

هيئة أبوظبي للدفاع المدني وجمعية واجب التطوعية، تنظمان ملتقى المستجيب المجتمعي النسائي



رغم تاريخها الحافل.. ميريل ستريب تعترف: "لا أعرف كيف أمثل"



المواقف تجاه التقدم في العمر تشهد تحولاً واضحاً

## الأذكاء والناجحون يشتركون المهارة الاستماع الجيد.. إليك السبب

كشفت أبحاث علم الأعصاب وعلم النفس السلوكي عن مفارقة طردية؛ فكلما زاد ذكاء الشخص أو تقدم في سلمه الوظيفي، تراجعت قدرته على الاستماع والتعاطف، حسب ما ذكر موقع ساينولوجي توادي. ولا يعود ذلك إلى عيب في الشخصية، بل إلى آليات عمل الدماغ، وتتخلص هذه العضلة في ثلاثة محاور علمية:

1. مشكلة الذكاء الفائق يتميز دماغ الأذكاء بسرعات معالجة فائقة تسمح لهم بتمييز الأنماط، وبناء الاستنتاجات، وتجهيز الردود بسرعة تتجاوز المعدل الطبيعي. وفي حين يعد ذلك ميزة في مجالات عدة، فإنه يتحول إلى عائق أثناء المحادثات؛ فبينما لا يزال المتحدث في منتصف جملته، يكون دماغ المستمع الذكي قد تبنى بنهاية الحديث وصاغ الرد وبدأ في التدرب عليه عقلياً. هذا التوجيه للموجات الدماغية يلهي السعة الإدراكية اللازمة لرصد نبرة الصوت، ولغة الجسد، والتدفق العاطفي، والتدرجات اللفظية للمتحدث. علاوة على ذلك، يميل المفكرون المبدعون إلى مستويات أعلى من التعلق الذاتي، مما يقلل من المساحة العقلية المتاحة لتركيز الانتباه الكامل.

2. مشكلة النجاح والسلطة تؤكد الدراسات أن الارتقاء في المكانة المهنية والاجتماعية يرتبط تلازماً بتراجع مهارات الاستماع وتبني وجهات نظر الآخرين. فمع الصعود الوظيفي، يميل المحيطنون بالقيادة إلى الرقابة الذاتية وتلطيف حدة الاختلافات، مما يحجب الصورة الكاملة عن المسؤول.

كما أن العادات العصبية التي أسهمت في النجاح كإصدار الأحكام السريعة والاعتزاز بالنمط المعرفي الذاتي، تصبح عوائق أمام الانفتاح الإدراكي. ووفقاً للأبحاث، فإن الأدمغة عالية الأداء تفسر الترتيب المعرفي والبقاء في مرحلة الاستكشاف قبل الرد على أنه نوع من عدم الكفاءة.

3. تحيز التواصل مع المقربين وفقاً لأبحاث جامعة شيكاغو، يقل الاهتمام بالاستماع للأشخاص الأكثر قرباً كالشريك أو الأصدقاء القدامى. ويعتمد الدماغ هنا على اختصار معرفي؛ فحين يتفكر في نموذج مسبق للشخص الغريب مما يجبره على الإصغاء، فإنه يميل لتأثيرها ذهنياً جازمة ومتراكمة للمقربين.

يُعد كل من الأفوكادو والجوز من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم وظائف الدماغ، لكن الأبحاث تشير إلى اختلاف في آلية تأثير كل منهما، مع تفوق طفيف للجوز من حيث قوة الأدلة العلمية المرتبطة بالصحة الإدراكية.

يحتوي الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة

وألياف، إضافة إلى مركب اللوتين الذي

يتراكم في أنسجة الدماغ ويرتبط

بتحسين الذاكرة وسرعة المعالجة

والانتباه.

كما يحتوي طبيعياً على

مضادات أكسدة مثل

الجلوتاثيون الذي

يساعد في حماية

خلايا الدماغ من

الإجهاد التأكسدي.

وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول حبة أفوكادو يومياً قد

يرفع مستويات اللوتين ويحسن التركيز لدى البالغين.



## الأفوكادو أم الجوز.. أيهما يدعم صحة الدماغ أكثر؟

**الدماغ** قد يدعم الجوز أيضاً صحة الدماغ. وأظهرت الأبحاث أن تناول الجوز صباحاً يعزز الأداء الإدراكي طوال اليوم. ووجدت دراسة نُشرت في Food & Function أن المشاركين الذين تناولوا الجوز صباحاً كانت لديهم سرعة استجابة أعلى في المهام التنفيذية وقدرة أفضل على تذكر المعلومات بعد ست ساعات مقارنة بمن لم يتناولوه.

### صحة القلب

يُميز الجوز نفسه بين المكسرات بكمية أوميغا-3 التي يحتويها، ما يجعله مفيداً خصوصاً لصحة القلب. تساعد أوميغا-3 في الوقاية من السكتة الدماغية، ودعم وظائف القلب، وهي مهمة خصوصاً للأشخاص المصابين بأمراض القلب. كما يشكل الجوز جزءاً مهماً من حمية البحر المتوسط، المعروفة بفوائدها لصحة القلب.

### ألياف وبروتين

بعيداً عن الدهون الصحية، يوفر الجوز البروتين والألياف، وهي عناصر غذائية أساسية لوظائف الجسم المثلى. تحتوي الأونصة الواحدة من الجوز على نحو 4.32 جرام بروتين و1.9 جرام ألياف. وتشير الدراسات إلى أن إضافة أونصة واحدة يومياً من الجوز إلى النظام الغذائي يمكن أن تحسن جودة التغذية وتزيد من استهلاك العناصر الغذائية التي غالباً ما تكون ناقصة.

### حماية من السرطان

بالإضافة إلى ذلك، قد يقلل الجوز من خطر الإصابة بالسرطان. وأظهرت الدراسات أن تناول الجوز يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا والقولون، وكذلك بتباطؤ نمو أورام سرطان الثدي. ويؤكد الخبراء أن الجوز لا يمكن أن يحل محل العلاجات الطبية المعتمدة للسرطان.

في المقابل، يتميز الجوز بمحتواه من أحماض أوميغا-3 النباتية "ألفا لينولينيك"، والبوليفينولات، ومضادات الأكسدة التي تساهم في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وهما عاملان رئيسيان في تراجع القدرات الحرفية مع التقدم في العمر. وربطت أبحاث متعددة بين الاستهلاك المنتظم للجوز وتحسن الذاكرة وتقليل خطر الإصابة بالخرف وبعض الاضطرابات العصبية. ويرى مختصون أن الجوز يمتلك أدلة علمية أكثر اتساقاً على دوره في حماية الدماغ ودعم الوظائف الإدراكية على المدى الطويل، بينما يوفر الأفوكادو تركيبة غذائية تدعم بنية الدماغ وتدفق الدم إليه. ومع ذلك، يؤكد الخبراء أن الاختيار بينهما لا يقوم على مبدأ "الأفضل مطلقاً"، بل على التكامل. فكل منهما يقدم فوائد مختلفة يمكن أن تدعم صحة الدماغ.

وتُعد الكميات المعتدلة مثل حفنة يومية من الجوز أو نصف إلى حبة أفوكادو خياراً عملياً، لكن الأهم هو الاستمرارية في تناول الأطعمة الصحية ضمن النظام الغذائي اليومي.

