

الملتقى الأسري الوطني «أسرة وطن»  
ينظم تزامناً مع اليوم العالمي للأسرة  
بهدف ترسيخ قيم التلاحم بالعين



Michael صدارة بإيرادات  
قياسية رغم العيوب  
الدرامية والفنية



عادات تضر  
ببصر الأطفال

### سر تطور

### استخدام اليد اليمنى لدى البشر

تشير دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة أكسفورد إلى أن البشر يستخدمون اليد اليمنى بشكل كبير نتيجة محطتين تطورتين رئيسيتين: المشي منتصباً والنمو الهائل للدماغ البشري.

وباستخدام النمذجة البايزية التي أخذت في الاعتبار كيفية ارتباط الأنواع تطورياً، اختبر الباحثون العديد من النظريات الرئيسية حول أصول استخدام اليد، ودرسوا عوامل تشمل استخدام الأدوات، والنظام الغذائي، والبيئة، وحجم الجسم، والبنية الاجتماعية، وحجم الدماغ، وأنماط الحركة.

وتقول الدراسة إن البشر يتميزون عن جميع الرئيسيات الأخرى في التحليل، ومع ذلك، تغير ذلك بمجرد أن أضاف الباحثون سمتين رئيسيتين إلى نماذجهم: حجم الدماغ والنسبة بين طول الذراع وطول الساق، والتي تُستخدم عادةً كمؤشر على الحركة ثنائية القدم.

وتشير النتائج إلى أن الجمع بين المشي بشكل منتصب وكبير حجم الدماغ قد يفسر سبب تطور تفضيل قوي غير عادي لدى البشر لليمنى.

وسمحت الدراسة أيضاً للباحثين بتقدير احتمالية استخدام اليد اليمنى أو اليسرى لدى أسلاف الإنسان المنقرضين، وتشير نتائجهم إلى أن أشباه البشر الأوائل، مثل أريديبيثيكوس وأسترالوبيثيكوس، ربما أظهروا تفضيلاً طفيفاً لليمنى، على غرار ما يُلاحظ لدى القرود العليا الحديثة اليوم.

ويبدو أن هذا النمط قد تعزز بشكل كبير مع ظهور جنس الإنسان، ومن المحتمل أن الأنواع التي تشمل الإنسان العامل، والإنسان المنتصب، والثياندرتال كانت لديها تفضيلات متزايدة لليمنى، مما أدى في النهاية إلى الهيمنة الشديدة التي نراها لدى البشر المعاصرين.

رغم مذاقه الحلو، يُعد التمر من الأطعمة التي يمكن أن تساهم في دعم استقرار مستويات السكر في الدم عند تناوله باعتدال، بفضل احتوائه على الألياف والعناصر الغذائية المفيدة.

كما يتميز بتنوع طرق تناوله، سواء طازجاً أو مجففاً أو ضمن وصفات صحية مختلفة.

ويُعتبر التمر الطازج خياراً مناسباً كوجبة خفيفة، إذ يحتوي على نسبة رطوبة أعلى تجعله أكثر طراوة وأسهل هضماً، مع سرعات حرارية أقل مقارنة بالتمر المجفف.

أما التمر المجفف فيمنح طاقة مستدامة لاحتوائه على الألياف، إضافة إلى معادن وفيتامينات مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم و"فيتامين ب6". ومن الطرق الصحية للاستفادة من التمر استخدام معجونه في إعداد المخبوزات والحلويات بدلاً من السكر الأبيض، إذ يضيف نكهة طبيعية ويحتوي على مضادات أكسدة وألياف غذائية.



## كيف يساعد التمر على استقرار سكر الدم؟

وفقاً لوقوع verywellhealth المهتم بأخبار الصحة، يتفوق التين قليلاً في دعم صحة الجهاز الهضمي. فكل 100 غرام من التين المجفف تحتوي على نحو 10 غرامات من الألياف، مقارنة بـ 8 غرامات فقط في التمر. ويشمل ذلك الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان؛ إذ تساعد الألياف غير القابلة للذوبان على تحريك الطعام بسلاسة عبر الأمعاء، بينما تغذي الألياف القابلة للذوبان بكتيريا الأمعاء الصحية وتدعم إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة ذات التأثيرات المضادة للالتهاب.

ورغم أن التمر يوفر كمية جيدة من الألياف ويساعد على الانتظام الهضمي، فإن التين يقدم فائدة أقوى لصحة الأمعاء. بفضل احتوائه على معادن أعلى بكثير، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، وهي ضرورية لصحة العظام ووظائف العضلات وصحة القلب. كما يحتوي على كمية أكبر قليلاً من الحديد مقارنة بالتمر.

في النهاية، يُجمع خبراء التغذية على أن التين والتمر خياران مغذيان، لكن الأفضل يعتمد على أهدافك؛ فالتين لصحة الهضم والمعادن، والتمر للتحكم في سكر الدم وتوفير البوليفينولات.

كما يمكن استعمال شراب التمر كمُحلٍّ طبيعي في المشروبات والوصفات المختلفة، ليكون بديلاً أقل معالجة من السكر التقليدي. وتشمل الخيارات الأخرى تجربة التمر المخمر المستخدم في بعض الصناعات الغذائية مثل الخل، إلى جانب إدخاله في النظام الغذائي اليومي بطرق متعددة، مثل إضافته إلى العصائر، أو السلطات، أو الزبادي، أو حسوه بالمكسرات وزبدة الفول السوداني كوجبة خفيفة مشبعة. ويصنف التمر بحسب نسبة الرطوبة إلى طري، وشبه جاف، وجاف، وتختلف قيمته الغذائية تبعاً لنوعه وطريقة تحضيره، فيما يُنصح دائماً بالاعتدال في تناوله لتحقيق الفائدة الصحية دون الإفراط في السكريات.

### التين المجفف أم التمر

يُعدُّ التين المجفف والتمر من الفواكه الطبيعية الحلوة الشائعة في الوجبات الخفيفة والحلويات والأنظمة الغذائية النباتية. ورغم تشابههما من حيث القيمة الغذائية واحتوائهما على الألياف والمعادن، فإن بعض الاختلافات الدقيقة قد تجعل أحدهما خياراً أفضل من الآخر وفقاً لأهدافك الصحية.

### تأثيرهما في سكر الدم

رغم أن التمر يحتوي على كمية أعلى من الكربوهيدرات والسكريات مقارنة بالتين، فإنه يتميز بمؤشر غلايسيمي أقل. فمعظم أنواع التمر تقع ضمن مؤشر غلايسيمي منخفض إلى معتدل يتراوح بين 35 و55، ما يعني أنه يرفع سكر الدم ببطء. وقد أظهرت دراسات على الأصحاء ومرضى السكري من النوع الثاني أن التمر لا يسبب

ارتفاعاً حاداً في سكر الدم بعد الوجبات. أما التين فيمتلك مؤشراً غلايسيمياً معتدلاً بين 51 و61، ما يؤدي إلى ارتفاع أسرع نسبياً في سكر الدم. لذلك قد يكون التمر خياراً أفضل لمن يراقبون مستويات السكر، رغم احتوائه على سكر أعلى.

## ما العلاقة بين السكري من النوع الثاني وتراكم الدهون في الكبد؟

أفاد المركز الألماني لأبحاث السكري في دراسة جديدة أن ارتفاع هرمون الغلوكاغون في المراحل المبكرة من مرض السكري من النوع الثاني يرتبط بشكل وثيق بمرض الكبد الدهني، وهو ما قد يفتح آفاقاً جديدة لفهم المرض وتطوير علاجات مستقبلية. وبحسب الدراسة، التي نُشرت في مجلة "رعاية مرضى السكري"، فإن التركيز البحثي في مرض السكري من النوع الثاني كان حتى الآن منصباً بشكل رئيسي على هرمون الإنسولين، غير أن النتائج الحديثة تشير إلى أن الغلوكاغون—وهو هرمون يفرزه البنكرياس ويعمل على رفع مستوى السكر في الدم، ضمن إطار "الدراسة الألمانية للسكري"، وهي أكبر دراسة أوروبية مستمرة حول مرض السكري في مراحله المبكرة.

