

منوعات الغذاء

الأثنين 30 مارس 2026 م - العدد 14718
Monday 30 March 2026 - Issue No 14718

ص 22

سليم كتشنر: مكتبة
الإسكندرية القديمة «عقل
ومجد أعظم مدينة على الكوكب»



ص 27

مازن معزم: لا يمكن أن
أقبل أي دور لا يتوافق
مع قناعاتي



جرثومة المعدة .. بكتيريا عنيدة
تتحدي بيئتها القاسية

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

لفز «الخوف من العناكب».. لماذا نتجنب النظر إليها مباشرة؟

بالنسبة لكثير من الناس، فإن ظهور عنكبوت داخل المنزل لا يُعدّ حادثة عابرة، بل لحظة توتر حقيقية. فبعضهم يتجمد في مكانه، وآخرون يطلبون المساعدة فوراً للتخلص منه، بينما يمزح البعض بأن أسهل حل هو مغادرة المنزل. هذا الشعور المختلط بين الخوف والاشمئزاز لم يعد مجرد رد فعل مبالغ فيه، إذ كشفت دراسة علمية حديثة عن تفسير له.

فقد ركز فريق من الباحثين في جامعة نبراسكا-لينكولن على ظاهرة شائعة يصعب تفسيرها، وهي «تجنب النظر إلى العناكب».

ودرس العلماء كيفية تفاعل انتباه الإنسان البصري عند رؤية هذه الكائنات، ليكتشفوا أن الأمر ليس مجرد عادة شخصية، بل نمطاً سلوكياً واضحاً. إذ يميل الناس إلى تأخير النظرة الأولى للعنكبوت، وينظرون إليه لمدة أقصر، ويعودون لمشاهدته مرات أقل مقارنة بكائنات أخرى مشابهة.

الدراسة التي نُشرت في مجلة *Frontiers in Arachnid Science* اعتمدت على تحليل حركة العين لدى 118 طالباً جامعياً عُرضت عليهم صور لعناكب وحشرات مفصليّة أخرى في بيئات طبيعية. وقاس الباحثون الوقت الذي استغرقه المشاركون لتثبيت نظرتهم على الصورة أول مرة، ومدّة النظر إليها، وعدد مرات العودة إليها.

وأظهرت النتائج أن العناكب نادراً ما تكون أول ما يجذب الانتباه، وحتى عندما تقع عليها النظرة، فإنها لا تحتفظ بها طويلاً مثل غيرها من الكائنات.

لكن التحليل كشف تفصيلاً لافتاً، فبمجرد أن تقع العين على العنكبوت، قد تجذب بعض التفاصيل الانتباه، مثل وضعية الجسم أو وجود شبكة العنكبوت أو الأنابيب. ويرى الباحثون احتمالاً لذلك، إما أن هذه التفاصيل أكثر لفتاً للنظر بصرياً، أو أنها توحى بأن العنكبوت أقل تهديداً، مثل تلك التي تبقى ثابتة على شبكتها أو تحرس بيضها.

الخضار الورقية الخضراء مثل الكرنب والسبانخ، غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف. قد يساهم إضافة تشكيلة متنوّعة من الخضروات الورقية إلى نظامك الغذائي في تعزيز صحة الدماغ وتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض. تُعدّ الخضار الورقية الخضراء جزءاً أساسياً من النظام الغذائي الصحي. فهي غنية بالعناصر الغذائية الدقيقة، وذات نكهة مميزة، وقليلة السعرات الحرارية. يُمكن أن يُوفر اتباع نظام غذائي غني بالخضروات الورقية الخضراء فوائد صحية عديدة، منها تقليل خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتدهور العقلي.



فوائد لم تكوني تعرفينها عن الخضار الورقية وتأثيرها على الجسم

المعروف بدوره في تخثر الدم وتحسين صحة العظام. السبانخ من الخضروات الورقية الخضراء الشائعة، يمكن إضافتها بسهولة إلى العديد من الأطباق، بما في ذلك الحساء والسلطات والعصائر والسلطات. يوفر كوب واحد "30 غراماً" من السبانخ الثابتة 121% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين K، و 12% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين A و 12% من القيمة اليومية الموصى بها للمغنيزيوم كما أنها غنية بحمض الفوليك الذي يلعب دوراً أساسياً في إنتاج خلايا الدم الحمراء. الملفوف: يتكوّن من عناقيد من الأوراق السمكية التي تأتي بألوان الأخضر والأبيض والبنفسجي. ينتمي الملفوف إلى الفصيلة الكرنبية، إلى جانب اللفت والبروكلي. تحتوي الخضروات في هذه الفصيلة النباتية على الجلوكوزينولات التي تمنحها مذاقاً مرّاً. تشير الأبحاث إلى أن الأنظمة التي تحتوي على هذه المركبات النباتية قد تمتلك خصائص وقائية من السرطان. من فوائد الملفوف الأخرى إمكانية تخميره وتحويله إلى مخلل الملفوف. يوفر هذا الطعام فوائد صحية عديدة، منها تقليل الالتهابات، تحسين الهضم ودعم جهاز المناعة. أوراق الشمندر: يعدّ الشمندر من الخضروات الملونة والزاهية، ويتميز بقيمته الغذائية العالية. على الرغم من شيوع استخدام الشمندر في الأطباق إلا أن أوراقه غالباً ما تُهمَل. أوراق الشمندر صالحة للأكل وغنية بالعناصر الغذائية. يحتوي كوب واحد "38 غراماً" من أوراق الشمندر الثابتة على 127% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين K، و 13% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين A، و 12% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين C. كما تحتوي على مضادات الأكسدة زياكسانثين ولوتين. قد تُساعد هذه المضادات في تقليل خطر الإصابة بأمراض

أنواع من الخضار الورقية لا توفّرت تناولها لفوائدها المهمة

تتمتع فوائد الخضار الورقية، فهي غنية جداً بالفيتامينات والألياف والمعادن، وتُعرّز الجسم وتساعد على الوقاية من بعض الأمراض. بالإضافة إلى أنها منخفضة السعرات الحرارية. والخضار الورقية الخضراء، مثل الجرجير، السبانخ، الهندباء، السلق وغيرها... غنية بحمض الفوليك والمغنيسيوم والكلوروفيل. من هنا تعتبر إضافة رائعة لصحة الجسم.

