهو مجموعة من العناصر الغذائية المهمة لتكوين خلايا الدم الحمراء. فيتامين K1: أحد أشكال فيتامين K المعروف أيضاً باسم فيلوكينون، مهم لتخثر الدم وصحة العظام.

يساعد النوم في تقوية قدرة الجسم على محاربة العدوى والفيروسات، مما يساهم في تقليل فرص الإصابة بنزلات البرد والأمراض المختلفة، وخاصة في موسم الإنفلونزا. وإذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع، فإن تناول النوم قد يكون مفيداً بشكل كبير، إذ تشير الدراسات إلى أن مركبات الكيربت في النوم تساعد على استرخاء الأوعية الدموية وتحسين الدورة الدموية، مما يساهم في خفض ضغط الدم بشكل تدريجي دون الحاجة للجوء إلى الأدوية بشكل مستمر. كما يساعد النوم على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، كما يساهم في منع تكوين اللويحات في الشرايين، مما يعزز تدفق الدم ويحسن صحة القلب بشكل عام. ويعمل كمضاد حيوي طبيعي، مما يساعد على تعزيز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، وبالتالي تحسين عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل، كما أنه يساهم في تحفيز عملية التمثيل الغذائي.

من يوم الزفاف.. إشارات قد تكشف مستقبل العلاقة بين الأزواج

كشفت المصورة كورتني سبيشت، التي وقّعت أكثر من 300 حفل زفاف، عن مجموعة من العلامات التي قد تشير إلى مستقبل العلاقة بين الأزواج، موضحة أن يوم الزفاف قد يكون أيضاً اللحظة التي تكشف فيها "الحقائق الخفية" عن طبيعة العلاقة. وقالت سبيشت، التي تدير شركة Stag and Bird Curated Photo Experiences، إن بعض السلوكيات التي تظهر خلال التحضيرات وجلسات التصوير قد تعكس مدى توافق الطرفين، مشيرة إلى أن الأمر لا يقتصر فقط على لغة الجسد. وأضافت، في تصريحات لوسائل إعلام، أن أحد أبرز المؤشرات التي تثير القلق هو مشاركة طرف واحد فقط في التخطيط لحفل الزفاف، قائلة إن ذلك قد يدل على تفاوت في الحماس والاهتمام بين الشريكين. وأوضحت أن حماس الأزواج قبل الزواج غالباً ما يكون انعكاساً لطبيعة العلاقة لاحقاً، مشيرة إلى أن هذا يظهر بوضوح خلال جلسات التصوير التمهيدية، حيث يمكن ملاحظة مدى الراحة والتفاعل بين الطرفين. ومن بين العلامات التي اعتبرتها "مقلقة" وجود تردد أو عدم رغبة في إظهار المودة أمام الكاميرا، مؤكدة أنه رغم اختلاف طابع الأزواج، فإن عدم التفاعل بين الشريكين قد يكون مؤشراً على فجوة في العلاقة. كما حذرت من التحكم أو توجيه الانتقادات بين الزوجين خلال جلسات التصوير، معتبرة أن التعليقات السلبية أو الإحراج العلني قد تعكس مشكلات أعمق في العلاقة. وقالت إن من العلامات الأخرى التي رصدتها وجود مقاومة أو عدم تعاون من أحد الطرفين أثناء جلسة التصوير، بحيث يرفض المشاركة أو إبداء التفاعل. وهو ما قد يدل على عدم تقبل فكرة الزواج أو عدم الانسجام بين الطرفين.

الخص مفيد للقلب والمعدة والجهاز الهضمي

يحتوي الخس على نسبة عالية من الألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، حيث يحتوي الخس على 2 جرام من الألياف لكل حصة، وهو ما يمثل 5% من القيمة اليومية الموصى بها. والألياف هي مواد غير قابلة للهضم، ولذا فإنها تعمل كإسفننج لدفع الفضلات عبر الأمعاء. ولكن، يجب عدم شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء في اليوم لتجنب الإصابة بالإمساك وتكون البراز الصلب. وترتبط الوجبات الغذائية الغنية بالألياف أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. كما يحتوي الخس على كمية جيدة من فيتامين سي وفيتامين ك، وهي فيتامينات مهمة جداً لصحة القلب، إذ يضي فيتامين سي من التصاق الكوليسترول بجدران الأوعية الدموية. كما أن الألياف الموجودة في الخس تخفف مستويات الكوليسترول في الدم، وتقي من ارتفاع ضغط الدم مما يعزز صحة القلب. وتتكون الذاكرة من خلايا عصبية دماغية تشكل روابط جسدية معينة لتكوين الذاكرة، ويمكن أن يؤدي موت هذه الخلايا العصبية في دوائر معينة إلى فقدان الذاكرة. وفي بعض الحالات القصوى، يمكن أن يؤدي موت عدد كبير من هذه الخلايا إلى ظهور أمراض دماغية مثل الزهايمر. ويملك الخس والخضروات الورقية قدرة على الحفاظ على الخلايا العصبية الدماغية.

النوم يساهم في تعزيز المناعة وتنظيم ضغط الدم

يساعد النوم في تقوية قدرة الجسم على محاربة العدوى والفيروسات، مما يساهم في تقليل فرص الإصابة بنزلات البرد والأمراض المختلفة، وخاصة في موسم الإنفلونزا. وإذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع، فإن تناول النوم قد يكون مفيداً بشكل كبير، إذ تشير الدراسات إلى أن مركبات الكيربت في النوم تساعد على استرخاء الأوعية الدموية وتحسين الدورة الدموية، مما يساهم في خفض ضغط الدم بشكل تدريجي دون الحاجة للجوء إلى الأدوية بشكل مستمر. كما يساعد النوم على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، كما يساهم في منع تكوين اللويحات في الشرايين، مما يعزز تدفق الدم ويحسن صحة القلب بشكل عام. ويعمل كمضاد حيوي طبيعي، مما يساعد على تعزيز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، وبالتالي تحسين عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل، كما أنه يساهم في تحفيز عملية التمثيل الغذائي.

بجهم كفاً اليد ويقتل 26 شخصاً بدقائق.. ما هو؟

قد يبدو الأخطبوط ذو الحلقات الزرقاء كائنًا بحرياً صغيراً وجذاباً، لكن خلف مظهره اللامع يخبئ واحد من أخطر السموم في عالم البحار. هذا المخلوق الذي لا يتجاوز طوله غالباً 10 سنتيمترات يُعد من أكثر الحيوانات سُميّة على وجه الأرض.

ويحسب تقرير نقلا عن صحيفة "تلغراف"، ينتمي هذا الكائن إلى نوع Hapalochlaena lunulata المعروف باسم الأخطبوط ذو الحلقات الزرقاء.