**فوائد مذهلة، لتناول حفنة من الجوز يومياً** قد يوفر تناول حفنة من الجوز يومياً العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك دعم صحة القلب والدماغ، وتحسين

## كيف تنتقل «عدوى التثاؤب» من الأم إلى جنينها داخل الرحم؟

كشفت دراسة جديدة، أشرف عليها فريق بحثي من جامعة "بارما" في إيطاليا، عن مفاجأة علمية تفيد بأن التأثير المعدي للتثاؤب يبدأ قبل الولادة، حيث يمكن لتثاؤب الأم أن يحفز جنينها على التثاؤب داخل الرحم.

وتتحدى هذه النتائج، المنشورة في مجلة Current Biology مؤخراً، الافتراضات السابقة التي كانت تشير إلى أن تثاؤب الأجنة "الذي يبدأ في الأسبوع 11 من الحمل" يحدث بشكل مستقل وفق جدول زمني خاص بالجنين فقط، دون التزامن مع المحيطين به.

وشملت الدراسة 38 امرأة في الثلث الأخير من حمل صحي ومستقر "بين الأسبوعين 28 وال32". وخلال التجارب، جلست الأمهات في غرفة هادئة لمشاهدة مقاطع فيديو متنوعة، شملت أشخاصاً يتثابون، وآخرين يحركون أفواههم بحركات تشبه التثاؤب، ومقاطع محايدة، بينما رُصدت وجوه الأمهات وجرى مراقبة الأجنة بأجهزة الموجات فوق الصوتية "السونار". وعند تحليل البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج أن معظم الأمهات تناءبن أثناء مشاهدة فيديو التثاؤب، وفي 18 حالة من هذه الحالات، تزامن تثاؤب الأجنة بشكل انتقائي ومباشر عقب تثاؤب أمهاتهن، مع وجود ارتباط إيجابي قوي بين تكرار تثاؤب الأم وتثاؤب جنينها.

ورغم صغر حجم العينة المقتصرة على مستشفى توليد إيطالي ونطاق عمري محدود للحمل، فإن الباحثين يرجحون أن هذه العدوى لا تعتمد على المحاكاة البصرية الإدراكية كما يحدث بين البالغين، بل تعود إلى شكل من أشكال "العدوى الفسيولوجية داخل الرحم"، المرتبطة بالاستجابات الجسدية الناتجة عن أفعال الأم.

## سر النجاح يبدأ من الصباح

يبدأ الصباح الجيد من الليلة السابقة بالتخطيط لليوم التالي، حيث تقول دكتورة ميلينا راتكوف، الحاصلة على دكتوراة في الطب وماجستير في إدارة الأعمال والمتحدثة باسم الرابطة الوطنية لمحترفي الإنتاجية والتنظيم، إن "التخطيط المسبق لليوم واتخاذ القرارات مسبقاً يجعل بقية اليوم أكثر هدوءاً وأقل توتراً". الحصول على قسط كاف من النوم هو الحل لكل شيء، من التوتّر إلى أمراض الجهاز المناعي، لذا ليس من المستغرب أن يؤثر نقص النوم على الإنتاجية أيضاً. يقول راتكوف إن "النوم ضروري جداً للأداء اليومي وصحة الدماغ. يجب البدء بتحديد مقدار النوم الذي يحتاجه المرء ليشرق بالانتعاش، ثم التخطيط للنوم أولاً".

تصح خبيرة إدارة الوقت جولي مورغنسترن، مؤلفة العديد من الكتب، بتجنب إغراء تصفح المواقع والمنصات تماماً عن طريق تقليل استخدام الهاتف. يشمل ذلك وضع الهاتف بعيداً عن السرير، وربما حتى حظر التطبيقات التي تسبب التوتّر أو تُهدر الوقت. وتقول مورغنسترن إن "أهم عامل لزيادة الإنتاجية صباحاً هو تقليل وقت استخدام الشاشة. لا ينبغي استخدام الأجهزة قبل ساعة من النوم، ولا خلال الساعة الأولى من الصباح".

كما تتصح باستبدال وقت استخدام الشاشة في الصباح والمساء بأنشطة غير رقمية، مثل قراءة كتاب أو الخروج إلى الطبيعة أو إجراء محادثة مع شخص ما، بما يُغذي الجسد والعقل والروح".

## انتحارفتي داخل إصلاحية للأحداث

في حادثة أشرت جديلاً واسعاً، شهدت مؤسسة تأهيلية وإصلاحية للأحداث والنساء في إقليم كردستان العراق حادثة انتحار مروعة فتتّى لم يتجاوز السادسة عشر من عمره، أنهى حياته فجر يوم أمس الأول الأحد. ووقعت الحادثة في إصلاحية الأحداث والنساء في محافظة السليمانية، حيث أقدم الفتى على شق نفسه بواسطة حبل داخل حمام الإصلاحية، وفقاً لوكالة "شفق نيوز" الإخبارية. ونقلت الوكالة عن مصدر أمني قوله: "إن الفتى الذي كان نزيلاً في الإصلاحية، فارق الحياة في موقع الحادث، وبإشراف الجهات المعنية اتخذ الإجراءات القانونية، وفتح تحقيق لمعرفة ملابس الحادث". ولم يتضح سبب وجود الفتى في الإصلاحية التي تعد مؤسسة حكومية مخصصة لإيواء النساء والأحداث "من هم دون السن القانونية المحددة في البلاد"، وتستهدف إعادة تأهيلهم. وشهد العراق خلال السنوات الماضية، تزايداً في حالات الانتحار، إذ تسجل الإحصائيات الرسمية مئات الحالات سنوياً في مناطق مختلفة من البلاد.

## هل المانجو آمن لمرضى السكري

عند تقييم تأثير الطعام على سكر الدم، من المفيد استخدام المؤشر الغلايسيمي "GI" والحمل الغلايسيمي "GL". يقيس المؤشر الغلايسيمي مدى سرعة رفع الطعام لسكر الدم على مقياس من 0 إلى 100. وتعتبر الأطعمة التي يقل مؤشرها الغلايسيمي عن 55 منخفضة المؤشر، بينما تُعتبر الأطعمة التي يتجاوز مؤشرها 70 مرتفعة المؤشر. يعد المانجو غنياً جداً بالعناصر الغذائية، إذ يوفر الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة القوية. وتحتوي هذه الفاكهة على نسبة مرتفعة من السكريات الطبيعية، لكنها غنية أيضاً بالألياف، مما يساعد على إبقاء تأثيرها على سكر الدم منخفضاً إلى متوسط.

ورغم أن المؤشر الغلايسيمي قد يكون مفيداً في تقدير تأثير الطعام على مستوى الغلوكوز في الدم، فإنه لا يأخذ حجم الحصص الغذائية في الاعتبار. أما الحمل الغلايسيمي، الذي يأخذ في الحسبان كلاً من المؤشر الغلايسيمي وكمية الكربوهيدرات المستهلكة، فيعكس بشكل أفضل التأثير الفعلي للطعام على سكر الدم. ويُعتبر الحمل الغلايسيمي المبالغ 10 أو أقل منخفضاً، ومن 11 إلى 19 متوسطاً، و20 أو أكثر مرتفعاً. ويبلغ المؤشر الغلايسيمي للمانجو 51، وهو ضمن الفئة المتوسطة، لكن الحمل الغلايسيمي له يبلغ 8.4، وهو منخفض. وهذا يعني أنه عند تناول المانجو بكميات معتدلة، فإنه يميل إلى إحداث تأثير محدود نسبياً على مستويات السكر في الدم.