أفاد المركز الألماني لأبحاث السكري في دراسة جديدة أن ارتفاع هرمون الغلوكاغون في المراحل المبكرة من مرض السكري من النوع الثاني يرتبط بشكل وثيق بمرض الكبد الدهني، وهو ما قد يفتح آفاقاً جديدة لفهم المرض وتطوير علاجات مستقبلية. وبحسب الدراسة، التي نُشرت في مجلة "رعاية مرضى السكري"، فإن التركيز البحثي في مرض السكري من النوع الثاني كان حتى الآن منصباً بشكل رئيسي على هرمون الإنسولين، غير أن النتائج الحديثة تشير إلى أن الغلوكاغون—وهو هرمون يفرزه البنكرياس ويعمل على رفع مستوى السكر في الدم، ضمن إطار "الدراسة الألمانية للسكري"، وهي أكبر دراسة أوروبية مستمرة حول مرض السكري في مراحله المبكرة.



### اليوم صفر.. فيلم سوري يخوض في الواقع القاسي للحرب

تشهد إحدى دور السينما في العاصمة السورية دمشق، العرض الأول لفيلم الروائي "اليوم صفر" الذي يخوض في الواقع القاسي الذي ترضه الحروب والنزاعات المسلحة، في عرض هو الأول محلياً بعد عدة عروض عربية وعالمية. وتحتضن سينما سيتي الفيلم الروائي الذي يدور حول عقدة النجاة، وينتمي إلى فئة الدراما النفسية الحربية، وهو من تأليف وإخراج الشاب مجيد الخطيب. وتدور أحداث الفيلم في مدينة سورية مدمرة تعيش تحت وطأة الحصار، ويتحدث عن امرأة أرملة تحاول إنقاذ طفلها وسط ظروف الحرب، قبل أن تلقي بصانع أفلام أجنبي، لتتشكل بينهما علاقة إنسانية معقدة تعكس صراع البقاء بين الفقد والأمل، وتحاول إنقاها لتأجيل مهمته ومساعدها في إخراج ابنها خارج المنطقة. ويقدم الفيلم الذي تأتي أحداثه في قرابة ساعة ونصف، باللغة الإنكليزية مع بعض المشاهد القليلة باللغة العربية، ويركز على التحولات النفسية العميقة للشخصيات داخل مدينة شبه خالية من سكانها، تحولت إلى ساحة صراع مفتوح.

### بعد 2000 عام.. كشف هوية «طبيب» بين ضحايا بركان فيزوف

بعد أكثر من ستة عقود على اكتشافه، كشف علماء الآثار تفاصيل جديدة ومثيرة عن أحد ضحايا مدينة بومبي الإيطالية الذين قضوا خلال ثوران بركان فيزوف الكارثي عام 79 ميلادية. وكان علماء الآثار قد عثروا عام 1961 داخل موقع يُعرف باسم "حديقة الهاربين" على رفات 14 شخصاً حولوا الضرار من المدينة قبل أن تتلعمهم الحمم والرماد البركاني، فيما حُلت لحظاتهم الأخيرة عبر قوالب جصية شهيرة أظهرت أوضاعهم المأساوية أثناء الموت. لكن الفحوص الحديثة باستخدام الأشعة السينية والتصوير المقطعي كشفت مفاجأة غير متوقعة بشأن أحد الضحايا، إذ تبين أنه كان يحمل حقيبة قماشية تحتوي على عجلات برونزية فضية، إضافة إلى صندوق صغير ضم لوحة حجرية دقيقة وعدداً من الأدوات المعدنية. ويرجح الباحثون أن اللوحة كانت تُستخدم لتحضير خلطات طبية أو تجميلية، بينما تعود الأدوات إلى عدة جراحية خاصة بطبيب، ما دفع الخبراء للاعتقاد بأن الرجل كان طبيباً يحاول الهرب من المدينة المشتعلة حاملاً أدوات عمله قبل أن يلقي حتفه. ويمتدح هذا الاكتشاف لحة إنسانية مؤثرة عن اللحظات الأخيرة لسكان بومبي، المدينة التي جدها الرماد البركاني في الزمن وحفظ تفاصيل حياتها وموتها لضربة أفي عام. ولا تزال بومبي حتى اليوم واحدة من أهم المواقع الأثرية في العالم، إذ يواصل العلماء اكتشاف أسرار جديدة داخل المدينة الرومانية التي تحولت إلى "كبسولة زمنية" استثنائية تكشف تفاصيل الحياة اليومية في العصور القديمة.



برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

## الملتقى الأسري الوطني «أسرة وطن» ينظم تزامناً مع اليوم العالمي للأسرة بهدف ترسيخ قيم التلاحم بالعين



## ركن أكاديمية شما محمد للفنون ضم مشاركات فنية وإبداعية بالتعاون مع عدد من الجهات الثقافية والاجتماعية، من خلال عروض تشكيلية وخط عربي وموسيقى وفنون متنوعة

قدم ركن قبض العين - إرث زايد التراثي والحرفي صورة حية للهوية الإماراتية من خلال مشاركات الأسر المنتجة والحرفيات وكبار المواطنين إلى جانب عروض فنية وفلكلورية قدمتها فرق من الجاليات المقيمة، وفرقة العيالة الإماراتية. وتضمن الملتقى ركناً خاصاً للتثقيف البيئي قدم ورشاً حول الزراعة المائية وإعادة التدوير، بمشاركة عدد من الجهات المعنية بالاستدامة، إضافة إلى ركن صحة الأسرة الذي وفر استشارات وخدمات توعوية بالتعاون مع مستشفى برجيل - العين، مستشفى كند، صيدلية العين ومراكز طبية متخصصة. كما أتاح الملتقى مساحة داعمة للشباب والأطفال من خلال ركن الشباب الباني وركن المستثمر الصغير "خطوة تاجر للريادة" إلى جانب مشاركة واسعة للفرق التطوعية والإساعات المجتمعية والجامعات والجهات الإنسانية والإعلاميين والمؤثرين. وامتدت فعاليات الملتقى على مدار يومين، وسط حضور تجاوز ألف مشارك ورائر ومنظم وراع يومية، في مشهد وطني ومجتمعي عكس مكانة الأسرة الإماراتية ودورها في ترسيخ قيم الاستقرار والانتماء والتنمية المستدامة.

القيم، والريكة الأساسية في بناء الإنسان وتعزيز التلاحم المجتمعي وصون الهوية الوطنية والموروث الإماراتي الأصيل. وتقدمت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان أركان الملتقى المختلفة، التي عكست تنوع الأدوار المجتمعية وتكامل الشراكات المؤسسية بما ينسجم مع التزام هيئة "معاً" بربط الجهات الحكومية والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني لدعم الأولويات الاجتماعية في أبوظبي، حيث ضم ركن أكاديمية شما محمد للفنون مشاركات فنية وإبداعية بالتعاون مع عدد من الجهات الثقافية والاجتماعية، من خلال عروض تشكيلية وخط عربي وموسيقى وفنون متنوعة. كما استعرض ركن الحس الأمني جهود عدد من الجهات الأمنية والتوعوية، من بينها مركز التأهيل الشرطي، هيئة أبوظبي للدفاع المدني، إدارة المرور والدوريات، إدارة مكافحة المخدرات، وحدة K9، ومنتصف شرطة الريعة، بما يعزز وعي الأسرة بأهمية الثقافة الأمنية في الحياة اليومية. وشهد ركن مكتبة أجيال المستقبل برامج قرآنية ومسابقات وورشاً تفاعلية، فيما

برعاية وحضور الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، وبحضور الشبيخة وفاء بنت حميد المعلا، نظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل الملتقى الأسري الوطني، تحت شعار أسرة وطن، في مقر مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان بمدينة العين، تزامناً مع اليوم العالمي للأسرة الذي يوافق الخامس عشر من مايو من كل عام، حيث نفذ ضمن برنامج الجمعية المجتمعي مفاتيح الأسرة السعيدة. جاء الملتقى الذي أقيم بدعم من هيئة المساهمات المجتمعية - معاً، والقناة الحكومية الرسمية في أبوظبي لتلقي المساهمات المجتمعية، ودعم من دائرة البلديات والنقل - بلدية مدينة العين، احتفاءً بعام الأسرة، وتجسيدا لرؤية وطنية تؤكد مكانة الأسرة بوصفها الحاضنة الأولى