ويعيش في المياه الاستوائية وشبه الاستوائية في منطقة المحيطين الهندي والهادي، من أستراليا وسريلانكا وصولاً إلى اليابان. وتمكن خطورة هذا الكائن بالسم الموجود في لعابه، وهو سم عصبي شديد القوة قد يكون كافياً نظرياً لقتل ما يصل إلى 26 شخصاً. والأخطر أن الطب لم يتطور حتى الآن تريباقاً مباشراً لهذا السم. فعند التعرض للدغة، قد يحدث شلل عضلي سريع يؤثر في التنفس خلال دقائق قليلة، ما يجعل التدخل الطبي الفوري، خصوصاً الدعم التنفسي، عاملاً حاسماً في إنقاذ الحياة.

من الخصائص المميزة لهذا الأخطبوط ظهور حلقات زرقاء كهربائية على جسمه عندما يشعر بالتهديد. هذه الحلقات تعمل بمثابة إشارة تحذير طبيعية للمفترسات. أما في الحالات العادية فقد يبدو بلون رمادي أو أصفر فاتح، ما يجعل كثيراً من الأشخاص لا يدركون مدى خطورته. وتوضح موسوعات بحرية متخصصة مثل Pishipedia أن هذا النوع يمتلك جسماً صغيراً مضغوطاً ولثمانية أزواج قصيرة ورأساً مائلاً قليلاً إلى الاستطالة. ورغم سلوكه الهادئ عادةً وتجنبه الاحتكاك بالبشر، فإنه قد يلدغ عندما يشعر بأنه محاصر أو عند محاولة لسه.

التمر كسلاح طبيعي.. كيف يعزز الطاقة ويخفض الكوليسترول؟



أن التمر يدعم صحة الأمعاء ويعزز نمو البكتيريا المفيدة. مضادات الأكسدة والبوليفينولات؛ تساعد في مكافحة الخلايا الضارة وتقليل خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. تعزيز صحة الدماغ؛ الدراسات الأولية تشير إلى أن مضادات الأكسدة قد تقلل الالتهابات المرتبطة بأمراض مثل الزهايمر. تحسين الهضم؛ غني بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، مما يسهل حركة الأمعاء ويعزز صحة الجهاز الهضمي.

حسب الدكتور أمير خان، مقدم البرامج في قناة ITV، متابعيه على تناول ثلاث تمرات يومياً، مؤكداً أن هذه الكمية الصغيرة تكفي للاستفادة من الفوائد الصحية العديدة التي تحتويها هذه الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية. وفي مقطع فيديو نشره على إنستغرام، شدد على أهمية إدراج التمر ضمن النظام الغذائي اليومي، رغم المخاوف الشائعة بشأن تأثيره على مستويات السكر في الدم. وقال خان: "بدأت بتناول ثلاث تمرات يومياً. كثيرون يقلقون من حلاوتها، لكن الدراسات الصغيرة تشير إلى أنها لا تؤثر سلباً على مستويات السكر، بل قد تساهم في خفضه إلى جانب تحسين الكوليسترول بفضل محتواها العالي من الألياف". وأشار إلى أن تناول ثلاث تمرات يومياً يُعد جزءاً من الحصة اليومية للفاكهة والخضار، وفق هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، مضيفاً

ناسا تشر أول صور مذهلة للأرض التقطها رواد «أرتيس 2»

يواصل طاقم مهمة «أرتيس 2»، رحلتهم التاريخية بصورة مذهلة، حيث تجاوزت الرواد الأربعة نقطة منتصف المسافة بين كوكب الأرض والقمر. وأظهرت البيانات الملاحية أن المركبة "أوريون" التي تحمل الطاقم باتت تبعد عن الأرض مسافة تزيد عن 229,000 كيلومتراً، وذلك بعد مرور يومين و5 ساعات و24 دقيقة على انطلاقها من مركز كينيدي للفضاء في فلوريدا. واحتفى رواد الفضاء بحلقات بصرية استثنائية تم توثيقها من أعماق الفضاء، حيث تضيء المركبة "أوريون" كوكب الأرض في امرأة الرؤية الخلفية بينما تندفع نحو المدار القمري. التقط قائد المهمة ريد وايزمان مجموعة من الصور المذهلة التي وصفها وكالة "ناسا" بالرائعة، تضمنت بورتريه كاملاً للأرض يبرز محيطاتها الزرقاء العميقة وتشكيلات السحب البيضاء الكثيفة. ووصف الرواد شعورهم بالدول وهم ملتصقون بنوافذ المركبة متابعين الكوكب الذي بدأ يقلص تدريجياً ليتحول إلى كرة زرقاء وسط ظلام الفضاء السحيق.

# منوعات الفكر 22



بالتعاون مع مجالس أبوظبي بـمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة

## شرطة أبوظبي ترسخ ثقافة الأمن المجتمعي وتناقش السلوكيات المرورية الخطرة في مجلس المقام بعنوان «تعزيز مفهوم الأمن المجتمعي مسؤولية مجتمعية مشتركة»

بالرغم من التهديدات التي تهدد أمن واستقرار المجتمع. وتضمن المجلس عرض عدد من المواد التوعوية المرئية التي تناولت السلوكيات المرورية الخاطئة وضرورة الالتزام بالقوانين. بما يسهم في ترسيخ مفاهيم السلامة المرورية لدى أفراد المجتمع. واختتم المجلس، الذي شهد تفاعلاً إيجابياً من الحضور، بالتأكيد على أهمية استمرار تنظيم المجالس المجتمعية التوعوية، باعتبارها منصة فاعلة لتعزيز الحوار ونشر ثقافة الوقاية، بما يدعم استقرار الأسرة ويسهم في بناء مجتمع آمن و متماسك.

بالمركز، أفراد المجتمع إلى الحذر من المكالمات والرسائل الواردة من جهات مجهولة التي تهدف إلى الاحتيال الإلكتروني والابتزاز، خاصة تلك التي تستهدف فئات المراهقين والأطفال، مشدداً على أهمية متابعة أولياء الأمور لأبنائهم وتوعيتهم بمخاطر هذه الممارسات، وضرورة الإبلاغ عن أي حالات مشبوهة، وتطرق النقيب جابر ناصر الأحبابي من مركز المقام، إلى دور الأسرة في توعية الأبناء بمخاطر أفة المخدرات، وأهمية حمايتهم من رفقاء السوء، وتعزيز التعاون مع الجهات المختصة للوقاية من هذه

استعرض المقدم علي خلفان النعيمي نائب مدير مركز المقام شؤون الجريمة، جهود شرطة أبوظبي في تقديم الخدمات الأمنية للمجتمع، مشيراً إلى التعامل اليومي مع البلاغات المتعلقة بالحالات الطارئة والظواهر المجتمعية، مؤكداً جاهزية المراكز الشرطة للعمل على مدار الساعة لتقديم خدمات نوعية لكافة شرائح المجتمع، بما في ذلك كبار المواطنين.