تعمل على تحسين عمل الكبد والهضم. تمنع الإسهال وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتزيل السموم من الجسم، وتحسن البصر، وتضمن صحة جيدة للجنين أثناء الحمل. كما أنها تحافظ على صحة العظام والعضلات والأسنان. وبما أن الخضار الورقية الخضراء تحتوي على الكثير من الماء وهي منخفضة السعرات الحرارية، لذا فهي تساعد في الحفاظ على اللياقة أو تعزيز فقدان الوزن كجزء من نظام غذائي لخسارة الوزن كما ورد في موقع *Healthline* الطبي المتخصص.

الكربن الاخضر: أظهرت دراسة أجريت عام 2019 أن طهي الكربن على البخار يحافظ على معظم عناصره الغذائية مقارنة بجميع طرق الطهي الأخرى التي شملتها الدراسة، بما في ذلك السلق والطهي بالضغط والطهي في الميكروويف... الكربن الأخضر هو نوع من الخضار الورقية، تنتمي إلى نفس عائلة الكرنب والملفوف والخضروات الورقية الريبعية. أوراقها سمكية وذات مذاق مر قليلاً. يعتبر الكربن مصدراً جيداً للتاسيوم، فيتامين A وفيتامين C وحمض الفوليك. كما يُعدّ من أفضل مصادر فيتامين K بين الخضروات الورقية. يحتوي كوب واحد "36 غراماً" من الكرنب النيء على 131% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين K

العيش مع شريكك قد يغير صحتك .. هذا ما تكشفه البكتيريا

قد لا يقتصر العيش مع شريك الحياة على تقاسم المنزل ونمط الحياة اليومي فحسب، بل يمتد أيضاً إلى تبادل نوع آخر من "العيش المشترك" غير المرئي، يتمثل في الكائنات الدقيقة التي تعيش على الجسم وداخله.

هذه المجموعة من الكائنات، التي تضم البكتيريا والفيروسات والفطريات، تُعرف باسم الميكروبيوم البشري، وهي تلعب دوراً محورياً في الصحة العامة، بدءاً من دعم الجهاز المناعي وصولاً إلى تحسين عملية الهضم. ومنذ الولادة، يبدأ تشكّل هذا النظام البيئي الدقيق من خلال التفاعل مع الأم، حيث يتم نقل كائنات دقيقة تساهم في بناء المناعة والجهاز الهضمي. ومع التقدم في العمر، تستمر التفاعلات الاجتماعية، خاصة مع الشريك، في التأثير على هذا التوازن الحيوي. تشير الدراسات إلى أن الأزواج الذين يعيشون معاً يشتركون نسبة من هذه الميكروبات، تصل إلى نحو 30% من بكتيريا الأمعاء، حتى بعد احتساب تأثير النظام الغذائي المشترك.

كما لوحظ أن العيش المشترك يرتبط بزيادة تنوع الميكروبيوم، وهو عامل يُنظر إليه بإيجابية صحياً، إذ يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة ببعض الأمراض مثل متلازمة القولون العصبي وأمراض القلب وارتفاع السكر في الدم.

لكن الصورة ليست إيجابية بالكامل، إذ يمكن أن تحمل بعض أنواع البكتيريا آثاراً متباينة على الصحة.

وتشير الأبحاث إلى أن الأزواج المتعاشقين قد يشتركون في نحو 38% من الميكروبيوم الفموي، مقارنة بنسبة ضئيلة لدى الأزواج غير المتعاشقين. ورغم أن معظم هذه البكتيريا لا تترك أثراً طويلاً الأمد، إلا أن بعضها قد يستقر في الفم، ما قد يؤثر على الصحة الفموية بشكل إيجابي أو سلبي، تبعاً لنوع البكتيريا.

المكون الذي يحسم الحركة ضد تسوس الأسنان

قد يشعر كثيرون بالحيرة عند الوقوف أمام رفوف معاجين الأسنان في المتاجر، فهناك عشرات الأنواع التي تعدّ بتبييض الأسنان أو إضعاف النفس أو تنظيف عميق أو حتى تركيبات بالفم.

لكن الاختصاصي الأسنان يؤكد أن العامل الأهم في اختيار المعجون ليس الشعارات التسويقية، بل مكوّن علمي واحد أثبت فعاليته منذ عقود.

ويقول الدكتور أليوت كوميس الثالث، طبيب الأسنان ومالك مركز *Smile Services* في واشنطن، إن البيانات العلمية ما تزال تدعم بقوة اختيار معجون يحتوي على الفلورايد. ويضيف في حديثه لوقع *هاف بوست*: "رغم الجدل الذي أُثير في السنوات الأخيرة، يظل الفلورايد أهم عنصر ينمي البحث عنه عند شراء معجون الأسنان".

الفلورايد معدن طبيعي ينتمي إلى مركبات تحتوي على عنصر الفلور. ووفقاً لما أوضحه سابقاً الدكتور جاريث مانينغ، مؤسس *JLM Dental Studio*، فإن هذا المعدن يساعد على تقوية مينا الأسنان ويحد من التسوس عبر إعادة تعدين التلف المبكر في الطبقة الخارجية للسن.

كما ينصح كوميس باختيار معجون يحمل ختم جمعية طب الأسنان الأمريكية "ADA"، وهو ختم يظهر عادة على عبوة المنتج ويشير إلى أن المعجون خضع لتقييم دقيق من حيث السلامة والفعالية.