للقيم، والريكة الأساسية في بناء الإنسان وتعزيز التلاحم المجتمعي وصون الهوية الوطنية والموروث الإماراتي الأصيل. وتقدمت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان أركان الملتقى المختلفة، التي عكست تنوع الأدوار المجتمعية وتكامل الشراكات المؤسسية بما ينسجم مع التزام هيئة "معاً" بربط الجهات الحكومية والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني لدعم الأولويات الاجتماعية في أبوظبي، حيث ضم ركن أكاديمية شما محمد للفنون مشاركات فنية وإبداعية بالتعاون مع عدد من الجهات الثقافية والاجتماعية، من خلال عروض تشكيلية وخط عربي وموسيقى وفنون متنوعة. كما استعرض ركن الحس الأمني جهود عدد من الجهات الأمنية والتوعوية، من بينها مركز التأهيل الشرطي، هيئة أبوظبي للدفاع المدني، إدارة المرور والدوريات، إدارة مكافحة المخدرات، وحدة K9، ومنتصف شرطة الريعة، بما يعزز وعي الأسرة بأهمية الثقافة الأمنية في الحياة اليومية. وشهد ركن مكتبة أجيال المستقبل برامج قرآنية ومسابقات وورشاً تفاعلية، فيما

### بمشاركة واسعة من خريجي الكلية من مختلف التخصصات والبرامج الأكاديمية

## كلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات تنظم ملتقى خريجها 2026



آليات تفعيل دور الخريجين في توجيه ورشاد الطلبة الحاليين وتوفير فرص التدريب والتكهن لهم، كما تضمنت فعاليات الملتقى فقرة للتعريف بين طلبة الكلية وخريجها لتعزيز العلاقات، بالإضافة إلى تكريم خريجي برنامج دكتوراة إدارة الأعمال "DBA"، وأنشطة للتواصل المهني، واختتم الملتقى بحفل عشاء وتكريم الفائزين بالمسابقات والأنشطة الصاحبة. ويأتي تنظيم الملتقى ضمن جهود كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات لتعزيز التواصل مع خريجها، والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم المهنية، بما يدعم بيئة أكاديمية متجددة تسهم في إعداد الكفاءات الوطنية القادرة على مواكبة المتغيرات المستقبلية ومتطلبات سوق العمل المستقبلي.

وتبادل الخبرات والتجارب المهنية، بما يساهم في دعم مسيرة التنمية المهنية والأكاديمية، وتعزيز دور الخريجين كشركاء فاعلين في مسيرة الكلية والجامعة. وشهد الملتقى جلسة حوارية متميزة أدارها الخريجون، ركزت على ثلاثة محاور رئيسية: حيث تناول المحور الأول "من مقاعد الدراسة إلى ميدان القيادة" كيف ساهمت البيئة التعليمية في جامعة الإمارات في صقل مهاراتهم المهنية والشخصية، واستعرض المحور الثاني "تحديات وفرص سوق العمل المستقبلي" والمهارات المرنة والتقنية المطلوبة لمواكبة المتغيرات الاقتصادية الحالية، واختتمت الجلسة بمحور رد الجميل ونقل المعرفة الذي ناقش

جامعة الإمارات خلال كلمته "أن كلية الإدارة والاقتصاد تواصل دورها في إعداد كوادر وطنية قادرة على قيادة مستقبل الأعمال، من خلال التركيز على مفاهيم الحوكمة، والتحول الرقمي، والاستدامة، وتخطيط التعاقب الإداري، بما ينسجم مع رؤية دولة الإمارات "نحن الإمارات 2031". واختتم كلمته بالتأكيد على أن سر نجاح الشركات الرائدة يكمن في قوة الترابط الإنساني والتواصل المستمر بين أفرادها، معرباً عن اعتزازه بخريجي الكلية ودورهم في دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز مسيرة التنمية المستدامة. ويهدف الملتقى إلى توثيق الروابط بين خريجي الكلية وطلبتها الحاليين،

نظمت كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات العربية المتحدة ملتقى خريجي كلية الإدارة والاقتصاد 2026، وذلك في فندق فيرمونت باب البحر أبوظبي، بمشاركة واسعة من خريجي الكلية من مختلف التخصصات والبرامج الأكاديمية، إلى جانب القيادات الأكاديمية وأعضاء الهيئة التدريسية، وذلك في إطار حرص الكلية على تعزيز التواصل المستمر مع خريجها وبناء شبكة مهنية وأكاديمية مستدامة. وأوضح الأستاذ الدكتور محمد ماضي، عميد كلية الإدارة والاقتصاد في

### رعاية متعددة التخصصات وضبط دقيق لمستويات السكر يحققان نتائج إيجابية في حالة معقدة لمرض السكري من النوع الأول

## نجاح مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة» في إدارة حمل عالي الخطورة حافظ على سلامة الأم والمولود



تحديات إكلينيكية، يمكن أن يدار بنجاح من خلال التخصصات قائم على التخطيط المبكر والمتابعة المستمرة.

العقدة. وأضافت الدكتورة ناجينا محمود، طبيب استشاري، أمراض النساء والتوليد في المستشفى ذاته: "من خلال المتابعة الدقيقة والتدخلات المصممة خصيصاً للنساء ذوات الحمل عالي الخطورة، نواصل تقديم رعاية إكلينيكية متقدمة تساهم في تحقيق ولادات آمنة حتى في أكثر الحالات تعقيداً". واختتمت الدكتورة فاطمة هاروق، طبيب اختصاصي، أمراض النساء والتوليد في مستشفى الكورنيش التابعة لشركة «صحة»: "إن خبرتنا الإكلينيكية الممتدة في إدارة الحمل لدى المصابات بالسكري من النوع الأول تمكننا من تقديم رعاية متكاملة تركز على الدقة والمتابعة المستمرة، بما يضمن أفضل النتائج الممكنة للأم والمولود". وتؤكد هذه الحالة أن الحمل لدى المصابات بداء السكري من النوع الأول، رغم ما يحمله من

وخضعت المريضة لإشراف فريق متخصص في حالات الحمل عالي الخطورة وطب التوليد في مستشفى الكورنيش التابعة لشركة «صحة»، حيث تلقت رعاية منسقة ضمن نهج متعدد التخصصات طوال فترة الحمل. وشملت الخطة العلاجية ضبطاً فردياً دقيقاً لمستويات السكر في الدم من خلال تعديل جرعات الإنسولين، والمتابعة المنظمة في عيادة السكري، والدعم الغذائي من اختصاصيي التغذية ومثقي السكري، إضافة إلى تقييمات متخصصة لنمو الجنين عبر وحدة طب الأجنة. وخلال الثلث الأول من الحمل، جرت متابعة لصيقة لرصد نوبات انخفاض سكر الدم المرتبطة بالغثبات والتقيؤ الصاحبين للحمل. وفي المراحل اللاحقة، ركز الفريق الطبي على منع ارتفاع مستويات السكر حفاظاً على الوظائف الحيوية للمشيمة وتقادي فرط نمو الجنين، ويفضل التزام المريضة الصارم

أعلنت «صحة»، التابعة لمجموعة «بيورهيلث»، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، عن النجاح في إدارة حالة حمل عالي الخطور والولادة الآمنة لطفل سليم لأم تعاني من تاريخ طبي معقد لمرض السكري من النوع الأول ومضاعفات وعائية مصاحبة، وذلك في مستشفى الكورنيش التابع لشركة «صحة». شخصت المريضة بمرض السكري من النوع الأول في سن السادسة عشرة، وعانت على مدى سنوات من صعوبات في ضبط مستويات السكر، ما أدى إلى مضاعفات في شبكية العين والكلى. وتعد مثل هذه الحالات من العوامل التي ترفع احتمالية حدوث مضاعفات أثناء الحمل، من بينها تسهم الحمل أو وفاة الجنين داخل الرحم.

# منوعات الفكر

23



يثير الملح جدلاً صحياً واسعاً، فبينما يُتهم بالتسبب في أمراض مزمنة، يرى خبراء أنه عنصر أساسي، وأن المشكلة تكمن في الإفراط في تناوله لا في استخدامه بحد ذاته.

فقد ظل الملح يُصوّر على أنه "العدو الغذائي"، إذ يُربط بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وحتى الخرف وسرطان المعدة.