ودعا المقدم راشد حميد الدرهمي رئيس قسم التحقيق والبحث الجنائي

•• الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، بالتعاون مع مجالس أبوظبي بـمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، جلسة حوارية بعنوان "تعزيز مفهوم الأمن المجتمعي مسؤولية مجتمعية مشتركة"، وذلك في مجلس المقام بمدينة العين، بمشاركة عدد من أفراد المجتمع وأعضاء برنامج "كلنا شرطة"، تزامناً مع مبادرات عام الأسرة 2026 وأكد العقيد سلطان صبيح المنعي مدير مركز المقام، حرص شرطة أبوظبي على تنظيم المجالس المجتمعية الهادفة التي تُعنى بمناقشة الظواهر المجتمعية، لما لها من دور محوري في تعزيز الأمن وبناء جيل واع وآمن، مشيراً إلى أهمية نشر الوعي والوقاية من السلوكيات السلبية، وترسيخ القيم الإيجابية بما يسهم في تحقيق أمن المجتمع واستقراره، مؤكداً أن المسؤولية المجتمعية مسؤولية مشتركة بين شرطة أبوظبي ومختلف المؤسسات والجهات.

وتناول العقيد أحمد عبدالله الشريقي نائب مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية بالعين لشؤون المرور، أهمية الالتزام بالقوانين والأنظمة المرورية باعتبارها ركيزة أساسية لتعزيز السلوك الإيجابي، مستعرضاً أبرز السلوكيات المرورية الخاطئة مثل السرعة الزائدة، والاشتغال بغير الطريق، والانحراف المفاجئ، وعدم ربط حزام الأمان، وعدم التوقف لعبور المشاة، وعدم ترك مسافة أمان كافية، وتجاوز الإشارة الضوئية الحمراء، وما يترتب عليها من مخاطر جسيمة على السائقين وأفراد المجتمع. وأوضح أن إدارة المرور والدوريات الأمنية تواصل جهودها الوقائية من خلال تنفيذ المحاضرات التوعوية، والحملات الإرشادية، والبرامج المجتمعية الموجهة لـمختلف الفئات، بما يسهم في رفع مستوى الوعي المروري وتعزيز أمن الطرق.



## قائد عام شرطة أبوظبي يستقبل سفير جمهورية الهند

•• أبو ظبي - الفجر

المشرك بين الجانبين.  
حضر اللقاء كلا من اللواء محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي، واللواء سعيد محمد الكعبي مدير قطاع المهام الخاصة، والعميد خالد عبدالله الخوري مدير قطاع دعم اتخاذ القرار والتطوير المؤسسي بشرطة أبوظبي.

استقبل معالي اللواء أحمد سيف بن زيتون المهيري قائد عام شرطة أبوظبي في مكتبه سعادة الدكتور ديباك ميتال سفير جمهورية الهند لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك لتعزيز سبل التعاون والتنسيق

## شرطة أبوظبي تكرم «ساعد» لجهودها في الظروف الجوية المتقلبة

•• أبو ظبي - الفجر



كرمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي شركة ساعد للأنظمة المرورية، تقديراً لجهودها المتميزة واستجابتها الفاعلة خلال الأحوال الجوية المتقلبة التي شهدتها إمارة أبوظبي مؤخراً، وذلك في إطار حرصها على تعزيز الشراكة الاستراتيجية مع الجهات الداعمة لمنظومة الأمن والسلامة.

وسلم اللواء محمد ضاحي الحميري مدير قطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي، درعاً تذكاريًا وشهادة تقدير للسيد حسن الظاهري المدير التنفيذي لشركة «ساعد»، مشيداً بالدور الحيوي الذي قامت به الشركة في دعم الجهود الميدانية وتعزيز السلامة المرورية خلال الظروف الجوية، مؤكداً حرص شرطة أبوظبي على تكريم شركائها الاستراتيجيين المتميزين، بما يسهم في تحفيزهم على مواصلة العطاء، والارتقاء بمستوى العمل المؤسسي وفق أفضل الممارسات العالمية، متمنياً روح التعاون والمسؤولية المجتمعية التي يتحل بها فريق عمل شركة ساعد.

وأوضح أن ما أظهره موظفو الشركة من سرعة استجابة وكفاءة عالية يعكس مستوى الجاهزية والتكامل بين مختلف الجهات، مؤكداً أهمية استمرار هذه الجهود التي تسهم في تعزيز أمن الطرق والحفاظ على سلامة مستخدميها، وترسيخ المكانة المتقدمة التي تتمتع بها إمارة أبوظبي في مجال الأمن والأمان.

# منوعات الفكر

23

**الالتزام الطويل بنظام غذائي صحي يبطن تراكم الأمراض المزمنة لدى كبار السن عبر خفض الالتهاب المرتبط بالشيخوخة وتعزيز المناعة والعضلات وصحة الدماغ، بينما تسرع الأطعمة الالتهابية ظهور هذه الأمراض. تُظهر الدراسة الممتدة لـ ١٥ عاماً أن تحسين الحماية، حتى في سن متقدمة، يحدث فرقاً حقيقياً في وتيرة التدهور البيولوجي وجودة الحياة.**



وسيلة بسيطة وميسرة للعيش سنوات أطول وبصحة أفضل

## النظام الغذائي الصحي سد في وجه الأمراض المزمنة



زيت الكانولا والأسماك. وفي المقابل، قللوا استهلاك اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة، والمشروبات المحلاة، والدهون الصلبة. تشكل هذه الأطعمة الركائز الأساسية للأنظمة الغذائية التي درسناها، وقد ارتبطت في هذه الدراسة وبحوث أخرى بتباطؤ عملية الشيخوخة، وتعزيز صحة الدماغ، إضافة إلى تقليص خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. صحيح أن الشيخوخة مصير محتوم لا مفر منه، ولكن في يد الناس التأثير في مسارها وتطورها مثل الحفاظ على الصحة أو تقليل الأمراض المزمنة. وتشير نتائجنا إلى أن حتى التغييرات الصغيرة في النظام الغذائي يمكن أن تصنع فرقاً ملموساً في جودة الحياة خلال السنوات المتقدمة، مهما كان عمر المرء.