وتشير الدكتورة ميا غايسنغر، رئيسة قسم أمراض اللثة في كلية طب الأسنان بجامعة ألاباما في برمنغهام، إلى أن الحصول على هذا الختم يتطلب احتواء المعجون على أحد أشكال الفلورايد. وتوضح غايسنغر أن العبوة غالباً ما تتضمن عبارات مثل "يساعد على منع تسوس الأسنان" أو "يقلل التهاب اللثة"، وهي مؤشرات على فعالية التركيبة.

وفي حال المعاناة من مشكلات محددة مثل حساسية الأسنان، يمكن اختيار معاجين تحتوي على نترات البوتاسيوم التي تساعد على تقليل حساسية الأعصاب داخل السن.

ذروة الذكريات .. السبب العلمي وراء تأثرنا بأغنيات المراهقة

هناك سبب يجعلنا نتجذب دائماً إلى الموسيقى التي أحببناها في سن المراهقة والشباب المبكر، رغم وجود الكثير من الأغاني الجديدة الرائجة اليوم، حيث أظهرت الأبحاث أن الموسيقى التي استمعنا إليها أثناء تكوين هويتنا تؤثر على الدماغ بطريقة مختلفة عن تلك الحديثة.

وتوضح دانيلا شين، اختصاصية اجتماعية ومديرة العمليات في ماريل ويليس بولاية ميريوري، أن "دماغ المراهق أثناء تطوره يخزن ليس فقط الموسيقى، بل جميع الخبرات الجديدة من تلك الفترة".

ويُفسّر هذا ما يعرف بـ "ذروة الذكريات" أو *reminiscence bump*، كما تقول سارة هينيسي، اختصاصية بحوث في جامعة جنوب كاليفورنيا: "عند سؤال كبار السن عن ذكريات حياتهم، نجد تركيزاً ووضوحاً أكبر للذكريات من فترة 9 إلى 29 عاماً، أي المراهقة والشباب المبكر، مقارنة بسنوات لاحقة".

هذه الذكريات تشمل أول العلاقات، وأول الوظائف، وأول الخيبات، وكلها تجارب جديدة تثير ردود فعل عاطفية قوية، بحسب هينيسي، وعندما تُضاف الموسيقى إلى هذه المشاعر، يصبح تأثيرها أقوى، فالوسيقى خلال المراهقة مرتبطة بالهوية وتنظيم المشاعر، وتضفي مراكز المكافأة والذاكرة في الدماغ.

كذلك، تشير كاترين جوفورت الفيدر، مديرة العلاج بالموسيقى في جامعة تينيسي، إلى أن استماعنا لأغاني المراهقة يحفز إفراز الناقلات العصبية المسؤولة عن الشعور بالمتعة مثل الدوبامين والسيروتونين، ما يفسّر شعور "الدفء والراحة" عند سماعها.

هذه المشروبات قد تُضاعف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

كشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة *Gut* عن أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، ثاني أكثر أنواع السرطان فتكاً، خاصة قبل سن الخمسين.

وتابعت الدراسة 95,464 شخصاً على مدار 24 عاماً، مع الأخذ بعين الاعتبار نظامهم الغذائي والتاريخ العائلي وعوامل نمط الحياة.

ووجد الباحثون أن النساء اللواتي يستهلكن حصتين أو أكثر من المشروبات المحلاة يومياً خلال مرحلة البلوغ معرضات لمضاعفة خطر الإصابة بالمرض مقارنة بمن يستهلكن أقل من حصة أسبوعياً.

كما ارتبطت كل حصة يومية بزيادة الخطر بنسبة 16%، وارتفعت النسبة إلى 32% لكل حصة يومية تُستهلك خلال المراهقة.

تشمل هذه المشروبات، المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة والرياضة، والمشروبات المنكهة بالفواكه، التي تشكل نحو 39% من السكر المضاف في النظام الغذائي الأمريكي. وأظهرت بيانات المجلة الطبية البريطانية أن 12% من الأمريكيين يستهلكون أكثر من ثلاث حصص يومياً.

وأشارت الدراسة إلى أن استبدال هذه المشروبات ببديل محلاة صناعياً، أو بالقهوة، أو بالحليب كامل أو نصف الدسم، قد يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تصل إلى 36%. على الرغم من أن الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت العلاقة السببية، أكد الباحثون أن تقليل استهلاك المشروبات السكرية قد يكون استراتيجية فعالة للحد من حالات الإصابة المبكرة بهذا النوع من السرطان.



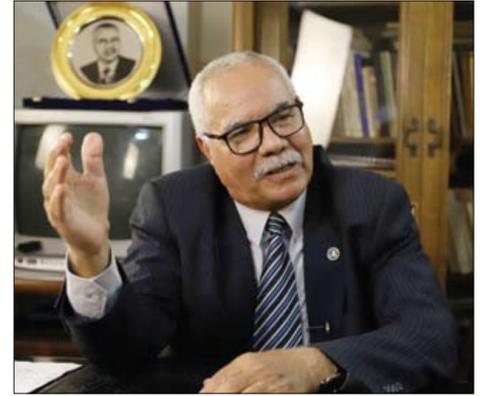
هل القدرة «تتحلّل» وتعلم مثل البشر؟

أكدت دراسة حديثة لجامعة جون هوبكنز أن القدرة ليست مجرد كائنات عاقلة، بل يمكنها أيضاً استخدام خيالها واللعب على التظاهر، وهي مهارة طالما اعتبرت حكراً على البشر. وأجرى الباحثون تجارب متكررة على بونوبو يدعى كانزي، عمره 43 سنة، يقيم في مبادرة القدرة "Ape Initiative"، وأظهرت النتائج أنه قادر على التفاعل مع أشياء خيالية، مثل أكواب عصير أو وعاء عنب وحمى، بطريقة دقيقة تعكس فهمه للواقع والخيال في آن واحد، بحسب تقرير نشرته *هاف بوست*.