## بين المخاطر والفوائد.. حقائق هامة عن الملح!

### كيف نقلل من استهلاك الملح؟

يمكن تقليل الملح عبر الاعتماد على الأطعمة الطازجة، وتجنب المنتجات المصنعة، واستخدام بدائل مثل الأعشاب والتوابل والخل. كما يُنصح بالترجح في تقليل الكمية، حتى تكفي حاسة الذوق مع النكهات الأقل ملوحة.

### ماذا عن نقص الملح؟

في المقابل، قد يكون انخفاض الصوديوم ضاراً في بعض الحالات، مثل انخفاض ضغط الدم أو فقدان السوائل الشديد. كما قد يحتاج بعض الأشخاص إلى كميات أكبر، مثل من يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً أو يعيشون في مناخات حارة.

### هل نوع الملح مهم؟

تتنوع أنواع الملح بين ملح المائدة وملح البحر والملح الوردي وغيرها، لكن الخبراء يؤكدون أن الاختلاف بينها محدود من حيث التأثير الصحي، لأن جميعها تحتوي على نسب متقاربة من الصوديوم. وبالتالي، فإن الكمية المستهلكة تظل العامل الأهم.

### ما هو الملح؟

الملح معدن طبيعي يتكون من كلوريد الصوديوم، ويُستخرج إما من مياه البحار عبر التبخير، أو من الصخور الملحية في باطن الأرض. ورغم اختلاف طرق الاستخراج، فإن تركيبه الكيميائي يظل متشابهاً إلى حد كبير.

وغالباً ما يرجع الإفراط في تناول الملح إلى الاعتماد المتزايد على الأطعمة الفائقة المعالجة، مثل الخبز والمعجنات والوجبات الجاهزة وحبوب الفطور، التي تحتوي على كميات كبيرة من "الملح الخفي"، ما يجعل الاستهلاك الفعلي أعلى بكثير مما نتصور. ومع ذلك، فإن التوقف التام عن تناول الملح ليس خياراً صحياً؛ إذ يحتاج الجسم إلى الصوديوم - المكون الرئيسي للملح - للحفاظ على توازن السوائل ودعم وظائف الأعصاب وتنظيم ضغط الدم. وتوضح أخصائية التغذية، جينا هوب، أن الأشخاص الذين يعتمدون على الطعام الطازج ويعدون وجباتهم في المنزل يمكنهم استخدام الملح بشكل معتدل دون قلق، مشيرة إلى أن المشكلة تظهر عند الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة الغنية بالصوديوم. ورغم الإجماع الطبي على مخاطر

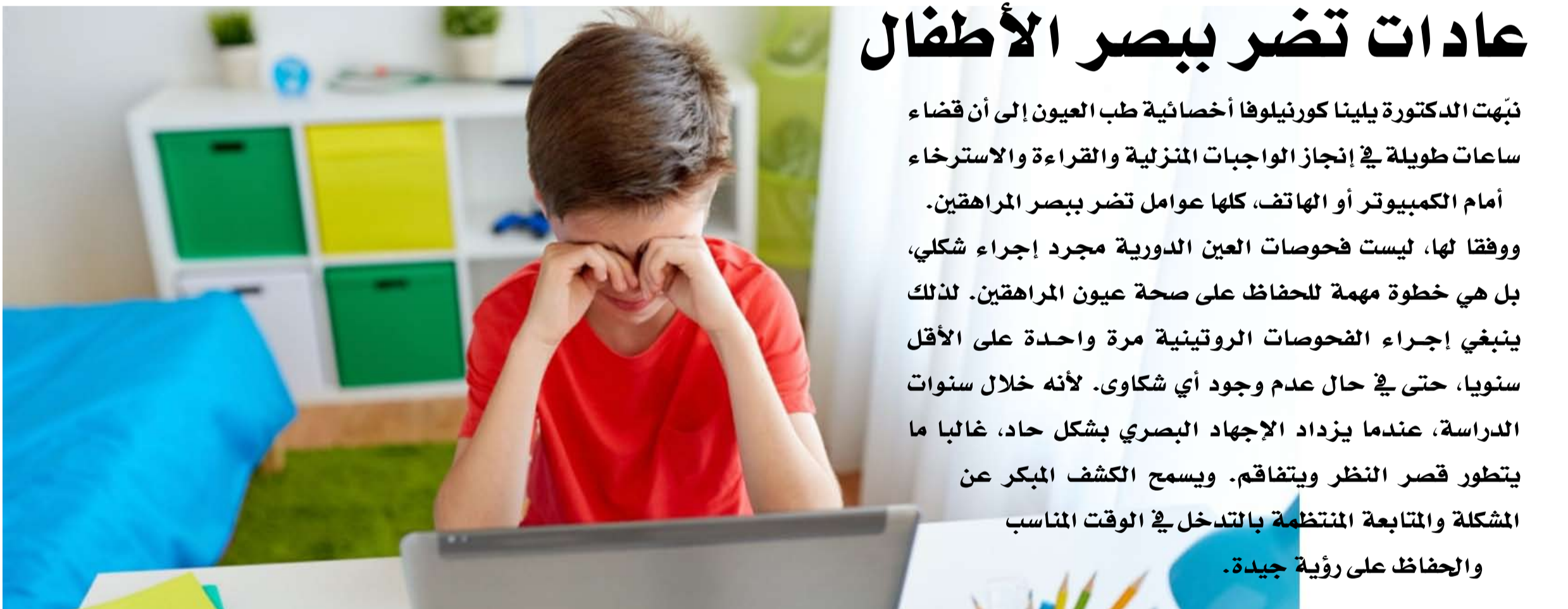


### ما مخاطر الإفراط في تناول الملح؟

يرتبط الاستهلاك المفرط للملح بارتفاع ضغط الدم، نتيجة احتباس السوائل في الجسم، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وتشير التقديرات إلى أن تقليل استهلاك الملح يمكن أن يساهم في خفض ملايين الوفيات سنوياً. واللافت أن معظم ما تستهلكه من الملح لا يأتي من إضافته أثناء الطهي، بل من الأطعمة المصنعة والمطاعم.

### كم نحتاج من الملح؟

توصي الجهات الصحية بالألا يتجاوز استهلاك البالغين 6 غرامات يومياً، إلا أن المتوسط



## عادات تضر ببصر الأطفال

نبّهت الدكتورة يلينا كورنيوفا أخصائية طب العيون إلى أن قضاء ساعات طويلة في إنجاز الواجبات المنزلية والقراءة والاسترخاء أمام الكمبيوتر أو الهاتف، كلها عوامل تضر ببصر المراهقين. ووفقاً لها، ليست فحوصات العين الدورية مجرد إجراء شكلي، بل هي خطوة مهمة للحفاظ على صحة عيون المراهقين. لذلك ينبغي إجراء الفحوصات الروتينية مرة واحدة على الأقل سنوياً، حتى في حال عدم وجود أي شكاوى. لأنه خلال سنوات الدراسة، عندما يزداد الإجهاد البصري بشكل حاد، غالباً ما يتطور قصر النظر ويتفاقم. ويسمح الكشف المبكر عن المشكلة والمتابعة المنتظمة بالتدخل في الوقت المناسب والحفاظ على رؤية جيدة.