باستخدام طرق تحليلية مختلفة للتأكد من متانتها وموثوقيتها. يشكل النظام الغذائي جزءاً واحداً فقط من عوامل الشيخوخة الصحية، فالنشاط البدني، والروابط الاجتماعية، وتوفير الرعاية الصحية... كلها عناصر أساسية. ومع ذلك، يبقى تحسين جودة النظام الغذائي وسيلة بسيطة وميسرة لمساعدة كبار السن على العيش سنوات أطول وبصحة أفضل.

**7 فيتامينات تقي من أعراض الشيخوخة**  
بناء عليه، ماذا يجب أن يأكل كبار السن؟ الرسالة واضحة: تناولوا كثيراً من الخضراوات، والفواكه، والبقوليات، والمكسرات، والحبوب الكاملة غير المعالجة. واختاروا الدهون الصحية مثل

نظاماً غذائياً صحياً كانوا أقل عرضة لحالات عدة مثل قصور القلب، والسكتة الدماغية، والاكتئاب، والخرف. في المقابل، لم نجد صلة واضحة بين الحماية الغذائية وأمراض الجهاز العضلي الهيكلي، مثل التهاب المفاصل أو هشاشة العظام. بدت بعض فوائد النظام الغذائي الصحي أكثر وضوحاً لدى النساء والمشاركين الأكبر سناً، تحديداً الذين تجاوزوا الثامنة والسبعين من العمر. وتوحي هذه النتائج بأن إحداث أي تغيير صحي إيجابي في حياتنا ليس رهناً بالعمر، فحتى في مراحل الشيخوخة المتقدمة، يبقى للحماية الغذائية أثرها البالغ في صحتنا. ولكن لماذا يملك الطعام هذا التأثير القوي؟ ربما يكون الالتهاب أحد الأسباب. مع تقدم العمر، يصاب كثير بما يسمى الالتهاب المزمن الخفيف الدرجة، وأحياناً يسمى "الالتهاب المرتبط بالشيخوخة" **inflammaging**، والذي يسهم في الإصابة بمجموعة واسعة من الأمراض. ولعلنا نرى نشأ نتيجة عوامل عدة مثل شيخوخة الخلايا، واضطرابات المناعة، وتغيرات في ميكروبيوم الأمعاء... إلخ.

وفيما تساعد الحميات الغنية بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والدهون الصحية في خفض مستوى هذا الالتهاب، تفاقمه الحميات الغنية بمنتجات غذائية تخضع لعمليات معالجة صناعية مكثفة (الأطعمة الفائقة التصنيع) والسكريات. أما السبب الآخر فيمكن في أن الأنظمة الغذائية الصحية تعزز مقاومة الجسم وقدرته على مواجهة، إذ تزوده بالعناصر الغذائية الأساسية التي تحافظ على قوة الجهاز المناعي، وتدعم كتلة العضلات، وتحمي صحة الدماغ. ومع مرور السنوات، تحدث هذه العادات فرقاً واضحاً في جودة حياة الأشخاص وصحتهم العامة خلال تقدمهم في السن.

جدير بالذكر أن دراستنا تعتبر واحدة من أطول الدراسات وأكثرها شمولاً، ذلك أننا أجرينا عمليات تقييم متكررة للنظام الغذائي للمشاركين لتتبع أي تغييرات وضمان دقة البيانات. وتبيننا أكثر من 60 حالة صحية مزمنة. كذلك تحققنا من صحة نتائجنا

معروفة بأنها تسهم في خفض خطر الإصابة بالأمراض، والنظام الغذائي المتوسطي، ارتبطت جميعها بتباطؤ وتيرة الإصابة بالأمراض المزمنة أو تراكم هذه الأمراض. أما النمط الرابع، وهو النظام الغذائي الغني بالأطعمة الالتهابية، فارتبط بظهور الأمراض المزمنة وتزايدها خلال فترة زمنية أقصر. وبرزت الصلات الأقوى بين النظام الغذائي وتراكم الأمراض من جهة أخرى، في فنتي الأمراض القلبية والاضطرابات النفسية، إذ تبين أن الأشخاص الذين اتبعوا

تحليل شخصين في السبعينات من عمرهما، كلاهما نشط ويعيش باستقلالية ويستمتع بالحياة. ولكن على مدار الخمسة عشر عاماً التالية، يصاب أحدهما بآلثمة أو ثلاثة من الأمراض المزمنة، من قبيل أمراض القلب أو السكري أو الاكتئاب، بينما يتمتع الآخر بصحة جيدة نسبياً. فما الذي صنع هذا الفرق؟ يشير بحثنا الجديد إلى أن النظام الغذائي ربما يكون جزءاً رئيساً من الإجابة. في دراستنا الجديدة، تابع فريقنا البحثي من "مركز بحوث الشيخوخة" في "معهد كارولينا" في السويد أكثر من ألفين و400 شخص من كبار السن السويديين على مدى 15 عاماً. في النتيجة، وجدنا أن الأشخاص الذين التزموا دائماً بنظام غذائي صحي أصيبوا بالأمراض المزمنة بوتيرة أبطأ، مقارنة مع أقرانهم الذين كانت أنظمتهم الغذائية تزيد من الاستجابة الالتهابية في الجسم، أي المأكولات الغنية باللحوم المصنعة والحبوب المكررة والمشروبات المحلاة بالسكر. هذه الأطعمة معروفة بتحفيزها التهابات مزمنة منخفضة الدرجة (وهي حالة التهابية خفيفة إنما مستمرة، تؤدي مع مرور الوقت إلى تدهور الصحة العامة).

وتكتسي هذه النتيجة أهمية خاصة، ذلك أن الإصابة بأمراض عدة في الوقت نفسه تشكل واحداً من أكبر التحديات الصحية التي تواجه كبار السن، إذ ترفع خطر الإعاقة الجسدية وفقدان القدرة على الحركة، وتزيد احتمالات دخول المستشفيات والوفاة المبكرة، كذلك تشكل كامل أنظمة الرعاية الصحية، ومع أنه معروف منذ زمن بعيد أن النظام الغذائي يسهم في الوقاية من أمراض محددة، تشير دراستنا إلى أنه يؤدي أيضاً دوراً في ضبط وتيرة الشيخوخة البيولوجية، أي سرعة تدهور وظائف الجسم مع تقدم العمر. درسنا أربعة أنماط غذائية معروفة. ثلاثة من هذه الأنظمة، ألا وهي حمية "مايند" MIND diet (القائمة على أطعمة يُعتقد أنها تحمي صحة الدماغ)، و"مؤشر الأكل الصحي البديل" Alternative Healthy Eating Index (الذي يتضمن أطعمة

## في تحذير جديد.. أدلة متزايدة على العلاقة بين التدخين الإلكتروني والسرطان

كشفت دراسة حديثة أن السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان **الضم، في وقت تتزايد فيه المخاوف بشأن آثارها الصحية، خاصة بين الشباب.**

استغرق الاعتراف بها عقوداً طويلة، رغم وجود مؤشرات مبكرة. ويحذر الفريق من تكرار السيناريو نفسه، مؤكداً أن التأخر في اتخاذ قرارات مبنية على الأدلة قد تكون له تبعات صحية واسعة، خاصة مع الانتشار السريع لهذه المنتجات خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً. نشرت الدراسة في مجلة **Carcinogenesis**.