## جرعات الزنجبيل.. هل تقوي المناعة أم مجرد وهم تسويقي؟

وأبدت الاختصاصية التغذوية والتغذية العلاجية أنا لوزون من انتشار موضة "الجرعات السريعة" من الزنجبيل، المعروفة باسم "ginger shots"، والتي يتم الترويج لها على أنها تقوي جهاز المناعة، مؤكدة أن هذه الادعاءات "أقرب إلى الخرافة من العلم". كما أشارت إلى أن للزنجبيل آثاراً جانبية وأوضحت لوزون أن جهاز المناعة نظام بيولوجي معقد يحتاج إلى توازن مستمر، وليس إلى "جرعة مفاجئة من المغذيات" لا تملك تأثيراً علاجياً حقيقياً، قائلة إن ما يتم تقديمه في زجاجة صغيرة لا يمكن أن يغير وظائف المناعة بشكل ملموس.

وأبدت الاختصاصية التغذوية والتغذية العلاجية أنا لوزون من انتشار موضة "الجرعات السريعة" من الزنجبيل، المعروفة باسم "ginger shots"، والتي يتم الترويج لها على أنها تقوي جهاز المناعة، مؤكدة أن هذه الادعاءات "أقرب إلى الخرافة من العلم". كما أشارت إلى أن للزنجبيل آثاراً جانبية وأوضحت لوزون أن جهاز المناعة نظام بيولوجي معقد يحتاج إلى توازن مستمر، وليس إلى "جرعة مفاجئة من المغذيات" لا تملك تأثيراً علاجياً حقيقياً، قائلة إن ما يتم تقديمه في زجاجة صغيرة لا يمكن أن يغير وظائف المناعة بشكل ملموس.





بحضور أحمد بن حمدان رئيس نادي أبوظبي الزراعي

## قبيلة الساعدي تحفي بأفضل مربى نحل لعام 2026



•• العين- الفجر

احتفت قبيلة الساعدي في منطقة العين بفوز السيد ناصر الساعدي بالمركز الأول في جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي كأفضل "مربي نحل" لعام 2026، ومؤسس وصاحب "عسل القمة" في دولة الإمارات، وقد حضر حفل التكريم الذي أقيم في الظاهر بمجلس خميس سعيد الساعدي معرف القبيلة، الشيخ أحمد بن حمدان بن محمد آل نهيان رئيس نادي أبوظبي الزراعي والشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس جمعية الإمارات للسرطان والمهندس مبارك علي القصيلي المنصوري مستشار مدير عام هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والمستشار أحمد سالم سودين رئيس جمعية ورعاية بر الوالدين، وسالم راشد الساعدي وعضو سالم بن معضد الساعدي وعدد من المدعوين والضيوف وأبناء قبيلة "بني ساعدة".

وأثنت الكلمات في المناسبة على أهمية تشجيع الشباب على دخول القطاع الزراعي بروح ريادية وتوظيف التقنيات الحديثة في هذا القطاع.

وأشاد الحضور في دور الجوائز الوطنية في تحفيز الابتكار الزراعي وتبادل المعرفة والخبرات، وبالتالي تحقيق رؤية دولة الإمارات في الأمن الغذائي والتنمية المستدامة.

تقديرًا لدوره في تعزيز منظومة الابتكار والاقتصاد القائم على المعرفة

## جامعة روتشستر للتكنولوجيا تمنح الدكتوراه الفخرية للدكتور محمد الزرعوني

كفاءات قادرة على مواكبة متطلبات الاقتصاد الرقمي واقتصاد المستقبل. من جانبه، قال سعادة الدكتور محمد الزرعوني، الرئيس التنفيذي لسلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة "دييز"، يؤكد هذا التكريم على الدور الاستراتيجي لسلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة في صياغة نموذج اقتصادي قائم على الابتكار، والذي تحقق بفضل التوجيهات السديدة والدعم المستمر من سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس سلطة دبي، حيث شكّل هذا الدعم ركيزة أساسية في تأسيس وتطوير جامعة روتشستر للتكنولوجيا - دبي منذ انطلاقتها في عام 2008، وتعزيز دورها كمؤسسة أكاديمية رائدة تربط بين التعليم التطبيقي واحتياجات الاقتصاد المعري بما يتماشى مع مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية "D33".

وأضاف الزرعوني: "يسلط هذا التكريم الضوء على الأهمية البالغة لمؤسسات مثل جامعة روتشستر للتكنولوجيا، ودورها في تحقيق التكامل بين القطاع الأكاديمي والأعمال من خلال البحوث التطبيقية، وتطوير الكفاءات، والتعاون بين مختلف القطاعات، بما يدعم القدرة التنافسية طويلة الأمد ويعزز مرونة الاقتصاد الرقمي واستدامته".

ويعكس هذا الإنجاز التقدم المستمر الذي تحرزه إمارة دبي في تطوير نموذج تنموي يرتكز على الابتكار والتعليم والتكامل الاقتصادي، كما يبرز دور "دييز" في دعم المنظومات التي تساهم في تطوير الكفاءات وريادة الأعمال والصناعات القائمة على المعرفة والابتكار.

ومع مواصلة إمارة دبي تعزيز مكانتها مركزاً عالمياً للمعرفة والابتكار، يبرز التعاون بين مؤسسات مثل "دييز" وجامعة روتشستر للتكنولوجيا - دبي كركيزة استراتيجية لتطوير الكفاءات المتقدمة، وتوسيع آفاق البحث العلمي، وتمكين المشاريع القائمة على الابتكار ضمن بيئة متكاملة تربط التعليم بقطاع الأعمال. ويعزز هذا النهج العلاقة الوثيقة بين تنمية رأس المال البشري والنمو الاقتصادي، بما يدعم تنافسية دبي على المدى الطويل ومكانتها العالمية، تجسيدا لمستهدفات أجندة دبي الاقتصادية.



•• دبي- الفجر

منحت جامعة روتشستر للتكنولوجيا سعادة الدكتور محمد الزرعوني، الرئيس التنفيذي لسلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة "دييز"، شهادة الدكتوراه الفخرية في العلوم التجارية، وذلك خلال حفل أقيم في الحرم الرئيسي للجامعة بولاية نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث سلم رئيس الجامعة، الدكتور ويليام ساندرز شهادة الدكتوراه الفخرية إلى سعادته، تقديرًا لإسهاماته في تطوير منظومة تعزز التكامل بين قطاعي التعليم والأعمال في إمارة دبي، ودعمه لجهود الإمارات في التحول نحو اقتصاد قائم على الابتكار ويتمتع بتنافسية عالمية.

ويأتي هذا التكريم احتفاءً بدور الدكتور محمد الزرعوني القيادي بصفته الرئيس التنفيذي لسلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة، التي لعبت دوراً رئيسياً في دعم تأسيس "جامعة روتشستر للتكنولوجيا - دبي" في العام 2008 وتمكين دورها كمنصة رائدة للتعليم التطبيقي والبحث العلمي وتعزيز التعاون الدولي. وقد بلغ إجمالي استثمارات دييز في مباني ومرافق الجامعة منذ تأسيسها نحو 520 مليون درهم، بما يعكس النمو المتسارع للجامعة كمؤسسة تعليمية وبحثية رائدة ضمن منظومة اقتصاد المعرفة في دبي.