ووفقاً للدراسة المنشورة في مجلة "Science"، فقد تم إعداد التجارب على شكل "حفلة شاي"، حيث حاول الباحثون محاكاة سكب العصير ونقل العنب بين الأوعية الفارغة والخيالية، وطلبوا من كانزي تحديد موقع الأشياء. وقد أشار كانزي غالباً إلى الموقع الصحيح للأشياء التي لم تكن موجودة فعلياً، مما يدل على قدرة عقله على تصور أشياء خيالية وفهم أنها ليست حقيقية.

منوعات الفكر

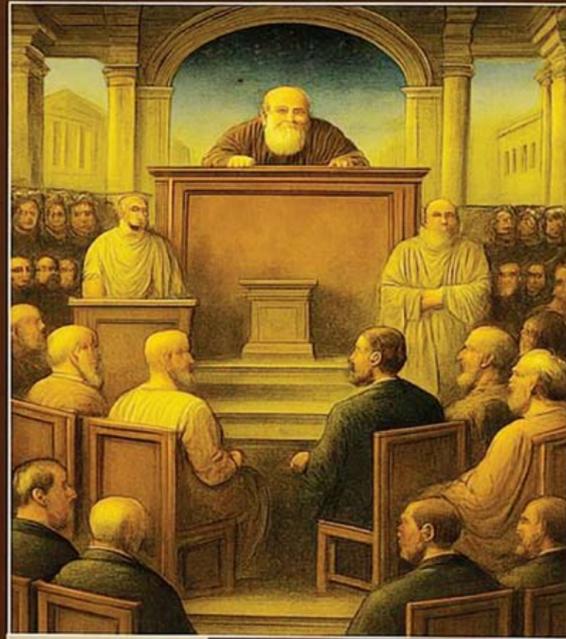
22



آن أوان المحاكمة

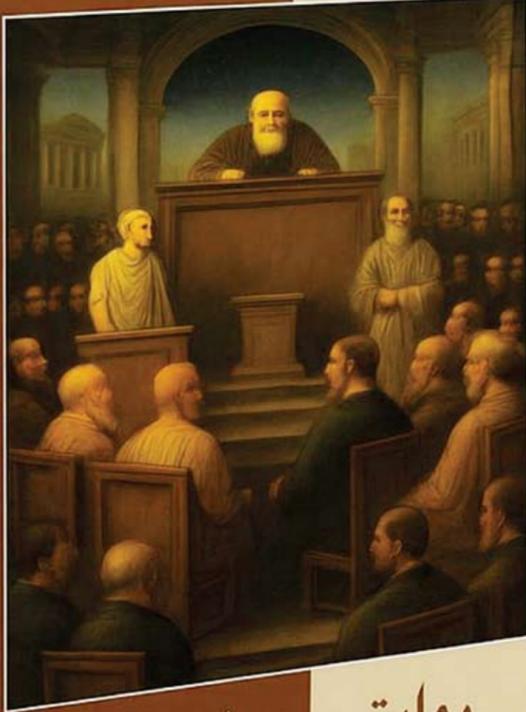
هذا العنوان ليس من عندي، بل هو عنوان عمل أدبي وفلسفي مهم كتبه الكاتب الروائي بسام عبد السميع، وفي اعتقادي أنه عمل إبداعي فريد؛ فهو ليس عملاً روائياً من نبت الخيال، وإن اعتمد على فكرة تخيلية تقوم على استدعاء أكثر من ثلاثين فيلسوفاً وأديباً من ذوي الميول الفلسفية، من سقراط وأفلاطون قديماً إلى زكي نجيب محمود ومالك بن نبي وإدوارد سعيد حديثاً، ومن هيباتيا إلى سيمون دي بوفوار، ومن كونفوشيوس وبودا إلى تولستوي ودوستويفسكي، ليخضعهم جميعاً للمحاكمة عبر سؤال واضح عن قيمة الفكر الفلسفي ودوره في تاريخ البشرية.

THE TIME FOR THE TRIAL



Novel Bassam Abdel Samih

آن أوان المحاكمة



رواية بسام عبد السميع

رواية

سقراط: "وفي عام 399 ق.م. مات سقراط واقفاً... لا حاملاً سيفاً بل حاملاً فكرة قاومت السلطة، وسؤاله ما زال يطرح في كل زمن: هل تعرف نفسك؟" وقوله قتلًا عن أفلاطون: "ليست الفلسفة حكماً على الناس بل استيقاقاً لانهاراتهم، من لا يحتمل رؤية الشمس سيظل عبداً للظل حتى لو عاش حراً"، وكذلك تخيله لهيباتيا وهي تقول: "العقل ليس النهاية بل بداية الرحلة، والموت من أجله ليس انحزاً بل بوابة الخلود". ولعلي أختم هذه الإطالة السريعة بقول القاضي: "لا تتقوا بأحد حتى بأنفسكم... اختبروا كل شيء حتى أفكاركم، فالحقيقة ليست صورة واحدة بل مجموع صور لا تكتمل إلا حين تتعارض أجزاءها".