التدخين التقليدي، بل يقعون في ما يُعرف بـ"الاستخدام المزودج"، ما قد يضاعف المخاطر الصحية. وتشير بيانات وبائية حديثة إلى أن الجمع بين النوعين قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة عدة أضعاف.

وتشير البيانات إلى أن التدخين الإلكتروني يربط بين التدخين الإلكتروني وبين حدوث اليوم بعيد إلى الأذنان بدايات التعامل مع مخاطر التدخين التقليدي، والتي

تتقاطع عند استنتاج واحد، وهو أن السجائر الإلكترونية يُرجح أن تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسرطان، حتى عند استخدامها بمعزل عن التدخين التقليدي. وقال ستيفورث إن هذه المراجعة تعد من أكثر الدراسات دقة حتى الآن في هذا المجال، مشيراً إلى أن التركيز السابق انصب على اعتبار السجائر الإلكترونية بوابة للتدخين، دون إيلاء اهتمام كاف لاحتمال تسببها بالسرطان بشكل

أستراليا، ضمن فريق متعدد التخصصات ضم خبراء في علم الأوبئة والصيدلة وجراحة الصدر والصحة العامة. وركز الفريق على مراجعة الأدلة العلمية من زوايا مختلفة، شملت الدراسات السريرية والتجارب على الحيوانات والأبحاث المخبرية. وأظهرت النتائج أن الأدلة المتوفرة، رغم اختلاف مصادرها،



وأوضح أن التحليل شمل مؤشرات حيوية لدى البشر أظهرت تلفاً في الحمض النووي والإجهاد التأكسدي، إلى جانب تجارب على الحيوانات بينت نشوء أورام، ودراسات مخبرية كشفت عن أضرار خلوية واضطرابات في المسارات البيولوجية المرتبطة بالسرطان. كما رصد الباحثون وجود مركبات مسرطنة في رذاذ هذه الأجهزة، مثل المركبات العضوية المتطايرة والمعادن الناتجة عن التسخين. ورغم قوة المؤشرات، أكد الباحثون أن تقييمهم لا يزال نوعياً، ولا يقدم تقديراً رقمياً دقيقاً لحجم المخاطر، مشددين على أن تحديد ذلك يتطلب دراسات طويلة الأمد على البشر.



وفي سياق متصل، أشار الباحثون إلى تزايد القلق من انتشار السجائر الإلكترونية منذ طرحها في الأسواق خلال العقد الأول من الألفية، حيث رُوج لها كبديل "أقل ضرراً" للتدخين التقليدي ووسيلة للإقلاع عنه. إلا أن استخدامها توسع بسرعة، خصوصاً بين فئة الشباب. كما بينت العطلات أن كثيراً من المستخدمين لا يتخلون عن

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

العدد ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كرانشيز للتجارة العامة  
رخصة رقم: CN 5301575 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :لي فاس للعلطور والبخور  
رخصة رقم: CN 4113627 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الخرسانة لتجارة مواد البناء  
رخصة رقم: CN 4013873 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :إيلي اتيلير للمناسبات  
رخصة رقم: CN 4962829 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :لسات عداري لتجارة الهدايا رخصة رقم: CN 2470759 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة عبدالله سعيد سالم حسين الجابري 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف جواهر سعيد سالم حسين الجابري  
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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مؤسسة الصخور لتجارة الهيدروليك والخراطيم رخصة رقم: CN 1024891 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة سالم ميروك محمد علي الكربي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف خليفه محمد فريخ خلفان القبسي  
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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :اتش اس انفسمنت للاستشارات البنكية  
رخصة رقم: CN 5788459 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سلطان مبارك المنصوري للمقاولات العامة  
رخصة رقم: CN 1206350 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بيوس كافي رخصة رقم: CN 2799300 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد م م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد شاذان شاتجاشان مادانادي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف نهيان مسلم سهيل مسعود العامري  
تعديل اسم تجاري من/بيوس كافي  
BELLOOS CAFE  
الى / بيوس كافي - ذ.م.م - ش.ش.و.  
BELLOOS CAFE - 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ايركروس للتقنيات العامة رخصة رقم: CN 1136555 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 20000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد م م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة داکتر الله الهام 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف مبارك سالم سعيد معروف الظاهري  
تعديل اسم تجاري من / ايركروس للتقنيات العامة  
AIRCROSS GENERAL TRANSPORT  
الى / ايركروس للتقنيات العامة ا - ذ.م.م - ش.ش.و.  
AIRCROSS GENERAL - TRANSPORT A - 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: برجرين لتجهيز البيانات-شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
عنوان الشركة: هيلي ، ندود جهام ق 3 - وحدة 1 - 40 الريمون، وحدة محمد مطر عمير  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2337988  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/مكتب دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/04/01، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 2699022295 تاريخ التعديل: 2026/04/04  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: البرق خدمات ادارة المنشآت- ذ.م.م-ش.ش.و.  
عنوان الشركة: مدينة محمد بن زايد، محمد بن زايد 1.9، مبنى لثك انفسمنتس ذ.م.م  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5240837  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/ام ايه بارترتز محاسبين قانونيين-ذ.م.م-ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/04/02، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 269902228 تاريخ التعديل: 2026/04/05  
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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :صالون الرشيد للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 2805456 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عرفان بركت مرتك ببيع 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد عرفان محمد نواز كهوكهار  
تعديل اسم تجاري من / صالون الرشيد للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و.  
AL RABSHUH MENS SALOON - L.L.C. - S.P.C  
الى / صالون 85 للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و.  
GENTS SALON - L.L.C. - S.P.C.85  
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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :شركة ماسة العين للمقاولات العامة ذ م م رخصة رقم: CN 1122068 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سعيد والي شاه جون محمد 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف جمعه سالم جمعه النيدادي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف جون محمد غلام محمد  
تعديل اسم تجاري من / شركة ماسة العين للمقاولات العامة - ذ م م  
الى / شركة ماسة العين للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.  
AL AIN DIAMOND GENERAL - CONTRACTING CO. - 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :محل الوردة الحمراء للقرطاسية ذ.م.م رخصة رقم: CN 1027966 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة كاكوتيباراميات بوتانفتيل على اسكر 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف كاكوتيباراميات بوتانفتيل على اسكر  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف غانم سبت غانم المرزوقي  
تعديل اسم تجاري من / محل الوردة الحمراء للقرطاسية ذ.م.م  
الى / محل الوردة الحمراء للقرطاسية - ذ.م.م - ش.ش.و.  
RED ROSE STATIONERY LLC  
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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مجموعة اي اتش اس لتمثيل وإدارة الشركات رخصة رقم: CN 6301385 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 1000 الى 20000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة احمد مبارك على عبدالله الصعبي 99%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبدالرزاق محمد فهد بركات 1%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف احمد مبارك على عبدالله الصعبي  
تعديل اسم تجاري من / مجموعة اي اتش اس لتمثيل وإدارة الشركات  
الى / مجموعة اي اتش اس لتمثيل وإدارة الشركات - ذ.م.م - ش.ش.و.  
AHS GROUP FOR COMPANIES REPRESENTING AND MANAGEMENT  
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