كما لعب الدكتور الزرعوني دوراً استراتيجياً في ترسيخ مكانة الجامعة ضمن منظومة إمارة دبي الاقتصادية والابتكارية، بما ساهم في تعزيز حضورها الدولي ودعم مسيرتها في التطوير الأكاديمي، بما في ذلك توسعة حرمها الجامعي في واحة دبي للسيليكون، المنطقة الاقتصادية المتخصصة بالمعرفة والابتكار والمنضوية تحت مظلة "دييز"، وذلك بهدف رفع القدرة الاستيعابية وتعزيز التعليم الأكاديمي المتقدم وتهيئة البنية التحتية للبحث العلمي.

ويهبذه المناسبة، قال الدكتور ساندرز رئيس جامعة روتشستر للتكنولوجيا: "تتوّات جامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي مكانة رائدة

للسيليكون الرامية إلى دعم مسيرة تنمية قائمة على الابتكار والمعرفة، من خلال تهيئة بيئة حاضنة متكاملة تجمع بين التعليم والبحث العلمي والتكنولوجيا والتعاون المؤسسي. ومن خلال هذا التعاون، أصبحت الجامعة جزءاً من منظومة الابتكار في دبي، بما يدعم تطوير البحوث التطبيقية، ويعزز التكامل مع قطاع الأعمال ويسهم في تأهيل وإعداد

كنموذج للتعاون المثمر بين الجامعات العالمية والقطاعات الحكومية والأعمال في ظل الدور القيادي للدكتور محمد الزرعوني، ما ساهم في تعزيز المعرفة العلمية التطبيقية والبحوث العلمية ذات الأثر والحلول الواقعية التي تلبي تطلعات الطلبة واحتياجات سوق العمل".

ويجسد هذا التكريم عمق الشراكة الاستراتيجية بين الجامعة واحة دبي

## هيئة أبوظبي للدفاع المدني و«جمعية واجب التطوعية» تنظمان ملتقى المستجيب المجتمعي النسائي

كما تضمن الملتقى ورشة عمل تناولت الدور المحوري لمُرشدي السلامة في نشر الوعي الوقائي وترسيخ ثقافة السلامة بين أفراد المجتمع، إلى جانب تقديم الإرشادات المتعلقة بمخاطر الحريق وسبل الوقاية منها، بما يجسد تكامل الجهود بين الجهات الرسمية وأفراد المجتمع لحماية الأرواح والممتلكات.

وعبّرت الهيئة عن اعتزازها بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين، مشيدة بدورهم الريادي في دعم منظومة السلامة المجتمعية من خلال العمل التطوعي، ومؤكدة إيمانها بأهمية تمكين المرأة وتعزيز حضورها

الفاعل في مجالات الاستجابة والطوارئ، بوصفه ركيزة أساسية في مسيرة العطاء التي يحضنها أبناء وبنات الوطن، انطلاقاً من توجيهات القيادة الرشيدة وإيمانها بدور المجتمع في خدمة الإنسان والوطن.

وأكدت الهيئة أن نجاحها في الاهتمام بالعمل التطوعي يتعكس إيجابياً على تعزيز جودة الحياة وحماية الأرواح والممتلكات، من خلال تقديم خدمات السلامة والحماية المدنية باحترافية، لأجل عاصمة أكثر أماناً وسلامة، وذلك تحقيقاً لرؤيتها الاستراتيجية بأن تكون أبو ظبي من أفضل مدن العالم في تحقيق استدامة وسلامة المجتمع.

الحالات الطارئة في بيئة العمل والمنزل والحياة اليومية. وأكدت الهيئة اهتمامها بتأهيل وتشجيع المرأة على الاستجابة السريعة والفعالة، حيث جرى استعراض مفاهيم السلامة في المباني والمنشآت، وآليات التعامل مع المخاطر المحتملة داخل المنازل، إلى جانب تعزيز الوعي بإجراءات الوقاية والسلامة في مختلف المرافق الحيوية. وأوضحت أن هذه الجهود تسعى إلى إعداد كوادر نسائية قادرة على دعم منظومة السلامة المجتمعية، والإسهام في حماية أفراد الأسرة والمجتمع، بما يعزز جودة الحياة ويرسخ بيئة آمنة ومستدامة.

•• أبوظبي- الفجر

نظمت هيئة أبو ظبي للدفاع المدني ملتقى المستجيب المجتمعي النسائي، بالتعاون مع «جمعية واجب التطوعية»، وبحضور الشقيقة عائشة بنت خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، وعدد من سيدات أعمال ورائدات أبو ظبي.

ويأتي انعقاد الملتقى بهدف استقطاب وتمكين المرأة للانضمام إلى برنامج «المستجيب المجتمعي»، بما يسهم في تعزيز جاهزيتها للتعامل مع



# منوعات العقل

23



كشفت دراسة جديدة أن نظرة الناس إلى الشيخوخة بدأت تتغير، إذ لم يعد كثيرون يعتبرون بلوغ الستين بداية مرحلة الكبر، بل يرون أن الإنسان يعدّ "مسنًا" عند سن التاسعة والستين.

وبحسب استطلاع شمل أكثر من ٢٠٠٠ بريطاني، فإن هذا العمر بات الحد الفاصل الذي يُنظر عنده إلى الشخص على أنه دخل مرحلة الشيخوخة، وهو ما يشكّل خبراً غير سار لبعض المشاهير الذين يبلغون هذا العمر، مثل توم هانكس وكيم كاترال وستيف هارفي.

متى يعد الإنسان مسنًا؟.. استطلاع بريطاني يحدد العمر

## المواقف تجاه التقدم في العمر تشهد تحولا واضحا

المسن هي "تمسك بعاداته القديمة"، لتلتها عبارة "يتصنع صغر السن"، إلى جانب تعبيرات مثل "ديناصور" و"تجاوز مرحلة الشباب".

ورغم اعتقاد كثير من أبناء "الجيل Z" بأن من تجاوزوا الخمسين قد يواجهون صعوبة في مواكبة التكنولوجيا، فإنهم أبدا نظرة أكثر إيجابية تجاه فرصهم في العمل، إذ يرون أنهم لا يزالون خيارا مهما ومرغوبا لدى أصحاب العمل.

وتسعى حملة "عمر بلا حدود"، التي يديرها "مركز تحسين الشيخوخة"، إلى تسليط الضوء على الآثار السلبية للتمييز العمري في المجتمع، والتأكيد على أن الحكم على الأشخاص بناء على أعمارهم فقط يضر بجميع الأجيال، وليس كبار السن وحدهم.

إذ يرى أبناء جيل "طفرة المواليد" - المولودون بين عامي 1946 و1964 - أن الشيخوخة تبدأ عند سن السابعة والستين، بينما يعتقد أبناء "الجيل Z" أنها تبدأ في عمر أصغر بكثير.

ووفقا لأبناء "الجيل Z"، فإن شخصيات مثل ميشيل أوباما وبيرد بيت وليزا كودرو، الذين يبلغون 62 عاما، قد دخلوا بالفعل مرحلة "تجاوز ذروة الشباب".

ويرى هذا الجيل أيضا أن التراجع المعرفي يبدأ في سن الثانية والستين، بينما تبدأ صعوبة التكيف مع التكنولوجيا في سن التاسعة والخمسين.