الرؤية، والتحديق عند النظر إلى الأجسام البعيدة، وتكرر الشعور بالصداع خاصة بعد إجهاد العين هي علامات تشير الاهتمام. وتقول: "أحد يكون أي من هذه الأعراض مؤشراً على ضرورة استشارة الطبيب لتشخيص دقيق". ووفقاً لها، أصبحت الأجهزة الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من التعلم والترفيه، أي أن مسألة تأثيرها على البصر مهمة للغاية. وتقول: "يستحيل الجزم بأن الأجهزة الإلكترونية تسبب أي مرض بشكل مباشر. لكنها قد تكون عاملاً في تفاقم بعض مشكلات البصر". وتشير إلى أن هذا يحدث لسببين - أولاً، قد يؤدي التركيز لفترات طويلة على الأشياء القريبة إلى إجهاد عضلات العين. ثانياً، تقلل الأجهزة الرقمية بشكل كبير من الوقت الذي يقضيه الأطفال في الهواء الطلق تحت ضوء النهار الطبيعي، لأن ضوء الشمس عامل أساسي في النمو السليم لعيون الطفل والوقاية من تفاقم قصر النظر. وتقول: "بدلاً من الحظر الصارم لاستخدام الأجهزة الإلكترونية، الذي غالباً ما يكون غير فعال، من الأفضل غرس أساسيات النظافة الرقمية لدى الأطفال. ويمكن تطبيق قاعدة "20-20-20" - استراحة لمدة 20 ثانية كل 20 دقيقة أمام الكمبيوتر/الجهاز اللوحي/الهاتف، و النظر إلى مسافة 6-5 أمتار. كما أن المسافة بين العينين والشاشة مهمة أيضاً. فمثلاً، يجب استخدام الهاتف الذكي على بعد 30-40 سم من العينين". وتنصح الطبيبة بالبقاء في ضوء النهار الطبيعي لمدة ساعة إلى ساعتين لإراحة العينين. كما أن القراءة في الإضاءة الخافتة، غير صحي. لأن الإضاءة الخافتة - مثلاً، عند قراءة كتاب في السرير قبل النوم - تسبب في اتساع حدقة

وتقول: "مع ذلك، لا ينبغي الاعتماد فقط على الزيارات الروتينية، بل يجب استشارة طبيب العيون فوراً عند ظهور أي علامات تحذيرية. لأن الجهاز البصري للطفل قد يتعرض لضغط هائل خلال فترة الدراسة، لذلك من المهم ملاحظة أولى العلامات التحذيرية". وتشير إلى أن العلامات المرئية هي احمرار العينين في نهاية اليوم وكثرة الرمش. كما أن الشكاوى من إجهاد أو ألم العينين وعادة إمالة الرأس بزوايا معينة لتحسين



العين لامتناسص المزيد من الضوء، ما قد يؤثر على التباين وجودة الصورة، ويسبب الصداع وإجهاد العين. وتقول: "القراءة أثناء الحركة ضارة. لأن الاهتزاز المستمر يتسبب في اهتزاز النص باستمرار، ما يجبر العينين على بذل جهد إضافي لتثبيت الصورة. وينصح للحفاظ على صحة العين، بقراءة النصوص ودراستها على طاولة ذات إضاءة جيدة ومتساوية". ووفقاً لها، يصعب تحديد الخيار الأمثل بين النظارات والعدسات اللاصقة بشكل قاطع. فلعلنا الطريقتين مزاياهما، والنهج الحديث هو الجمع بينهما بذلك.

فالعديد من اللاصقة، تصحح النظر دون تغيير حجم الأشياء المحيطة (فهي لا تكبرها ولا تصغرهما) أو تضيق مجال الرؤية. علاوة على ذلك، في بعض الحالات، تبطن العدسات اللاصقة الخاصة بالأطفال من تفاقم قصر النظر. أنها مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات عيون الأطفال، وتتميز بتصميم خاص. تحتوي على عدة مناطق: منطقة مركزية لتصحيح قصر النظر وضمان رؤية جيدة، بينما تبطن مناطق أخرى من نمو العين المضطرب الذي يسبب هذه الحالة. أما النظارات الاعتيادية فتوفر حماية من الغبار والرياح ولا تتطلب عناية خاصة.

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

**العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ناكشثرا للذهب والاماس - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع رخصة رقم: CN 5455278 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة شانا فاس توفيق منازيل محمد كونيو 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف لومينا هولدينغز ش.م.ح FZCO HOLDINGS LUMIN تعديل اسم تجاري من/ ناكشثرا للذهب والاماس - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع الى/ ناكشثرا للذهب والاماس - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع NAKSHATHRA GOLD AND DIAMOND - L.L.C. - O.P.C. - BRANCH الى/ ناكشثرا للذهب والاماس - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع NAKSHATHRA GOLD AND DIAMOND - L.L.C. - S.P.C. - BRANCH فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فندق سانت ريجيس أبوظبي رخصة رقم: CN 2241480 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 100000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل اسم تجاري من/ فندق سانت ريجيس أبوظبي الى/ فندق اس تي ار - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع ST. REGIS ABUDHABI HOTEL الى/ فندق اس تي ار - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع STRHOTEL - 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مطعم تشرس براند - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 4845280 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ مطعم تشرس براند - شركة الشخص الواحد ذ م م الى/ مطعم ديلسند - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع DILPASAND 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الهبة لتجارة الازياء والادوات المنزلية رخصة رقم: CN 1283489 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ الهبة لتجارة الازياء والادوات المنزلية الى/ فريسيفو لتجارة المواد الغذائية - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع FRESIVO FOODSTUFF TRADING - 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : انعام الجزيرة للنتاج الحيواني رخصة رقم: CN 4990761 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اولت للعقارات رخصة رقم: CN 5764102 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : 90 اس عود رخصة رقم: CN 4318397 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إلغاء اعلان سابق**

تعن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1140951 بالاسم التجاري: اي سي اي سي اي بنك ليمتد - أبوظبي - بإلغاء طلب تعديل الرخصة وإعادة 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 والا 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كيدز لاونج للحلاقة والعناية بالاطفال رخصة رقم: CN 4212673 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع إضافة عبدالله محمد احمد مهدي الكثيري 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف عبدالرحمن محمد احمد مهدي الكثيري فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كوكب الشمس للمقاولات العامة رخصة رقم: CN 4440771 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: مطعم وكافيه باي فيو - ذ.م.م - ش.ش.و عنوان الشركة: جزيرة أبوظبي - كاسر الامواج - محل رقم 4 - وحدة المالك/نادي أبوظبي للرياضات الشراعية واليخوت رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1962334 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 2026/05/19، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699035069 -تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: معرض الخليج للهدايا والاكسسوارات - ذ.م.م - ش.ش.و عنوان الشركة: المالك/ حكومة أبوظبي KGF5 متجر رقم P5 - جزيرة أبوظبي شارع خليفة - حوض شرق 1 - ق رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1773968 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 2026/05/18، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699034780 -تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: مطعم بيلز فارم - ذ.م.م - ش.ش.و عنوان الشركة: جزيرة أبوظبي - شارع الكورنيش - كاسر الامواج - منطقة 103 - مبنى المالك نادي أبوظبي للرياضات الشراعية رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1888215 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 2026/05/18، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699034983 -تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : نجمة البداية للمشاريع والمباني رخصة رقم: CN 4139258 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كريترف كولتفت للاعلانات رخصة رقم: CN 5755278 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان**

تعن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فاينست بايتس للوجبات الخفيفة رخصة رقم: CN 4398348 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 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: صالون شيتاجونج للحلاقة الرجالية-شركة الشخص الواحد ذ.م.م عنوان الشركة: مدينة زايد - شرق 0.19 مبنى السيد عبدالرحمن عبدالرحيم احمد واخرين رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2693356 التعديل الذي طرأ على الشركة: 1 - حل وتصفية الشركة 2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/05/20، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699035642 - تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: حضانة جيجسو - شركة الشخص الواحد ذ.م.م عنوان الشركة: أبو ظبي - الكرامة - فيلا السيد ثاني عتيق ماجد ثاني المهيري رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1005558 التعديل الذي طرأ على الشركة: 1 - حل وتصفية الشركة 2 - تعيين السادة/ KUDOS P R S CHARTERED ACCOUNTANTS BRANCH OF ABU DHABI، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699032599 - تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: وايت مسك للطور - ذ.م.م - ش.ش.و عنوان الشركة: مدينة خليفة - جنوب شرق 6-0.01 مبنى سعيد عبدالجليل محمد رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4877693 التعديل الذي طرأ على الشركة: 1 - حل وتصفية الشركة 2 - تعيين السادة/شارتفورد لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/05/08، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699035293 - تاريخ التعديل: 2026/05/20 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 ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢١**

**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م الاسم التجاري: وليبيغز للاستشارات - ذ.م.م - ش.ش.و عنوان الشركة: جرن يافور - الفرق الصناعية 0 - مبنى غنتوت للطاقة والمياه - شركة الشخص الواحد ذ.م.م رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 3940167 التعديل الذي طرأ على الشركة: 1 - حل وتصفية الشركة 2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/05/20، ببناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقر لدى كاتب العدل بالرقم : 2699035522 - تاريخ التعديل: 2026/05/20 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