**إعلاناتكم في**

**الغد**

**الغد**

يرجى الاتصال على  
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891  
email.advt@alfajrnews.ae

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

العدد ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ديستينيف هاند للمقاولات العامة وهدم المباني - ذ.م.م - ش.ش.و.  
رخصة رقم: CN 5729136 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة ايناس محمد احمد عرموش  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف فادي احمد الشويخ  
تعديل اسم تجاري من / ديستينيف هاند للمقاولات العامة وهدم المباني - ذ.م.م - ش.ش.و.  
الى / ديستينيف هاند لمقاولات مشاريع المياني بانواعها - ذ.م.م - ش.ش.و.  
DISTINCTIVE HAND GENERAL - CONTRACTING AND DEMOLITION 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كرافتيلا للتدريب على المشغولات اليدوية  
رخصة رقم: CN 5979996 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 ١٤٧٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٦

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بقالة مانجو  
رخصة رقم: CN 4140803 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





منوعات

# الفكر

27

قالت الممثلة اللبنانية انطوانيت عقيقي، «حالياً نحن نفكر في مستقبل الوطن قبل أن نفكر في مستقبل الدراما»، لافتة في حوار لها إلى أن الوضع اليوم حساس جداً، في ظل ما يحدث في لبنان وفي المنطقة ككل. عقيقي، التي شاركت في مسلسل «المحافظة 15»، من إنتاج مروان حداد وإخراج سمير جبشي وبطولة يورغو شلهوب وكارين رزق الله إلى جانب مجموعة من الممثلين اللبنانيين والسوريين، والذي حقق نجاحاً في الموسم الرمضاني الماضي، تحدثت عن مشاركتها ودورها في المسلسل.



حتى في الحياة الواقعية لا توجد دراما مستمرة طوال الوقت

## انطوانيت عقيقي: توقعت نجاح «المحافظة 15» قبل أن نبدأ التصوير



فواقع وقتل وسجون ودم واعتداء؟  
- هذا يعود للقصة، وربما صودف أن هذا العام تَصَمَّن الكثير من هذه القصص، لكن الأمور لا تكون دائماً هكذا. وإلى جانبها هناك أعمال فيها لمسات كوميدية وتحاول أن توجد نوعاً من التوازن.  
• كيف تصفين الانسجام بين الممثلين في الكواليس، خصوصاً أنه ينعكس على الشاشة؟  
- طبعاً، علماً أنه في التصوير يمكننا إخفاء الأمور قليلاً، على عكس المسرح حيث يظهر كل شيء مباشرة. الحمد لله، الأجواء في الكواليس رائعة جداً، ومع أنني لم أتلق بكل الشخصيات، إلا أن الكواليس كانت جميلة، والممثلون يعرفون بعضهم البعض من قبل، وحتى الممثلون الجدد كانوا رائعين. باختصار، الكواليس كانت تماماً كما يجب.  
• كيف رأيت المنافسة الرمضانية هذا العام؟  
- بكل صراحة، نحن كنا نصور، ولم نتمكن من متابعة أي عمل، وحتى مسلسلنا لم نأشاهده كاملاً. هناك حلقات كثيرة لم نتمكن من مشاهدتها بسبب انشغالي بالتصوير، وفي بعض الأوقات كنا نصور تحت القصف في بيروت، ولم تكن متفرغين لمتابعة أي مسلسل، وإن شاء الله بعد رمضان عندما يبدأ الوضع قليلاً سأشاهد بقية الأعمال.  
• وما الأصدقاء التي تتصلق عن أهم الأعمال المحلية والعربية؟  
- أطلع قليلاً على ما يخص مسلسلنا لأنني أهتم به طبعاً، والأصدقاء حوله رائعة وتلج الصدر من عدد كبير من الناس الذين ألتقي بهم. قوة المسلسل تكمن في أنه يشبهنا كثيراً؛ وكل واحد منا يعرف جارة أو قريبة تشبه «ليديا»، أو أختها «نورما». المسلسل قريب جداً من الواقع اللبناني، وهذا ما يعيظه إلى جانب كتابة كارين رزق الله.  
• هل تعتبرين أن «المحافظة 15»، هو العمل اللبناني الأفضل هذا العام؟  
- كما قلت سابقاً، لم أشاهد بقية الأعمال بعد، لكن الأصدقاء وما كتب في الصحافة عن «المحافظة 15»، يشيران إلى أنه الأول في لبنان. الكتابة رائعة والتشويق رائع والقصة جذبت الناس لأنها تشبههم وتشبه أناساً يشبهون جيرانهم أو أقرابهم، وهذا ساعد كثيراً. هذا ما يصلي من الصحافة والناس والتعليقات، نحن الأبرز اليوم من خلال الأصدقاء التي نتلقاها، علماً أنه عندما أشاهد بقية الأعمال قد يعجبني بعضها وبعضها لا. لكن هذا هو الواقع الذي وصلني.  
• هل أنت متفائلة بمستقبل الدراما اللبنانية واستعادتها لمكانتها عربياً؟  
- بصراحة، حالياً نحن نفكر في مستقبل الوطن قبل أن نفكر في مستقبل الدراما، فإذا استجاب الله لنا وحمى هذا الوطن، فكل شيء سيسير على ما يرام. الوضع اليوم حساس جداً، وبصراحة لا أفكر كثيراً في الدراما بقدر ما أفكر بما يحدث في لبنان وفي المنطقة ككل.