وقالت كاثرين كراوشو، الرئيسة المشاركة لحملة "عمر بلا حدود"، إن الخوف من التقدم في العمر يبدأ مبكرا لدى كثير من الناس، لكن هذا القلق يتراجع غالبا عندما يصل الشخص فعليا إلى تلك المرحلة العمرية.

وأضافت أن الرسائل المجتمعية المرتبطة بالتمييز العمري - مثل الترويج لمستحضرات مقاومة الشيخوخة - تخلق صورة سلبية ومبالغ فيها عن التقدم في السن.

وكشف تحليل البيانات أن خمس أبناء "الجيل Z"، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عاما، لا يعتقدون أنهم سيبدون بمظهر جيد عندما يكبرون، بينما لا يتوقع ربعهم أن يحتفظوا بعدد كبير من الأهل أو الأصدقاء في سنواتهم المتقدمة.

كما لا يعتقد نحو 27% منهم أنهم سيتمتعون بصحة جيدة عند التقدم في العمر، ويرون أن الاستمتاع بالحياة يقل كلما تقدم الإنسان في السن.

وعلى مستوى جميع المشاركين، كانت أكثر العبارات شيوعا لوصف الشخص

وأجرت شركة "Seven Seas" هذا الاستطلاع لمعرفة العمر الذي يعتقد البريطانيون أن الشيخوخة تبدأ عنده فعليا، في وقت كانت فيه دراسات سابقة قد أشارت إلى أن هذه المرحلة تبدأ مبكرا عند سن الثانية والستين.

وتشير النتائج الجديدة إلى أن المواقف تجاه التقدم في العمر تشهد تحولا واضحا، وأن مفهوم "الشيخوخة" لم يعد مرتبطا بالسن فقط، بل بأسلوب الحياة والصحة العامة.

وقالت خبيرة العافية والمدربة الصحية دونا بارتولي إن كثيرين يولجون الاهتمام بصحتهم لأنهم يعتقدون أن الشيخوخة ما تزال بعيدة، رغم أن تبني العادات الصحية يجب أن يبدأ مبكرا.

وأضافت: "إذا كانت التاسعة والستون هي بالفعل الشيخوخة الجديدة، فإن الوقت المناسب للعناية

بصحتنا المستقبلية ليس لاحقا، بل الآن".

كما أظهرت الدراسة وجود اختلاف واضح بين الأجيال في نظرتهم إلى الشيخوخة،



## القهوة تقلل الاكتئاب وتحسن المزاج عبر تأثيرها على بكتيريا الأمعاء



من الكافيين. كما لوحظ ارتفاع في بعض أنواع البكتيريا مثل *Eggerthella sp* و *Cryptobacterium curtum* لدى متناولي القهوة مقارنة بغيرهم.

ويرى الباحثون أن هذه الأنواع البكتيرية قد تلعب دورا في دعم صحة الجهاز الهضمي من خلال تأثيرها على إفراز العصارات الهضمية والأحماض الصفراوية، مما قد يساعد في الحد من البكتيريا الضارة والالتهابات.

كما لوحظ ارتفاع في بكتيريا *Firmicutes* المرتبطة بالمشاعر الإيجابية لدى النساء. وأظهرت النتائج أيضا تحسنا في التعلم والذاكرة لدى متناولي القهوة منزوعة الكافيين،

ما يشير إلى أن بعض الفوائد الإدراكية لا تعتمد فقط على الكافيين، بل على مركبات أخرى مثل البوليفينولات.

في المقابل، ارتبطت القهوة المحتوية على الكافيين بتحسين اليقظة والتركيز وتقليل القلق، إضافة إلى دور محتمل في خفض الالتهابات. وتشير الدراسة

إلى أن القهوة تؤثر في كل من ميكروبيوم الأمعاء والجهاز العصبي، ما قد يمنحها فوائد صحية طويلة الأمد.

مرض ألزهايمر بنسبة تصل إلى 27%. وهام البروفيسور جون كريان من كلية كورك الجامعية وزملاؤه بدراسة تأثير استهلاك القهوة، ثم العودة إليها، على القدرات الإدراكية والمزاج والسلوك، في إطار ما يُعرف بمحور الأمعاء-الدماغ، أي التواصل ثنائي الاتجاه بين ميكروبيوم الأمعاء والدماغ.

وأجرى الباحثون سلسلة من الاختبارات النفسية والمقابلات على 31 شخصا يتناولون القهوة (3-5 أكواب يوميا)، وهي جرعة تعد آمنة، إضافة إلى 31 شخصا لا يتناولونها. كما جمعت عينات من البراز والبول لدراسة التخيرات في ميكروبيوم الأمعاء وتأثيرها على المزاج ومستوى التوتر. وطلب من متناولي القهوة الامتناع عنها لمدة أسبوعين مع تكرار الاختبارات وتحليل العينات.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا القهوة شهدوا تخيرات ملحوظة في نشاط ميكروبيوم الأمعاء مقارنة بغير المتناولين. كما أُجري تقسيم للمجموعة، حيث تناول نصف المشاركين قهوة منزوعة الكافيين دون علمهم، بينما تناول النصف الآخر قهوة تحتوي على الكافيين.

وأفاد جميع المشاركين بانخفاض مستويات التوتر والاكتئاب، ما يشير إلى أن القهوة قد تحسن المزاج بغض النظر عن محتواها

التحميص. ويسهم استهلاك القهوة باعتدال في تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل داء السكري من النوع الثاني، وأمراض الكبد، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطان.

كما تشير بعض الدراسات إلى أن زيادة استهلاك القهوة قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون.

ووفقا لـ *Nature Communications*، أظهرت الدراسة الجديدة أن شربي القهوة أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما أن الاستهلاك المنتظم للقهوة قد يقلل خطر الإصابة

بمرض ألزهايمر بنسبة تصل إلى 27%. وهام البروفيسور جون كريان من كلية كورك الجامعية وزملاؤه بدراسة تأثير استهلاك القهوة، ثم العودة إليها، على القدرات الإدراكية والمزاج والسلوك، في إطار ما يُعرف بمحور الأمعاء-الدماغ، أي التواصل ثنائي الاتجاه بين ميكروبيوم الأمعاء والدماغ.

وأجرى الباحثون سلسلة من الاختبارات النفسية والمقابلات على 31 شخصا يتناولون القهوة (3-5 أكواب يوميا)، وهي جرعة تعد آمنة، إضافة إلى 31 شخصا لا يتناولونها. كما جمعت عينات من البراز والبول لدراسة التخيرات في ميكروبيوم الأمعاء وتأثيرها على المزاج ومستوى التوتر. وطلب من متناولي القهوة الامتناع عنها لمدة أسبوعين مع تكرار الاختبارات وتحليل العينات.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا القهوة شهدوا تخيرات ملحوظة في نشاط ميكروبيوم الأمعاء مقارنة بغير المتناولين. كما أُجري تقسيم للمجموعة، حيث تناول نصف المشاركين قهوة منزوعة الكافيين دون علمهم، بينما تناول النصف الآخر قهوة تحتوي على الكافيين.

وأفاد جميع المشاركين بانخفاض مستويات التوتر والاكتئاب، ما يشير إلى أن القهوة قد تحسن المزاج بغض النظر عن محتواها

التحميص. ويسهم استهلاك القهوة باعتدال في تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل داء السكري من النوع الثاني، وأمراض الكبد، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع السرطان.