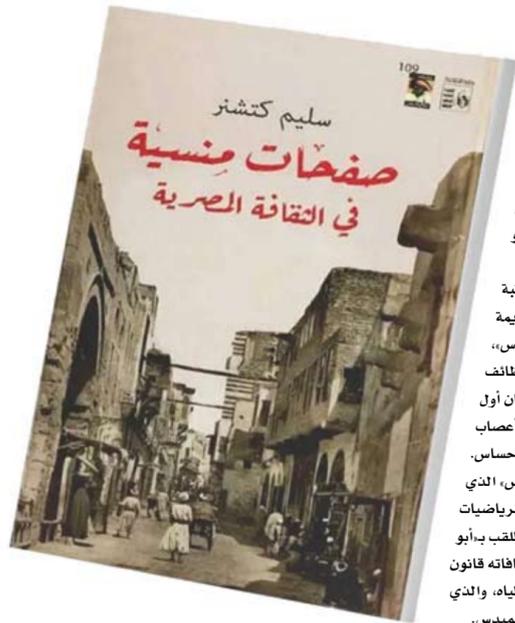
والطريف أن هذه الرواية لا تنتهي عند عصرنا، بل تستشرف الحوار الفلسفي للمستقبل بين الإنسان والآلة، في إشارة إلى عصر ما بعد الإنسان،

الرواية تمزج بين التاريخ الحضاري وتاريخ الفلسفة والعلم، وتكشف بجلاء عن أهمية السؤال الفلسفي، موضحة أن محاكمة أفكار الفلاسفة لا تكون فقط عبر نقدها النظري، بل بالسؤال عن مدى صدقها عند مواجهة الواقع، وهل صدقت أمام التجربة أم تهافت.

وتكمن القيمة الحقيقية لهذه الرواية في قدرة الكاتب على فهم هذا الكم الكبير من الأفكار وعرضها بأسلوب سهل ومتنوع وصورة روائية بديعة دون غموض أو خلط، مع إبراز صلتها المباشرة بالواقع، ليؤكد أن هذه الأفكار أثرت في حياتنا وساعدتنا على فهم أنفسنا وإدراك دورنا في الحياة وتطويرها نحو الأفضل. إن ثمة أقوالاً وأفعالاً خالدة للفلاسفة عبر التاريخ ترسم صوراً خلاقة للحياة الإنسانية وتمثل نبزاً يوقظ البشر زمناً بعد آخر وعصرًا بعد عصر، وقد عبر عنها الكاتب بلفته السلسة المميزة، خذ مثلاً قوله عن

في كتاب «صفحات منسية في الثقافة المصرية»

سليم كتشتر: مكتبة الإسكندرية القديمة «عقل ومجد مدينة على الكوكب»



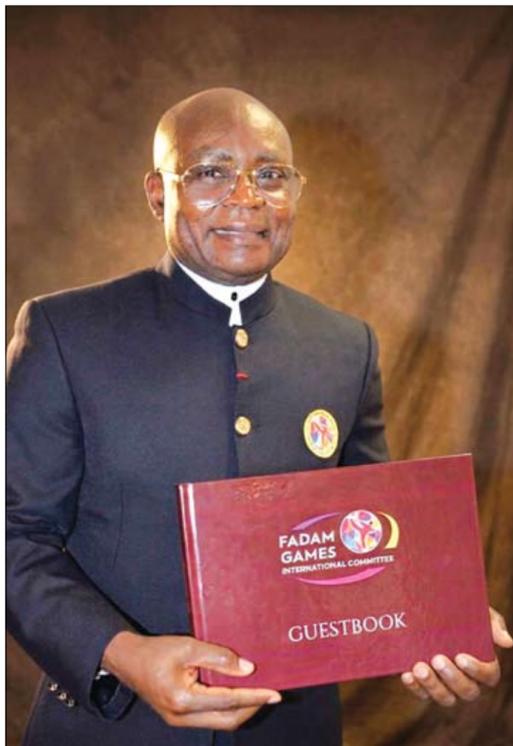
أثف واستمرت مقتنيات المكتبة من المخطوطات في الازدياد حتى وصلت مع نهاية العصر البطلمي إلى نحو 700 ألف لافافة بريدية. ومن أبرز علماء المكتبة «أقليدس»، عالم الرياضيات الشهير، ومن كتبه «المعطيات»، و«عن القسمة»، و«البصريات»، و«الظواهر»، وهناك كذلك العالم «هيراكليس»، الذي ترك إرثاً كبيراً من العلوم الطبيعية، وكان أول من أثبت أن الخ وليس الكبد أو القلب هو مقر العواطف والدكاء، إلى جانب «أريستاركوس»، الذي كان المسار الأول في نعتن نظرية أرستو القائلة بأن الأرض مركز الكون والكواكب تدور حولها، إذ توصل إلى أن الشمس مركز الكون وليست الأرض،

كان زينودوتوس الأفيسي على الأرجح هو أول أمين للمكتبة وكان على رأس الأشخاص الذين خدموا ذلك العصر وتطويرها. ووفقاً لصحيفة الشرق الأوسط نجح ديميتريوس فالبروس في اقتناء مجموعة ضخمة من لائف البردي في مختلف العلوم بلغت نحو 200 ألف لافافة، ولكنه كان يأمل أن يزداد عددها بسرعة ليصل إلى نصف مليون لافافة بريدية، وقد تولى خلفه كالماخوس تحقيق هذا الأمل بعد نفي ديميتريوس حيث أوكل إليه بطليموس الثاني مهمة توسيع المكتبة وتزويدها بالكتب الجديدة وعمل الفهارس لها فبلغ عدد لائف البردي فيها نحو 490