«خالات»، نتحمل تبعات قرارات «نعم» (نور غندور) التي تؤثر علينا، والعكس صحيح، ولكن لا توجد أحداث خاصة في حياتنا الشخصية.  
• وهل هذا النوع من الأدوار يُرضي شغفك كممثلة، أم تشعرين بأنه مُجحف قليلاً في حقك؟  
- كلا ليس مُجحفًا؛ فنحن في النهاية نوصل قصة للجمهور، يكون أحياناً دورنا فيها أساسياً وأحياناً أخرى يكون أقل، ولا يوجد شيء ثابت دائماً. وبصراحة، أحببت الدور كثيراً، والطريقة التي تعيش فيها الخالات حياتهن وتداخلها مع القصة. مثلاً، أنا لعبت شخصية «ليديا»، التي تحركش، دائماً وتثير المشاكل، وإذا وقعت مشكلة تقلبها على الآخرين، وهذا ما أضفى على الدور حرارة. وبصراحة، الدور أضحكني، عدا عن أننا كخالات نتنقل من المأسي والتوايح إلى المواقف الكوميدية المضحكة، وهذه ميزة جميلة جداً في الدور الذي أُلعبه.  
• الدراما القاسية بحاجة إلى شيء من الكوميديا تخفف من وطأتها عبر أدوار تضيفي شيئاً من البهجة على العمل؟  
- حتى في الحياة الواقعية لا توجد دراما مستمرة طوال الوقت، فهناك لحظات هدوء ولحظات مادية. وفي دوري في «المحافظة 15»، أنتقل من مأس كبيرة وحزن وبكاء إلى لحظات هدوء وضحك ومشاكسة؛ وقد أحببت هذا التنوع كثيراً، وغالباً في الأدوار الكوميدية يقتصر الأمر على الكوميديا فقط من دون دراما قوية، ولكن هذا التوازن في المسلسل بين هذا وذاك هو ما أحببته، وهو يشبه كل شيء في الحياة.  
• الأعمال الدرامية في رمضان قاسية ومُكبّية، فيها نتحمل فقط تبعات قرارات الشخصيات الأساسية. أي أننا ك

• ما الذي أعجبك في «المحافظة 15»، ودورك فيه عندما قرأت النص، خصوصاً أنه يقال إنه أكثر عمل لبناني يحصد نسباً مُشاهدة عالية؟  
- عندما حدثتني الأستاذ مروان حداد عن الدور لم يكن مكتوباً بأكمله، بل كان قد كتب جزء بسيط منه. ولأنني أعرف كتابة كارين رزق الله، وأعرف مستوى الأعمال التي يُنتجها مروان حداد الذي يمتد عملي معه لسنوات طويلة وافقت على المشاركة في المسلسل.  
• وفي الواقع كنت أتوقع أن يحقق «المحافظة 15»، كل هذا النجاح الكبير قبل أن نبدأ التصوير، لأنه لم يحدث أبداً أن أنتج مروان حداد مسلسلاً إلا وحقق نجاحاً باهراً، بدءاً من «بنات عماري» (وبنتي وأنا) وكل الأعمال التي تلته، كما أن كارين رزق الله كتبت دائماً نصوصاً جيدة ومنتزعة، ولذا كنت مطمئنة جداً، مع أن النص لم يكن كاملاً معي في البداية.  
• وهل أعجبك تطور الشخصية بعد أن تسلّمت الورق كاملاً بما أنك في البداية لم تكوني مطلعة على كل تفاصيل الشخصية؟  
- الشخصية التي جسدتها في المسلسل ليست أساسية جداً، بل القصة الأساسية تتحور حول كارين رزق الله ويورغو ونور غندور وحسن خليل، ونحن نعتبر ممثلين مساعدين إلى جانبهم. وبالنسبة إلى خط «الخالات»، في المسلسل، لا يوجد فيه ذلك التحول الخطير، فنحن منذ بداية العمل وحتى نهايته في حالة استقرار ولا توجد أحداث جسيمة في حياتنا الخاصة، بل نتحمل فقط تبعات قرارات الشخصيات الأساسية. أي أننا ك



## أحمد فتحي: رفعنا سقف التحدي وطورنا الأفكار في «اللعبة 5»

مفارقات كوميدية ومنافسات بأفكار جديدة وتحديات مبتكرة بين فريقتي "مازو" و"وسيم"، تشهدها أحداث الجزء الخامس من المسلسل الكوميدي "اللعبة"، الذي تنطلق أولى حلقاته ١٢ أبريل الجاري، لتضاف ٣٠ حلقة جديدة إلى مكتبة "اللعبة".

جودة العمل والمشاهد، وأعرب عن ثقته بأن الجمهور سيستمتع بالجزء الجديد بعد الجهد الكبير الذي بذله فريق العمل.

كواليس العمل الذي تسوده روح الحب والتعاون والجدية في العمل الفني، مشيداً بزملائه هشام ماجد وشيكو، ووصفهما بأنهما فنانين رائعين وصادقين، ما ينعكس على

نفسه، لا يتطلبه من دقة في التصوير والتنظيم والطقوس الخاصة بكل مشهد. وتطرق الفنان المصري إلى تفاصيل الإنتاج، قائلاً إن تصوير الجزء الخامس بدأ منتصف 2025، على أن ينتهي أول أسبوع من أبريل 2026، مشيراً إلى أن الكتابة استغرقت فترة طويلة لضمان تقديم تحديات جديدة ومختلفة عن المواسم السابقة، إذ ركز كل من كتاب المسلسل، وشيكو، وهشام ماجد على تطوير الفكرة وإثراء الأحداث بالكوميديا والتشويق.

وكشف الفنان المصري أحمد فتحي لوقع «القاهرة الإخبارية» عن تفاصيل الموسم الجديد من اللعبة وكواليس العمل والتحديات التي واجهها فريق المسلسل خلال التصوير، إذ يقول إن شخصية سمعدون التي يجسدها ضمن أحداث العمل ستستمر كما هي مصدر هزيمة الفريق وأحد أسباب عقدة «مازو» الذي يجسده الفنان هشام ماجد.

وأضاف أحمد فتحي، أن تقديم الشخصية لم يشكل له صعوبة كبيرة، بقدر ما كان التحدي الأكبر يكمن في تنفيذ المسلسل



# الفكر

## أسباب الرغبة الشديدة في تناول الحلويات والأطعمة النشوية

مقاومة الأنسولين. كما تؤثر الكربوهيدرات المكررة على البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما يهيئ بيئة ملائمة لنمو البكتيريا الضارة، الأمر الذي قد يؤدي إلى مشكلات في الهضم والجلد ومنظومة المناعة". وتشير الخبيرة، إلى أن الرغبة الشديدة في تناول الحلويات قد ترتبط بعدة عوامل، منها نقص المغذيات الدقيقة، والتوتر المزمن، وقلة النوم، واضطرابات الأكل. كما تلعب الحميات الغذائية الصارمة دورا في ذلك، لأنها تسبب إدمانا نفسيا وتزيد من خطر الانتكاس. ووفقا لها، قد يؤدي الإفراط المنتظم في تناول الكربوهيدرات المكررة إلى زيادة الوزن، والإصابة بالأنواع الشائعة من داء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ومشكلات في الجهاز الهضمي. ولكن ليس من الضروري الامتناع التام عن الحلويات، بل من المهم الحفاظ على التوازن والتحكم في كميتها ضمن النظام الغذائي.