كما تشير بعض الدراسات إلى أن زيادة استهلاك القهوة قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون.

ووفقا لـ *Nature Communications*، أظهرت الدراسة الجديدة أن شربي القهوة أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما أن الاستهلاك المنتظم للقهوة قد يقلل خطر الإصابة



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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مونه وتقبيله للمأكولات الشعبية  
رخصة رقم: CN 5979966 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مكتب الاتحاد للسفر- فرع 1  
رخصة رقم: CN 2243638 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : دقة وخرز كولكيشن  
رخصة رقم: CN 4898851 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : جلازا كولكشن لتجارة المنسوجات والأقمشة  
رخصة رقم: CN 5143942 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : شندرمولي لاستشارات المشتريات  
رخصة رقم: CN 4415542 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فالكون ون للنقل العامه  
رخصة رقم: CN 3917357 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الركن السادس للتجارة العامة  
رخصة رقم: CN 4422955 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

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إلغاء اعلان سابق**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1003893 بالاسم التجاري: الغزال لتأجير السيارات- مملوكة لشركة ابوظبي الوطنية للفنادق بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا .  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المذكورة.

مركز أبوظبي للأعمال

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إلغاء اعلان سابق**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1424258 بالاسم التجاري: عبر البحار للمياه-ذ.م.م-ش.ش.و. بالغاء طلب إلغاء الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا .  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المذكورة.

مركز أبوظبي للأعمال

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إلغاء اعلان سابق**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1526656 بالاسم التجاري: تاكسي الغزال لنقل الركاب بسيارات الاجره بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا .  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المذكورة.

مركز أبوظبي للأعمال

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : بيت الشعاع للصيانة العامة رخصة رقم: CN 1190381 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة عمر صالح عوض محسن الواحد 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف سعيد عتيق غريب بطي المزروع  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة  
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان  
والا 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: امباتك ادفانشرز للفعاليات-ذ.م.م-ش.ش.و.  
عنوان الشركة: تاجر ابوظبي  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5366233  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2- تعيين السادة/ ELEVATE FIRST ACCOUNTING & AUDITING / L.L.C - BRANCH OF ABU DHABI كمصفي قانوني للشركة ، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم : 2026/05/18- PEBS/MAY/5353/2026  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: جوفيل للحلويات ذ.م.م  
عنوان الشركة: تاجر ابوظبي  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4619760  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2- تعيين السادة/ مكتب دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/05/11. وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم : 2699032935  
تاريخ التعديل: 2026/05/18  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: سلفر ستون للعلوم ذ.م.م  
عنوان الشركة: أبوظبي، أبوظبي، ميني  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 6162480  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2- تعيين السادة/ ام ايه بارتنز محاسبون قانونيون ذ.م.م-ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/05/15. وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم : 2026/05/18- PN1301/26  
تاريخ التعديل: 16729/13- PN1301/26  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ديستركت لوجيستكس لإدارة السفن وتشغيلها رخصة رقم: CN 5069939 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 1000 إلى 150000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة دفايمش جابانتلال ماجار جابانتلال جوفيندهاي ماجار 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ابراهيم خليل ابراهيم على المالكي  
تعديل اسم تجاري من/ ديستركت لوجيستكس لإدارة السفن وتشغيلها  
DISTRICT LOGISTICS SHIPS - MANAGEMENT AND OPERATION  
إلى/ ديستركت لوجيستكس لإدارة السفن وتشغيلها - ذ.م.م - ش.ش.و  
DISTRICT LOGISTICS SHIPS MANAGEMENT AND OPERATION - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اليد الخفية للصيانة العامة رخصة رقم: CN 1339759 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال إلى 50000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد علمجير محمد حشمه على 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سيف حميد سيف حميد الزعابي  
تعديل اسم تجاري من/ اليد الخفية للصيانة العامة  
ALYEED ALKFYA GEN. MAIN.  
إلى/ اليد الخفية للصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
ALYEED ALKFYA GENERAL - MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اتش بي ايه للاعمال الكهروميكانيكية ذ.م.م رخصة رقم: CN 3803266 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال إلى 100000  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سيد محمد احمد شعيب 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف حارب صالح ناصر حسين الحارثي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سيد محمد احمد شعيب  
تعديل اسم تجاري من/ اتش بي ايه للاعمال الكهروميكانيكية ذ.م.م  
H B A ELECTROMECHANICAL WORKS L.L.C  
إلى/ اتش بي ايه للاعمال الكهروميكانيكية - ذ.م.م - ش.ش.و  
H B A ELECTROMECHANICAL - WORKS - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كويك ديزاين لطباعة الأوفست - ذ.م.م رخصة رقم: CN 6454981 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سالم جمعه خميس سحويه الظاهري 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نصار بشير بشير احمد  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف علي حسن طاهر حسين  
تعديل اسم تجاري من/ كويك ديزاين لطباعة الأوفست - ذ.م.م  
QUICK DESIGN OFFSET PRINTING - L.L.C  
إلى/ كويك ديزاين لطباعة الأوفست - ذ.م.م - ش.ش.و  
QUICK DESIGN OFFSET - PRINTING - 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 ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : البيناس بوبا اند بايتس كافيه ومطعم - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5776713 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة جوزيفين ديمانا نال رشيد 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اسالامودين موجال شرف الدين موجال  
تعديل اسم تجاري من/ البيناس بوبا اند بايتس كافيه ومطعم - ذ.م.م - ش.ش.و  
AL PINAS BOBA AND BITES CAFE & RESTAURANT - L.L.C - S.P.C  
إلى/ البيناس بوبا اند بايتس كافيه ومطعم - ذ.م.م - ش.ش.و  
AL PINAS BOBA AND BITES CAFE AND RESTAURANT - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

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

العدد ١٤٧٦١ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٩

**إعلان**

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مجوهرات خليفة رخصة رقم: CN 1015505 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال إلى 2400000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ مجوهرات خليفة  
KHALIFA JEWELLERY  
إلى/ مجوهرات خليفة - ذ.م.م - ش.ش.و  
KHALIFA JEWELLERY - L.L.C - S.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل





منوعات

الفكر

27

رغم مسيرتها الحافلة التي رسخت مكانتها كواحدة من أعظم الممثلات في تاريخ السينما، لا تزال ميريل ستريب تُبدي تواضعًا تجاه موهبتها، بل وتذهب إلى حد التصريح بأنها "لا تعرف كيف تمثّل"، ما أثار دهشة جمهورها والنقاد على حدٍ سواء.