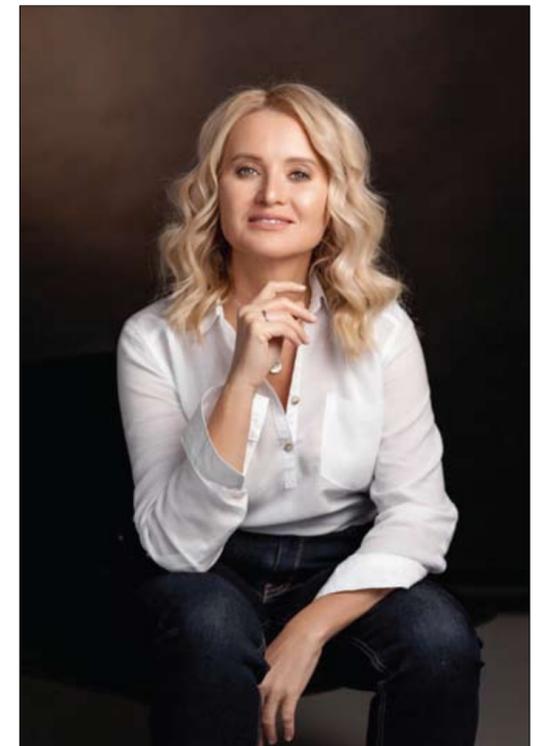
سياتسي، وهو فيلسوف أثيني زامل الإسكندر الأكبر في دراسته على يد أرستو في مدرسة المشائين الفلسفية، لكنها في مرحلة لاحقة اكتسبت أهمية وحجماً كبيرين، وبالتالي أصبح من الضروري إنشاء ملحق لها. ويُعتقد أن الملحق أو المكتبة على هضبة حي «راكيتوس»، والمعروف اليوم بحي «كروموز»، بعيداً عن شاطئ البحر المتوسط الذي شيدت المدينة على ضفافه وأصبحت تلقب ب«عروس المتوسط». وتعددت فروع العلوم في المكتبة لتشمل الرياضيات والهندسة والميكانيكا والطب والتشريح والجراحة ووسائل العلوم البيولوجية وعلم النبات والحيوان

يستشهد الباحث سليم كتشتر في كتابه «صفحات منسية في الثقافة المصرية»، الصادر عن الهيئة العامة لقصور الثقافة، بوصف كارل ساجان، عالم الفلك الأمريكي، مكتبة الإسكندرية القديمة بأنها «عقل ومجد أعظم مدينة على الكوكب وأول مركز للأبحاث العلمية في تاريخ العالم»، لافتاً إلى أن تأكيد الموسوعة البريطانية بأن أغلب الاكتشافات الغربية الحديثة تمت دراستها ووضع أسسها في تلك المكتبة التي شيد لبنتها الأولى زملاء وخلفاء الإسكندر الأكبر في مصر في القرن الثالث قبل الميلاد. ويشير إلى أن من قام بإنشاء المكتبة هو ديميتريوس الفاليري

FADAM: فنون الدفاع عن النفس... لغة توحد العالم



وستكون سعداء برفقتكم في هذه الرحلة. في عام 2026، وقعت FADAM و UNESCO اتفاقاً في إطار برنامج Fit for Life.. هذا اعتماد دولي بأن الرياضة قادرة على تحسين المجتمعات: محاربة العزلة، والتمتع المدرسي، وتعزيز نمط الحياة الصحي. مشروع المكتبة الحية، المشترك يحافظ على المعارف الفريدة التي كان يمكن أن تندثر. الثقافة هنا لا تبقى خلف واجهات المتاحف، بل تعيش وتتطور وتلمهم الأجيال الجديدة. سيكون حدث باريس 2027 توتيجاً لهذه الجهود، حيث يتوقع مشاركة 180 دولة في 50 اختصاصاً. لكنه ليس مجرد بطولة رياضية، بل فضاء يجمع الرياضيين وقادة الأعمال والمستثمرين حول طاولة واحدة. هنا تولد الشراكات، وتُبنى جسور حيث كانت هناك حدود من قبل. «أعظم انتصار هو الصراع الذي لم يحدث أبداً»، كما يؤكد دومينيك ساتنانغ. بدلاً من الخلافات والانقسامات، تقدم FADAM فكرة بسيطة ومؤثرة: تشكيل لجان وطنية، وتبادل الخبرات، والنمو معاً. يصبح العالم أقرب عندما نتحدث لغة واحدة «لغة الاحترام والاهتمام المشترك». أبواب اللجنة الدولية مفتوحة لكل من يرغب في الإلهام والتوحيد. الموقع الرسمي: www.fadamgames.com



ما بدأ قبل عشر سنوات كفكرة لشخص واحد تحول اليوم إلى حركة عالمية. السيدة: دومينيك ساتنانغ، الرئيس المؤسس للجنة الدولية لألعاب "FADAM" CIJFADAM، زار 95 بلداً، والتقى بحراس التقاليد العريقة. أدرك أن فنون الدفاع عن النفس ليست مجرد تقنيات، بل جسر يربط الثقافات. تضم FADAM اليوم العشرات من الأساليب، من الرياضات الأولمبية إلى المدارس النادرة التي تنتقل بعناية من جيل إلى جيل. في قلب هذا النظام توجد اللجان الوطنية. كل دولة تنشئ لجنتها الوطنية لا تحصل فقط على حق المشاركة في البطولات، بل تمنح نفسها الفرصة لتقديم تراثها للعالم، وإيجاد شركاء يجمعهم التفاهم، والحفاظ على ما تفخر به. من جانبها تقول جانا كلاشنيكوفا، الأمين العام للجنة الدولية CIJFADAM: «بني معاً عائلة كبيرة ودودة، لكل تراث فيها صوتها المسموع. بإنشاء لجنة وطنية، تفتح كل دولة أبوابها للعالم وتظهر قيمها، وتكتسب شركاء مستعدين لحوار صادق قائم على الاحترام المتبادل. نحن نؤمن بأننا معاً نستطيع تحقيق المزيد. يكفي أن نتخطوا الخطوة الأولى،

منوعات العلاج

23

تخيل أن داخل معدتك عالما خفيا لا تراه، تعيش فيه كائنات دقيقة قد تؤثر على صحتك دون أن تشعر. هذا الجهاز الذي نلغظه محصنا بحمضه القوي ليس معزولا تماما، بل قد يكون موطننا لكائنات قادرة على التكيف والبقاء. من بين هذه الكائنات تبرز بكتيريا فريدة استطاعت أن تتحدى بيئة المعدة القاسية، وتلعب دورا مهما في العديد من اضطرابات الجهاز الهضمي. وجرثومة المعدة ليست مجرد ميكروب عابر، بل رسالة خفية تدعونا لإصغاء أعمق لجسد لا يكف عن الحديث، نعم حين نفهم الجسد نرتقي بصحتنا وحياتنا.