وتوصي الخبيرة لتقليل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، باتباع نظام غذائي متوازن غني بالبروتين والدهون والكربوهيدرات المعقدة، وتنظيم النوم، وخفض مستوى التوتر. كما تنصح بالبحث عن بدائل صحية للحلويات المعتادة وتجنب القيود الصارمة التي قد تقاوم الرغبة الشديدة. وتؤكد الخبيرة أنه يجب استشارة الطبيب المختص في حال الشعور برغبة شديدة في تناول الحلويات مصحوبة بتدهور في الصحة، لتشخيص الحالة واستبعاد أي اضطرابات أيضية.

تشير الدكتورة إيرينا نيكولينا خبيرة التغذية، إلى أن الرغبة الجامحة في تناول الحلويات أو المعجنات، حتى بعد وجبة دسمة، قد تكون علامة على وجود خلل داخلي في الجسم. ووفقا لها، تعتبر الكربوهيدرات سريعة الامتصاص جذابة للجسم كمصدر للطاقة الفورية، لكن تأثيرها قصير الأمد ويثير نوبات جوع جديدة. وتقول: "قد يؤدي الإفراط في تناول هذه المنتجات، إلى عواقب وخيمة. فالارتفاع المفاجئ في مستوى السكر يحفز البنكرياس وقد يساهم في تطور



## مضاد اكتئاب شائع يجد من تعاطي أحد أخطر المخدرات الاصطناعية

تظهر دراسة جديدة إمكانية علاج إدمان "ميثامفيتامين البوري" باستخدام دواء شائع ورخيص، في خطوة قد تمثل تحولا مهما في التعامل مع هذا النوع الخطير من الإدمان. فقد توصل باحثون من المركز الوطني لأبحاث المخدرات والكحول في جامعة نيو ساوث ويلز بمدينة سيدني إلى أن دواء "ميرتازابين"، المستخدم أساسا كمضاد للاكتئاب، يمكن أن يساعد بشكل ملحوظ في تقليل تعاطي "ميثامفيتامين" لدى المدمنين. وجاءت هذه النتائج ضمن تجربة سريرية تعرف باسم "تين"، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين تناولوا الدواء قللوا من عدد أيام تعاطيهم مقارنة بمن تلقوا دواء وهميا. ويعد "ميثامفيتامين" من أخطر المخدرات الاصطناعية ذات التأثير المنشط القوي، بينما يُعتبر شكله البوري، المعروف باسم "الأس"، الأكثر نقاء وتأثيرا. ويعاني نحو 7.4 مليون شخص حول العالم من اضطراب تعاطيه، وهو إدمان مزمن يرتبط بمخاطر صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، إضافة إلى الاضطرابات النفسية والانتحار والوفاة المبكرة. ولا تتوفر حتى الآن أي أدوية معتمدة خصيصا لعلاج هذا النوع من الإدمان، ما يجعل هذه النتائج ذات أهمية خاصة. وفي تفاصيل الدراسة، شملت التجربة 339 شخصا يعانون من درجات متوسطة إلى شديدة من الإدمان، وتم تقسيمهم عشوائيا لتلقي إما "ميرتازابين" بجرعة يومية مقدارها 30 ملغ، أو دواء وهمي، لمدة 12 أسبوعا. وكان المشاركون يتعاطون المخدر بمعدل 24 يوما من أصل 28 يوما قبل بدء العلاج. وبنهاية التجربة، انخفضت أيام التعاطي لدى من تناولوا "ميرتازابين" بمعدل سبعة أيام، مقارنة بانخفاض قدره 4.8 أيام فقط لدى المجموعة الأخرى، وهو ما يعكس تحسنا ملحوظا رغم أنه يوصف بأنه متواضع. ويؤكد الباحثون أن هذا التحسن، حتى وإن بدا محدودا، يمكن أن ينعكس بشكل إيجابي على صحة المرضى وجودة حياتهم، خاصة أن كثيرا منهم لم يسبق لهم طلب المساعدة الطبية من قبل. كما أظهرت النتائج أن الدواء آمن بشكل عام، رغم تسجيل بعض الآثار الجانبية مثل النعاس وزيادة الوزن لدى بعض المشاركين. ويرى الباحثون أن أهمية "ميرتازابين" لا تقتصر على تقليل التعاطي فقط، بل تمتد أيضا إلى تحسين المزاج والنوم، وهما عاملان رئيسيان يؤثران في استمرار الإدمان. ويأمل فريق الدراسة أن تساهم هذه النتائج في فتح الباب أمام خيارات علاجية جديدة وأكثر تكاملا للأشخاص الذين يعانون من إدمان الميثامفيتامين. نشرت الدراسة في مجلة JAMA Psychiatry.



الممثلة والمغنية الفرنسية لوان خلال حفل افتتاح التوسعة الجديدة لمنتزه ديزني لاند باريس، تحت عنوان «عالم فروزن».

## قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقراد والذباب وبق الفراش.

وبحسب ما ذكرت وكالة "سبوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعاً في المواد الطاردة للحشرات. وقالت الدراسة: إن في الأونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقاً متزايداً للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان. وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة. وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

## سؤال وجواب

- ماذا يعني اسم خولته؟  
- الظبية السريعة
- ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟  
- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.
- ما المقصود بالواقعية في الأدب؟  
- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبؤ العاطفة.
- ماذا تعني كلمة سيبيويه؟  
- رائحة التفاح

## هل تعلم؟

- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحزون أن ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط أكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء (تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التدوق لدى الفراشات في قديمها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط الثملة دائما على جانبها الايمن عندما تسهم
- عين النعامة أكبر من دماغها

## قصة الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم ما يقات به .. فمر على أحدهم وطلب المساعدة فنظر إليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة أليس كذلك؟! فقال نعم والحمد لله . فقال الصياد: حسنا وأنا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكني الحمد لله اعول عيالي .. هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالك. كانت كلماتها كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه. في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق.. فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فناده من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويغلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعب وعرقه. واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتتغمره وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فناده وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقتص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

## مساحة للتلوين