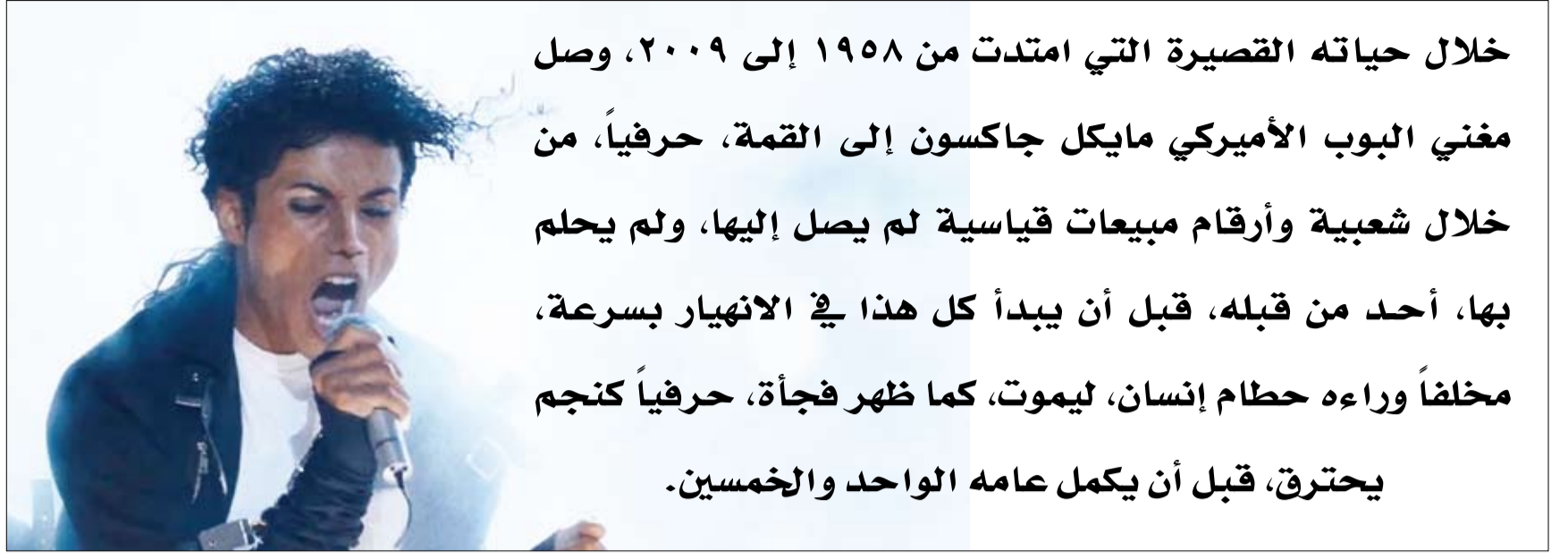




منوعات

الفعل

27



خلال حياته القصيرة التي امتدت من 1958 إلى 2009، وصل مغني البوب الأميركي مايكل جاكسون إلى القمة، حرفياً، من خلال شعبية وأرقام مبيعات قياسية لم يصل إليها، ولم يحلم بها، أحد من قبله، قبل أن يبدأ كل هذا في الانهيار بسرعة، مخلفاً وراءه حطام إنسان، ليموت، كما ظهر فجأة، حرفياً كنجم يحترق، قبل أن يكمل عامه الواحد والخمسين.

يقدم ما يقرب من 20 عاماً من حياة جاكسون

Michael صدارة بإيرادات قياسية رغم العيوب الدرامية والفنية



النجاح المائل الذي حققه فيلم Bohemian Rhapsody (برايان سينجر 2018) الذي يروي حياة فريدي ميركوري وفرقة Queen. ومن أشهر هذه الأعمال أفلام عن الفيس بريسي، بوب ديلان، بوب مارلي، بيبي هوليداي، أريتا فرانكلين، بروس سيرينجستين ومغنية الأوبرا الأكثر شعبية ماريا كالاوس وغيرها، بعضها أفضل من الأخرى، أكثر أو أقل درامية، أو جرأة، أو التزاماً بالسرديّة الرسمية أو العائلية للمشاهير. ولكن كلها تعكس إشكالية تتعلق بأفلام السيرة العامة وسير المغنيين الشعبيين خاصة، وهي التناقض بين الحالة الاحتفالية، الاحتفالية، هؤلاء الموسيقيين المحبوبين، حيث تحتوي هذه الأعمال على مساحات من الغناء والاستعراضات المتمتع للجمهور، وقصص صنع هذه الروائع ومحاوله سير أسرار العبقريّة الفنيّة لأصحابها، في الوقت الذي يتعين فيه التعرض لأسرار الحياة الشخصية والجوانب النفسية التي غالباً ما تكون مظلمة أو مشوهة لهؤلاء الفنانين!

يعاني فيلم Michael من هذه الإشكالية بطريقة صارخة: فهو يقدم نخبة من الروائع الموسيقية لمايكل جاكسون تكاد أن تجعل منه فيديو كليب يزيد عن ساعتين لأشهر أعماله، من بداياته مع "جاكسون 5"، مروراً بألبومه المنفرد Off The Wall، ثم 1982. The Wall، الذي أصبح ألبوم غنائي "سينجل" على مر التاريخ.

ويقدم من هذه الحالة الاحتفالية للفيلم الاستعانة بجعفر جاكسون، ابن شقيق مايكل، للعب شخصيته بعد البلوغ، فيجانب شبهه الكبير بعمه فهو أيضاً راقص ممتاز (بالرغم من محدودية حضوره ومهارته كمثل)، ومن المعروف أن صوت مايكل جاكسون لا يمكن فصله عن مهاراته وأسلوبه المميز في الرقص، والإثنان معا قد غيرا وجه الموسيقى الشعبية منذ ثمانينيات القرن الماضي وإلى الآن، حتى بالنسبة للذين لم يسمعوا أو يتابعوا مايكل جاكسون.

فتنة رد الفعل هذه الشعبية الهائلة، تلك الحمى التي أصابت الجيل المعاصر لمايكل جاكسون وانتقلت إلى الأجيال التالية، تخطت حدود المكان والزمان مع ذلك، فحتى وراء هذا النحول تنبدي قصة إنسانية حزينة، لطفل أنعم عليه القدر بموهبة لا تتكرر، ومعها قدر مماثل من اللعنات: من مشاكل نفسية أدت إلى مرض جلدي مزمن وتشوهات عاطفية جعلته شديد الحساسية تجاه الأطفال المرضى والمهمشين، وربما تكون جعلته منحرفاً أو على الأقل جعلته يبدو كذلك.

ومن أفضل خطوط الفيلم تعلق مايكل جاكسون بقصص جزيرة Neverland وبطلها الطفل الذي لا يكبر أبداً بيتر بان، والذي تماهى معه الطفل ثم البالغ مايكل لدرجة أنه أطلق اسم "نيفرلاند" على قصره المنيّف الذي ملأه بالحيوانات وجعله معزولاً عن العالم كجزيرة، وهي جزيرة نفسية من الوحدة وعدم القدرة على النضج اللذين عاش ومات فيهما ملك البوب متوجاً وشريداً. ويبدو أن صناع الفيلم كانوا يدركون أنهم ضيعوا فرصة لعمل فيلم عظيم، غالباً على غير رغبتهم، لذلك أنفوا عملهم بعبارة تقول "وتستمر القصة" على أمل أن يصنعوا جزءاً ثانياً أكثر قوة وجرأة.

لو لاحظنا بالعيوب الدرامية والفنية التي يعاني منها الفيلم، مع المشاهد الأولى من Michael، التي يقوم فيها الأب (كولمان ديمنجو) بضرب الطفل مايكل (جوليانو كرو فلادي) لكي يركز أكثر في التدريب، تذكرت فيلم "الست" لروان هامد، الذي أثار عواصف من الجدل بسبب تصويره لوالد وشقيق أم كلثوم بطريقة لا تروق لبعض الورثة ومحبيها المتشددين.

من ناحية يصور Michael الأب بطريقة لا يجزو فيلم أو مسلسل عربي على تقديمها في سيرة أحد الفنانين (ربما كان مسلسل "اسمهان" للمخرج شوقي الماجري، 2015 هو الوحيد الذي حاول كسر هذه القاعدة بالتجسس قليلاً على خدش الصورة المثالية للأخ الأكبر فؤاد الأطرش).