تلعب دورا مهما في العديد من اضطرابات الجهاز الهضمي

جرثومة المعدة . . بكتيريا عنيدة تتحدى بيئة المعدة القاسية



الإسراف في الطعام والضيغ الخفي أثبتت الدراسات الحديثة أن الإفراط في الطعام يربك البيئة العديدة ويضعف الحاجز المخاطي الواقي، مما يهيئ لالتهاب المعدة ويزيد قابلية الإصابة بجرثومة المعدة (Helicobacter pylori).

كشفت الأبحاث الحديثة منظومة حماية مذهلة: - طبقة المخاط الواقية تغطي جدار المعدة طبقة سميكة من المخاط القوي، يحمي النسيج من التآكل - تجدد الخلايا بسرعة مذهلة - نظام تحكم دقيق في إفراز الحمض - شبكة دموية تغذي وتحمي

قد تبدو الجرثومة الحلزونية كائنا ضئيلا، لكنها تكشف أن أدق اختلال قد يربك توازنا مدهشا صُمم بإتقان. نحن لا نتنصر عليها بالعلاج فقط، بل نتنصر حين نفهم، ونصغي، ونعيش بوعي.

الجرثومة الحلزونية

لفترة طويلة، اعتقد الأطباء أن المعدة، بما تحتويه من أحماض قوية، بيئة غير صالحة لحياة البكتيريا. لكن في عام 1982، تمكن الطبيب الأستراليان باري مارشال و روبين وارن من اكتشاف وعزل نوع من البكتيريا يعيش في بطانة المعدة، ما أحدث تحولا جذريا في فهم أمراضها. تُعرف هذه البكتيريا باسم جرثومة المعدة، وهي كائن دقيق لا يُرى بالعين المجردة، يعيش متخفيا داخل الجسم مستفيدا من أي خلل في توازن البيئة الداخلية. وعندما تضعف آليات الحماية الطبيعية، تجد هذه البكتيريا فرصة للاستقرار والتكاثر. ويساعد شكلها الحلزوني على التغلغل داخل الطبقة المخاطية التي تحمي جدار المعدة، مما يمنحها قدرة عالية على البقاء في بيئة شديدة الحموضة.

العلاج هل يمكن الشفاء من العدوى؟ نعم، والعلاج يعتمد على: - عدة مضادات حيوية - دواء يقلل حموضة المعدة يسمى مثبط مضخة البروتون ويستمر العلاج عادة 10 إلى 14 يوما، كما يؤدي هذا العلاج إلى القضاء على البكتيريا في 80% إلى 90% من الحالات. لكن في 10% إلى 20% من الحالات قد يفشل العلاج بسبب مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية أو عدم الالتزام الكامل بالعلاج. وفي هذه الحالة يقترح الطبيب علاجاً جديداً بمضادات حيوية مختلفة.

العلامات والأعراض الكلينيكية معظم المصابين لا يشعرون بأي شيء، فالجرثومة غالبا صامتة. لكن عند ظهور الأعراض، فهي تتنوع بين: - ألم أو حرقة في المعدة، خاصة بعد الأكل أو في الليل. - انتفاخ وغازات متكررة. - غثيان وقيء أحيانا. - فقدان الشهية وفقدان وزن غير مبرر. - دم في القيء أو البراز في الحالات المتقدمة. - الفحوصات البيولوجية والتشخيص - تشخيص الجرثومة الحلزونية يعتمد على مجموعة من الأدوات الدقيقة:

ما فوائد القضاء على البكتيريا؟ - إخفاء التهاب المعدة - تحسين الأعراض الهضمية - منع حدوث قرحة المعدة أو عودتها - فقر الدم: حين يصبح فقر الدم لفرقا، يبدأ الطبيب في التفكير في ضيف خفي يربك امتصاص الحديد وفيتامين بي12 (B12) - تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة من بين المصابين بالبكتيريا: حوالي 1% قد يصابون بسرطان المعدة.

اختبارات التنفس (Urea Breath Test) - اختبارات الدم: للكشف عن الأجسام المضادة، لكنها قد لا تميز بين عدوى حالية وسابقة. - فحص البراز: للكشف عن المستضدات البكتيرية. - التنظير الهضمي مع أخذ عينة (Biopsy) كل فحص له دقة خاصة، وغالبا ما يستخدم الطبيب أكثر من طريقة لضمان التشخيص الصحيح.

وتشير تقديرات طبية عالمية، من بينها بيانات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة، إلى أن نحو 50% من سكان العالم قد يكونون مصابين بهذه البكتيريا، مع اختلاف معدلات الانتشار تبعا للموقع الجغرافي والظروف الصحية والبيئية.

هل يمكن علاج العدوى بتغيير النظام الغذائي؟ لا يمكن القضاء على البكتيريا فقط بتغيير النظام الغذائي. لكن تعديل الطعام قد يساعد على تقليل تهيج المعدة وتخفيف الأعراض.

بالمضادات الحيوية. وفي حالة فشل العلاج يتم وصف علاج جديد ثم إعادة الاختبار بعد شهر.

هل يوجد علاج غير المضادات الحيوية؟

لا يمكن القضاء على هذه البكتيريا إلا باستخدام المضادات الحيوية، ويجب تناولها وفق نظام صارم، وإذا لم يلتزم المريض بالعلاج قد لا يتم القضاء على البكتيريا بالكامل وقد تصبح مقاومة للمضادات الحيوية، وفي هذه الحالة يلزم علاج آخر بمضادات مختلفة.

هل يمكن أن أنقل العدوى للآخرين؟ تنتقل العدوى من شخص لآخر عبر ألعاب، أو الطعام والمياه الملوثة بفضلات الشخص المصاب، أو مشاركة أدوات الطعام، ورغم أنها ليست شديدة العدوى مثل الإنفلونزا وتتطلب غالبا اتصالا مباشرا أو ظروف نظافة غير كافية، فإنها مهيئة طبييا كمرض ينتقل بين الأفراد. لذا، فإن الوقاية عبر غسل اليدين وتجنب مشاركة الأدوات الشخصية ضرورية للحد من انتشارها.