صاحبة الرقم القياسي في عدد ترشيحات جوائز الأوسكار لأي ممثل

## رغم تاريخها الحافل . . ميريل ستريب تعترف: "لا أعرف كيف أمثل"



أداء الجزء الأول، الذي حقق عند طرحه إيرادات افتتاحية بلغت 27.5 مليون دولار داخل أمريكا الشمالية، قبل أن يصل إجمالي إيراداته إلى 125 مليون دولار محليًا و326 مليون دولار عالميًا، وهو ما رسخ مكانته كأحد أبرز أفلام تلك الفترة. ويشهد الجزء الثاني عودة طاقم العمل الأساسي، حيث تلعب ميريل ستريب دور "ميراندا بريستلي"، وتؤدي آن هاشاواي شخصية "أندي ساكس"، فيما تعود إيميلى بلانت بدور "إيميلى تشارلتون"، ويشارك ستانلي توتشي في دور "نايجل كيلينج"، كما يعود المخرج ديفيد فرانكل، إلى جانب كاتبه السيناريو آين بروس ماكيننا، اللذين ساهما في نجاح الجزء الأول. وتدور أحداث الفيلم حول عودة العمل إلى العمل في مجلة "أندي ساكس" في مجلة "رانوي"، لكن هذه المرة في منصب أكثر تقدمًا، بعد سنوات من عملها كمساعدة لرئيسة التحرير القوية ميراندا بريستلي، لتجد نفسها مجددًا في مواجهة عالم الموضة القاسي وتحدياته المتجددة. ومن المعروف أن شخصية ميراندا بريستلي مستوحاة من شخصية آنا وينتور، رئيسة تحرير مجلة "فوج"، التي أبدت هذه المرة دعمًا واضحًا للفيلم، في تحول ملحوظ مقارنة بموقفها السابق، بل وظهرت على غلاف المجلة إلى جانب ميريل ستريب، في إشارة رمزية إلى التداخل بين الواقع والخيال.

الإيرادات لتتجاوز حاجز 90 مليون دولار، وهو ما يعكس حجم الترقب الجماهيري لهذا العمل. يأتي هذا الزخم مدعومًا بالنجاح للأعمال السينمائية الحديثة، وعلى رأسها فيلم Michael أو "مايك" الذي يتناول السيرة الذاتية للنجم العالمي مايكل جاكسون، حيث تمكن من تحقيق إيرادات بلغت 97.2 مليون دولار في أسبوع عرضه الأول، متجاوزًا التوقعات التي كانت تشير إلى 70 مليون دولار فقط، ومن المنتظر أن يواصل الفيلم تحقيق نتائج قوية خلال أسبوعه الثاني. وعلى الصعيد العالمي، يتوقع أن يحقق الجزء الثاني من "الديابلو" إيرادات نحو 100 مليون دولار إضافية من الأسواق الدولية، ليصل إجمالي إيراداته خلال عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحية إلى ما بين 175 و190 مليون دولار وقد خصصت Walt Disney Company عبر استوديوهات القرن العشرين، ميزانية إنتاج تقدر بنحو 100 مليون دولار، دون احتساب تكاليف التسويق، في زيادة ملحوظة مقارنة بميزانية الجزء الأول التي بلغت نحو 40 مليون دولار. ويتوقع أن يتفوق الفيلم الجديد سريعًا على

والشعور، ليس لدي طريقة محددة، لكن لدي إحساس بما يجب أن أفعله". وتطرقت ستريب إلى تجربتها في تجسيد شخصية "ميراندا بريستلي"، رئيسة التحرير الصارمة، في فيلم "الديابلو" يرثي برادا" عام 2006، ثم يكن يتوقع له أن يتجاوز الإيرادات كونه عملاً كوميدياً خفيفاً يدور في كواليس عالم الموضة، خاصة في ظل منافسته لأفلام ضخمة مثل Superman Returns إلا أن الفيلم سرعان ما أثبت مكانته، ليس فقط من خلال نجاحه التجاري، بل أيضاً عبر تأثيره الممتد في الثقافة الشعبية، بفضل شخصياته اللافتة وحواراته التي أصبحت أيقونية. وبعد ما يقرب من عشرين عاماً على عرض الجزء الأول، يعود الفيلم بجزء ثان بعنوان "The Devil Wears Prada 2"، في محاولة لاستثمار النجاح الكبير الذي حققه العمل الأصلي وتشير التوقعات الأولية إلى أن الفيلم الجديد يستعد لتحقيق افتتاحية قوية في شبك التذاكر بأمريكا الشمالية، تتراوح بين 75 و80 مليون دولار، مع احتمالات بارتفاع

وتعد ستريب صاحبة الرقم القياسي في عدد ترشيحات جوائز الأوسكار لأي ممثل، إذ حصلت على 21 ترشيحًا، فازت بثلاثة منها، ما يجعلها إحدى أبرز أيقونات الفن السابع عالميًا، ومع ذلك، أكدت في حديثها الأخير مع مجلة PEOPLE، الذي جمعها بزميلتها آن هاشاواي وإيميلى بلانت، المشاركتين معها في الجزء الثاني من فيلم "The Devil Wears Prada"، أنها لا تمتلك وصفة واضحة للتمثيل. وقالت ستريب: "لا أعرف كيف أفعل ذلك، ولا أعرف كيف يفعل الآخرون ذلك أيضًا"، مشيرة إلى شعورها المستمر بالدهشة أمام أداء زملائها في الوسط الفني واستشهدت بتجربتها الأخيرة في مشاهدة مسرحية "موت بائع متجول" على مسرح برودواي، إذ أبدت إعجابًا شديدًا بأداء لوري ميكلانس، قائلة إنها فكرت للحظة في الاعتزال بسبب انبهارها بقدراتها. وأضافت ستريب 76 عامًا - أن نهجها في التمثيل يعتمد على الإحساس والتجربة المباشرة، دون الالتزام بمنهج ثابت، موضحة "أدخل في كل عمل دون معرفة مسبقة بكيفية أداء الآخرين، وأتعلم في أثناء العمل من خلال الاستماع



## سكارليت جوهانسون أحدث المنضمين لـ فيلم 'The Batman Part II'



أعلن المخرج مات ريفز رسميًا انضمام النجمة سكارليت جوهانسون إلى طاقم فيلم 'The Batman Part II' المقرر طرحه في دور العرض يوم 1 أكتوبر 2027، في واحدة من أكبر مفاجآت عالم دي سي خلال الفترة الأخيرة. تفاصيل فيلم 'The Batman Part II' ويشهد الجزء الجديد عودة روبرت باتينسون لتجسيد شخصية باتمان، بعد النجاح الكبير الذي حققه الجزء الأول عام 2022، كما يعود مات ريفز لتولي مهمة الإخراج، إلى جانب استمرار كل من جيفري رايت في دور جيمس جوردون، وكولين فاريل بشخصية البطريق، وأندي سيركيس في دور ألفريد بينيورث. أبطال فيلم 'The Batman Part II' وأكد ريفز انضمام سكارليت جوهانسون وسيباستيان ستان عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث نشر صوراً متحركة للنجمين مع رسائل ترحيب مرتبطة بعالم جوتام، بعد أشهر طويلة من التكهنات حول الأسماء الجديدة المنضمة للفيلم. كما كشف ريفز لاحقًا عن انضمام تشارلز دانس، وسيباستيان كوتش، وإيرايا تايري هنري إلى فريق العمل، دون الإعلان حتى الآن عن الشخصيات التي سيقدمونها داخل الفيلم. وفي وقت سابق، أثار ريفز حماس الجمهور بعدما نشر أول صورة تشويقية من الفيلم، ظهرت فيها سيارة الياكوبيل وسط عاصفة ثلجية قوية، مع تعليق "#طارات\_ثلجية"، في إشارة إلى أن أحداث الجزء الثاني ستدور خلال شتاء قاس داخل مدينة جوتام. ومن جانبه، دافع جيمس جان، الرئيس الحالي لعالم دي سي السينمائي، عن فترة الانتظار الطويلة بين الجزأين، مؤكداً أن الفريق يفضل منح المشروع الوقت الكافي للخروج بأفضل صورة ممكنة، كما نفى الشائعات التي تحدثت عن ظهور شخصية روين داخل الفيلم الجديد. ويأتي 'The Batman Part II' خارج الخط الزمني الرسمي لعالم DC الجديد الذي طرح مؤخرًا بفيلم Superman، من إخراج جيمس جان وبطولة ديفيد كورينسويت ورايتشل بروسناهان، ليستمر عالم مات ريفز كمسار مستقل داخل عالم دي سي السينمائي.