بناء فيلم Michael بالكامل على تلك العلاقة السمية التي ربطت مايكل جاكسون بأبيه، والتي يعتبرها الفيلم سبباً في كل متاعبه، بداية بمشاكله النفسية كطفل معنف وحتى الحريق الذي كاد أن يودي بحياته وتسبب في تدمير أجزاء من فروة رأسه والتهاب العصبية بسبب قسوة الأب ثم طمعه واصراره على استغلال الابن في جولات وإعلانات.

ولكن من ناحية ثانية، وبإستثناء صورة الأب الذي يقدم كشهير ومسح الفيلم المرعب، بأداء وحضور دومينجو الهائل، فإن كل من وما في الفيلم يقدم من خلال فنتز معقم وبناء فيلم سيرة دعائي ومرسسي، معتمد من الورثة سواء العائلة أو المستولين عن ميراث وبيزنس "القيدي".

إشكالية النوع الفني من بين أفلام ودراما سير المشاهير يمكن القول أن سير المغنيين والموسيقيين تكاد أن تمثل نوعاً فنياً ثانوياً sub-genre إذًا خصائص بنوية وفنية مميزة.

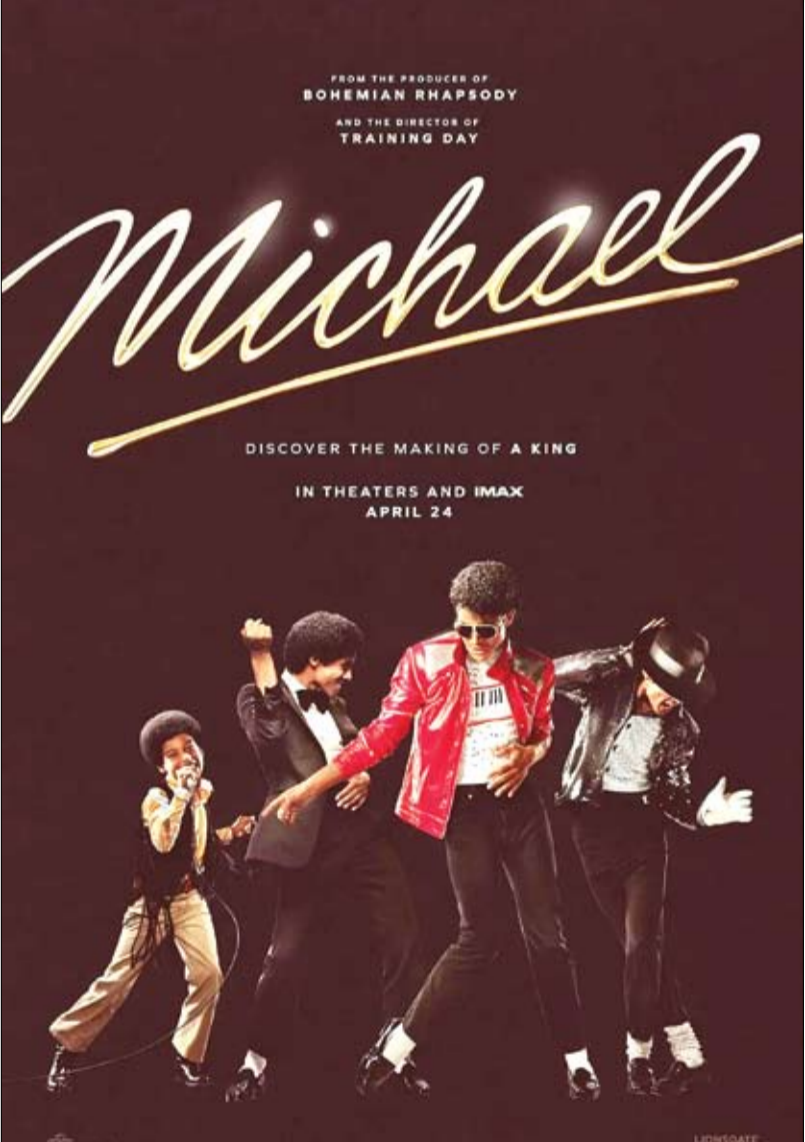
وخلال السنوات الأخيرة ظهرت عشرات الأفلام التي تتناول سير مشاهير الغناء، خاصة بعد النجاح الأسطوري الذي حققه فيلم La Vie en Rose (إخراج أوليفييه داهان 2008) الذي يتناول سيرة المغنية الفرنسية إديث بياف، ثم بعد

يكتفي فيلم Michael، للمخرج أنطوان فيوكوا، بتقديم ما يقرب من 20 عاماً من هذه الحياة، من اكتشاف موهبته الفذة في سن الثامنة، وحتى وصوله إلى ذروة المجد قبل أن يبلغ الثلاثين، يبدأ الفيلم في 1966، مع قيام والده جوزيف جاكسون بتأسيس فرقة موسيقية منزلية "جاكسون 5"، تضم أبناءه ومنهم مايكل، الذي سرعان ما يصبح مغني الفرقة الرئيسي ونجمها، وينتهي في 1988، مع تحوله إلى أشهر وأنجح وأغنى مغني في العالم، متجاهلاً الـ 20 عاماً الأخيرة من حياته، التي تواتر فيها الكوارث على الطفل الأبدى، من مرضه الجلدي إلى اتهامات التحرش إلى إدمان المسكيات وصولاً إلى موته المفاجئ.

الفيلم نفسه، مثل مايكل، سعيد الحظ مع المال والشعبية تيسر في حياته الشخصية وملاحق بالكوارث، بداية من مشاكل الإنتاج، التي لاقته وأدت إلى تغيير السيناريو وتعديل المونتاج أكثر من مرة، بناء على طلب الورثة أو تجنباً للملاحقة القضائية من قبل خصوم مايكل جاكسون الذين اتهموه بالتحرش، وحتى آراء النقاد السلبية في الفيلم.

مع ذلك يحقق الفيلم أرقاماً قياسية بالنسبة لفيلم سيرة، تجاوزت الـ 200 مليون دولار خلال أيام قليلة، ومن المتوقع أن تتخطى إيراداته المليار دولار، ورغم أن الجمهور والنقاد كثيراً ما يختلفون في تقييمهم للأعمال الفنية، إلا أن الانقسام الحادث حالياً حول فيلم Michael يكاد يكون غير مسبوقة، وعلى موقع Rotten Tomatoes مثلاً تصل نسبة الجمهور الذي أحب الفيلم إلى 97%، بينما تبلغ نسبة النقاد الذين منحوه تقييمات إيجابية إلى 38% فقط!

بين الرقص والنقد هذا التناقض الذي قد يبدو غريباً يمكن فهمه مع مشاهدة الفيلم مع الجمهور، حيث تتحول اللقاءات على أيدي وأقدام وخصوم المشاهدين (من الكبار الذين عاشوا زمن مايكل جاكسون، وحتى جيل ألفا الذي تعرف عليه وعشقته من خلال المنصات الموسيقية الحديثة) إلى قاعات غناء ورفض أكثر منها قاعة سينما، وهو جمهور لا يتشغل باله (حتى



بسبب مسلسل الجريمة The Rip .. دعوى قضائية ضد مات ديمون وبن أفليك



يواجه النجمان مات ديمون وبن أفليك أزمة قانونية جديدة، بعدما رفع نائبان من شرطة مقاطعة ميامي-ديد دعوى قضائية ضدهما بسبب مسلسل الجريمة The Rip، المعروف عبر منصة نتفليكس، متهمين العمل بتشويه سمعتهم وتصويرهما كشرطيين فاسدين.

ووفقاً للدعوى، طالب الضابطان جوناثان سانتانا وجيسون سميت بتعويضات مالية من شركة الإنتاج Artists Equity المملوكة لديمون وأفليك، مؤكداً أن المسلسل استخدم تفاصيل مستوحاة بشكل مباشر من تحقيقات حقيقية شارك فيها عام 2016، مع تقديم شخصيات تشبههما بصورة سلبية.

المسلسل من تأليف وإخراج جو كارناهان، واستند جزئياً إلى رواية الكابتن كريس كاسيانو، أحد قادة شرطة ميامي-ديد والقرب من كارناهان، حيث تدور أحداثه حول فريق مكافحة مخدرات يعثر على ملايين الدولارات داخل مخبأ لعصابة، لتبدأ بعدها الشكوك والخلافات بين أفراد الفريق.

تفاصيل الدعوى ضد مات ديمون وبن أفليك وأكد الضابطان في الدعوى أن أحداثاً حقيقية من عمليات ضبط المخدرات في جنوب فلوريدا أعيد تقديمها داخل العمل بطريقة جعلتهما يبدوان كأنهما متورطان في الفساد وسرقة الأموال المضبوطة، وهو ما وصفه بأنه ألحق

وكان جوناثان سانتانا المحقق الرئيسي في القضية، بينما أشرف جيسون سميت على فريق التحقيق، وأكد سانتانا في تصريحات إعلامية: "لم نسرق دولاراً واحداً"، مشيراً إلى أن زملاءه بدأوا يسخرن منه بعد مشاهدة العمل وسؤاله عن "عدد الدلاء التي سرقها".

كما اتهمت الدعوى شركة الإنتاج بتجاهل الضباط الحقيقيين المشاركين في القضية، وعدم الاستعانة بهم كمستشارين للعمل، مقابل الاعتماد على الكابتن كريس كاسيانو كمستشار فني، رغم تأكيد المدعين أنه لم يكن جزءاً من التحقيق الأصلي.

# الفكر

## مكملات غذائية تسرع تدهور الوظائف الإدراكية لدى كبار السن

أظهرت دراسة علمية حديثة أن مكملات الـ"أوميغا3"- الشائعة يمكن أن تسرع تدهور القدرات الإدراكية لدى كبار السن. حلل الباحثون خلال الدراسة البيانات الطبية لـ 819 شخصا من كبار السن، من بينهم 273 شخصا كانوا يتناولون مكملات "أوميغا3"- لفترات طويلة، وعلى مدى خمس سنوات، تم تقييم الأداء الإدراكي ونتائج فحوصات الدماغ للمشاركين في الدراسة، وتبين للعلماء أن الأشخاص الذين يتناولون مكملات "أوميغا3"- شهدوا تراجعا أسرع في الذاكرة وقدرات التفكير وفقا للمعيار الذي تقيم القدرات الإدراكية. ولم تُعر هذه الاختلافات في تأثير المكملات على المشاركين إلى العوامل



## عوامل تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد

أفادت الدكتورة ألكسندرا نؤوموفا أخصائية أورام الأطفال بأن الورم الميلانيني أحد أكثر أورام الجلد عدوانية، لكن عند اكتشافه في مرحلة مبكرة يتم علاجه بنجاح في معظم الحالات. ووفقا لها، الورم الميلانيني، ورم خبيث يتكون من الخلايا الصبغية المسؤولة عن إنتاج صبغة الميلانين. وتقول: "يكتشف الورم الميلانيني عند الأطفال أقل مقارنة بالبالغين، لكن مراقبة حالة الجلد مهمة في أي عمر، دون استثناء. لأن الغرض من المراقبة هو الكشف المبكر لتقييم تشكلات الجلد". ووفقا لها، عادة ما يكون للشامات الحميدة شكل متماثل. ولكن إذا قسمنا شاماتنا إلى قسمين فسنكون متشابهين. ولكن يعتبر اكتشاف عدم تماثل بينهما علامة مقلقة. لأن التكوينات الحميدة تتميز بخطوط ناعمة وواضحة. واكتشاف حدود غير مستوية أو غير واضحة قد يشير إلى عملية مرضية محتملة. وتشير الطبيبة، إلى أن اللون الموحد في كثير من الأحيان يتوافق مع الطبيعة الحميدة للتكوين. وتقول: "ظهور تغيرات في اللون (بني، أسود، رمادي، ضارب إلى الحمرة) أو تغيير في اللون بمرور الوقت يتطلب تقييما طبيا. كما يجب مراقبة التكوينات التي يزيد حجمها عن 6 ملم خاصة في حال تضخمها. كما يجب الأخذ في الاعتبار أن الورم الميلانيني يمكن أن يتطور حتى في التكوينات الأصغر حجما". ووفقا لها، أي تغييرات بمرور الوقت - النمو، وتغير الشكل أو اللون، وظهور الحكة، والتزيف، والقشور- لها أهمية تشخيصية كبيرة. وتقول: "تعتبر ديناميكية التغير واحدة من عوامل الخطر الرئيسية. وعلامة إضافية تندر بالخطر- الحالة التي تكون فيها شامة واحدة مختلفة بشكل ملحوظ عن غيرها في المظهر. مثل هذا الاختلاف يتطلب فحصا إضافيا". وتوضح الطبيبة العوامل التي تزيد من المخاطر وتتطلب مراقبة أكثر دقة. ووفقا لها، تشمل هذه عددا كبيرا من الشامات (أكثر من 50)، ونمط ضوئي للجلد الفاتح، وميل إلى حروق الشمس، وحالات عائلية من سرطان الجلد، والتعرض الشديد أو المتكرر للأشعة فوق البنفسجية، بما فيها حروق الشمس. وتؤكد، أن ملاحظة أي تغيرات بصرية سريعة في الشامة- عدم التماثل، وحواف غير مستوية أو تغير اللون، وظهور الأحياس الذاتية (الحكة، والوجع)، وكذلك التزيف أو التقرح السطحي. يتطلب استشارة طبيب مختص. وتقول: "التشخيص المبكر أمر مهم جدا، لأن اكتشاف سرطان الجلد في المراحل الأولية، يزيد من معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات بنسبة 90 بالمئة. لذلك، تظل المراقبة المنتظمة للجلد والعلاج الطبي في الوقت المناسب هي الإستراتيجية الأكثر فعالية لتقليل العواقب الوخيمة".



الممثلة الأمريكية غلين كلوز خلال مراسم وضع بصمات يديها وقدميها في مسرح تي سي إل الصيني بتقنية آيماكس كجزء من مهرجان تي سي إم للأفلام الكلاسيكية في هوليوود. ا ف ب

## قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحث كاترين كولينز تنصح بالتعود على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاج) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض. وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما أن البرقوق فعال ضد السممة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

## سؤال وجواب

- من هي أول ملكة فرعونية في عصر الدولة الحديثة قامت بإرسال بعثات تجارية لبلاد بونت؟  
الملكة حتشبسوت.  
- ما هو اسم الدولة الأوروبية التي تقع بين دولتي فرنسا وأسبانيا؟  
دولة أندورا.  
- ما معنى كلمة واحدة؟  
هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سُمي بها القراع كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عظام الحماسة تزن أقل من ريشها.
- هل تعلم أن الديك لا يمكنه أن يصبح إلا بتمديد رقبته.
- هل تعلم أن الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- هل تعلم أنك تحرك 72 عضلة عندما تتحدث.
- هل تعلم أن ليوناردو دافينشي استغرق 10 سنوات لرسم لوحة الموناليزا.
- هل تعلم أن المرض الأكثر إنتشارا هو تسوس الأسنان.
- هل تعلم أن الأفوكادو تحتوي على سرعات حرارية أكثر من أي فاكهة أخرى.
- هل تعلم أن الأمريكيين يأكلون 18 مليار قطعة قفاز هوت دوغ كل عام.
- هل تعلم أن البصل ينتمي إلى عائلة الزنبق.
- 80% من الورود في العالم تأتي من قارة آسيا.
- المحيط الهادي هو أكبر محيط في العالم.
- يستغرق المحار 5 سنوات ليتشكل اللؤلؤ في داخله بحجم متوسط.

## قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة أن أحد الرجال الفقراء ويديع هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع أن يجد كل ما يتمناه... فسمع من يرد عليه ويقول له: عليك أن تسلك طريق الحيلة لتغني وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يتسمم ابتسامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي أعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل منشغل يفكر حتى جاءت الفكرة. في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر أحدهم وكان معروفا بين الناس بالشرارة وأنه لا يكتم سرا وقال له: يا صديقي العزيز سأمت هنا دون أن أعيش ولو ليومين.. رغم أنني أستطيع لو املك صحتي أن أعيش ملكا.. فأستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به إلا لمن يدفع الكثير وغض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد. ذهب الرجل إلى أحد الأثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سري.. وذهب الغني إلى هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كثر مخيئ في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الأوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية. اخذ هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقيل ان يمر ذلك اخفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويمتدح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب باكتشاف امره فكتيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