# الفكر

## سبب خفي لآلام الرقبة



مجرى الهواء. ويقول موضحاً: "ينسحب الرأس للخلف مع الفك لأن الفك متصل بالجمجمة. ويضطر الشخص للنظر للأمام مباشرة، إلى إجهاد عضلات الرقبة وأعلى الظهر ودفع رأسه للأمام. وتضمن وضعية 'أحناء الرأس للأمام' الكلاسيكية هذه أماً زمناً في الرقبة والكتفين، وحتى تميل إلى الأصابع بسبب انضغاط جذور الأعصاب". ووفقاً له، إذا بدأ ألم الرقبة صباحاً واختفى خلال اليوم، فقد يشير إلى صرير الأسنان أو خلل في المفصل الصدغي الفكي. كما يعتبر سماع صوت طقطقة في الفك، أو طحن الأسنان ليلاً، أو جفاف الفم صباحاً، علامات تحذيرية.

الصدغية، وعضلات قاع الفم، والعضلات القصية الترقوية الخشائية كنظام موحد. وعندما تجهد إحدى هذه العضلات بسبب سوء إطباق الأسنان أو خلل في المفصل الصدغي الفكي، ينتقل التوتر إلى سلسلة العضلات". ونتيجة لذلك، لا يشعر الشخص بالألم في الفك، بل في الرقبة أو حتى في حزام الكتف. وقد يحدث أيضاً صرير الأسنان ليلاً بسبب انقباض الفك بشدة. ويحلول الصباح، قد تتشنج هذه العضلات، ما يؤثر على عضلات الرقبة بأكملها. ووفقاً له، هناك آلية أخرى للألم مرتبطة بوضع اللسان والتنفس. فعندما يتنفس الشخص من فمه بسبب احتقان الأنف أو عادة له، يسقط اللسان إلى قاع الفم، ويتحرك الفك السفلي للخلف وللأسفل لفتح

## علاقة محتملة بين تناول البيض وانخفاض خطر الزهايمر

تشير دراسة جديدة إلى احتمال ارتباط استهلاك البيض بانتظام بانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر، أكثر أشكال الخرف شيوعاً. وتوضح الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة لوما ليندا بولاية كاليفورنيا الأمريكية، أن البيض، الذي يعد مصدراً شائعاً في وجبة الفطور في العديد من الثقافات، لا يقتصر دوره على كونه غذاء سريع التحضير وغنياً بالبروتين، بل يحتوي أيضاً على عناصر غذائية مهمة مثل الكولين وفيتامين (د)، المرتبطان بصحة الدماغ والعظام. وتوصل الباحثون، بعد متابعة طويلة الأمد شملت نحو 40 ألف بالغ، إلى أن الأشخاص الذين تناولوا البيض خمس مرات أو أكثر أسبوعياً كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر بنسبة وصلت إلى 27% مقارنة بمن نادراً ما تناولوه أو لم يتناولوه مطلقاً. وخلال فترة المتابعة التي استمرت 15 عاماً، سُجِّلت 2858 حالة إصابة بالمرض بين المشاركين، وأظهرت النتائج نمطاً تدريجياً، حيث ارتبط ارتفاع استهلاك البيض بانخفاض تدريجي في خطر الإصابة.

كما أشارت نتائج إضافية إلى أن الامتناع التام عن تناول البيض ارتبط بزيادة خطر الإصابة بالزهايمر بنسبة 22% مقارنة بتناول بيضة واحدة أسبوعياً. ويؤكد الباحثون أن البيض يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية التي يُعتقد أنها تدعم وظائف الدماغ، مثل فيتامين B12 وفيتامين (د) والسيلينيوم واليود وأحماض أوميغا 3 الدهنية، إلى جانب الكولين وفيتامينات B المرتبطة بالذاكرة والأعصاب. ومع ذلك، يشدد فريق البحث على أن النتائج لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة، بل تشير فقط إلى ارتباط إحصائي، إذ إن الدراسة رصدية وقد تتأثر بعوامل أخرى متعلقة بنمط الحياة أو النظام الغذائي العام. كما لفت الباحثون إلى أن المشاركين كانوا يتمتعون عموماً بسلوك صحي، مثل انخفاض معدلات التدخين واستهلاك الكحول، ما قد يؤثر على إمكانية تعميم النتائج على فئات أوسع من السكان. وتعد الدراسة أيضاً فكرة أن استبدال البيض بأطعمة بروتينية أخرى مثل البقوليات والمكسرات والبذور قد يظهر تأثيرات مشابهة، ما يشير إلى أهمية النمط الغذائي المتكامل أكثر من التركيز على عنصر غذائي واحد. وتأتي هذه النتائج في وقت تتباين فيه الأبحاث حول دور الغذاء في الوقاية من الخرف، إذ تشير بعض الدراسات السابقة إلى فوائد محتملة للبيض على الوظائف الإدراكية، بينما لم تجد دراسات أخرى تأثيراً واضحاً. وفي السياق نفسه، يشير الباحثون إلى أن النظرة إلى الكوليسترول الغذائي قد تغيرت، حيث لم يعد يعتبر البيض خطراً كبيراً على مستويات الكوليسترول في الدم كما كان يُعتقد سابقاً، مع تأكيد أن الدهون المشبعة تلعب دوراً أكبر في هذا الجانب. وبناء على ذلك، يرى خبراء التغذية أن البيض يمكن أن يكون جزءاً مهماً من نظام غذائي متوازن، مع التأكيد على أن طريقة الطهي والمكونات المصاحبة له تبقى عوامل مؤثرة في قيمته الصحية. نشرت الدراسة في مجلة التغذية.



عارضة الأزياء والممثلة الأمريكية تري همنغواي لدى وصولها إلى حفل ميت غالا لعام 2026 الذي يحتفي بـ«فن الأزياء» في متحف متروبوليتان للفنون في نيويورك. ا ف ب

## قرأت لك

### البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة لتهدئة المعدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي تثبت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضاً على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثاس والتهايات الأمعاء.

وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويضرب عادة بدلاً عن الشاي. ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام. لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد أيضاً إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم). تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

## سؤال وجواب

- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟ اليونان.
- كم بوصة توجد في الياقة الواحدة؟ 36 بوصة.
- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟ جزيرة بورنيو.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟ المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟ بغداد.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأرق والجوز والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والأفراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويسبب الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي إلى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت إذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والديناصور والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك

## قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وإيضاً غاضباً جداً.. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأن لا أستطيع أن اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عربين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شبلي الصغير.. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب أن تبحث الغاية كلها عن ابني. جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأله هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحته.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسى لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت الطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون اندش الجميع وتحببوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتى في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتمسك فروعهما ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تتضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي.. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصد هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيبته أم غيبه الأسد.

## مساحة للتلوين