هل يمكن الإصابة مرة أخرى بعد العلاج؟ إذا تم التأكد من الشفاء (باختبار بعد إيقاف أدوية الحموضة والمضادات)، فإن عودة الجرثومة ممكنة لكنها ليست شائعة، وغالبا ترتبط بعوامل بيئية أو عدوى من المحيط القريب.

هل هناك موانع للعلاج؟ - الحمل - الرضاعة الطبيعية - وفي هذه الحالات يمكن تأجيل العلاج لأنه ليس حالة مستعجلة.

الجرثومة الحلزونية والتغذية

التغذية تلعب دورا مزدوجا: فهي قد تخفف الأعراض أو تزيدها. - الأطعمة المفيدة: الخضروات الطازجة، خاصة الصليبية مثل البروكلي، والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، والألياف التي تساعد على تهدئة المعدة. - الأطعمة الضارة: الأطعمة المالحة والمصنعة، الدهنيات الزائدة، والسكريات واللحوم المدخنة، التي تزيد الالتهاب وتسرع تهيج المعدة. - العادات الغذائية: تناول وجبات صغيرة ومنتظمة.

ما هي الآثار الجانبية للعلاج؟ قد يسبب العلاج بعض الأعراض مثل: - الغثيان - الإسهال - القيء - فقدان الشهية - تغير في الطعم (خصوصا طعم معدني) - صعوبة في الهضم - صداع ودوار

وقد تكون هذه الأعراض مزعجة، لذلك يُفضل البدء بالعلاج في فترة مناسبة تسمح بأكملها حتى النهاية.

اختبار التأكد من نجاح العلاج نظرا لاحتمال فشل العلاج في 10% إلى 20% من الحالات، يجب إجراء اختبار بعد العلاج للتأكد من القضاء على البكتيريا. وأفضل اختبار هو اختبار التنفس ويجب إجراؤه على معدة فارغة لمدة 12 ساعة مع إيقاف أدوية الحموضة لمدة أسبوعين قبل الاختبار ولدة أربعة أسابيع على الأقل من نهاية العلاج



البروتين في وجباتنا . . 5 حقائق وخرافات يوضحها الخبراء

أصبح البروتين من العناصر الغذائية التي تحظى باهتمام واسع في السنوات الأخيرة، لكن تتراكم حوله خرافات وشواذب معلوماتية عن كمياته ومصادره وفوائده، مما يربك المستهلكين المهتمين بالصحة والتغذية.

مع مختص تغذية. الإفراط في تناول البروتين قد يشكل ضغطا على الكلى عند من لديهم مشاكل كلوية، وقد يحل محل ألياف مهمة إذا أثر على تنوع الغذاء. لذلك يوصى بضبط الكمية المناسبة بالتشاور اختصاصي للتوجيه الشخصي.

تحديد الكمية المناسبة تختلف حاجة الجسم من البروتين حسب العمر والنشاط البدني والوزن، لكن معظم البالغين يحتاجون نحو 0.75 إلى 1.2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا للحفاظ على العضلات والصحة العامة.

لكن الخبراء يؤكدون أن بروتينات النباتات المتنوعة مثل الصويا والكينوا وبدنور الشيا يمكن أن توفر أيضا هذه الأحماض لبناء الجسم بشكل سليم.

يؤدي إلى ضعف الأداء العضلي وسوء التغذية. ويتناول كثيرون أن البروتين الكامل الذي يزود الجسم بكل الأحماض الأمينية الأساسية لا يتوافر إلا في اللحوم.

البروتين عنصر أساسي لوظائف حيوية يؤدي البروتين دورا حيويا في الجسم، من إصلاح الأنسجة وصنع الهرمونات إلى دعم المناعة والمحافظة على الكتلة العضلية. ونقصه قد



البروتين أثناء فقدان الوزن الأشخاص الذين يستخدمون أدوية جي إل بي 1 (GLP-1) للتحكم في الوزن قد يحتاجون إلى زيادة كمية البروتين، لأن هذه الأدوية تقلل الشهية وتبطئ الهضم، مما قد يقلل استهلاك بروتين كاف إذا لم يُراع ذلك.

مكملات البروتين ليست بديلا يؤكد الخبراء أن المخفوقات والبودرات البروتينية مفيدة لمن يجد صعوبة في الحصول على كمية كافية من خلال الطعام، لكنها لا تغني عن الأغذية الكاملة الغذائية.

هل يمكن أن يكون البروتين مضرًا؟



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : وايت اند مور للخضروات والمواد الغذائية
رخصة رقم: CN 4672864 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ماس فجن لمقاولات التكييف والتبريد
رخصة رقم: CN 3952992 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مركز بيرلوز لتجميل السيدات
رخصة رقم: CN 5284137 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كراج الدباسين لصيانة السيارات
رخصة رقم: CN 5510363 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: مصففة الازكية اوتوماتيكية-ذ.م.م
عنوان الشركة: مدينة زايد ، شرق 16، 000 مبنى دائرة البلديات والنقل- بلدية منطقة الظفرة
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5184679
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/شارتفورد تدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/03/26، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 15138/89-PN8901/26 تاريخ التعديل: 2026/03/28
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : تيكير لخدمات الوساطة
رخصة رقم: CN 4342288 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فنون الابداع لاعمال الجبس
رخصة رقم: CN 1995308 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ذي مورفو لتفصيل وخياطة الملابس النسائية
رخصة رقم: CN 5251410 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فولتج للمقاولات والصيانة العامة
رخصة رقم: CN 2698364 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبدالرحمن سعيد زكاح 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالله يوسف احمد خليفه الزعابي
تعديل اسم تجاري من/ فولتج للمقاولات والصيانة العامة
VOLTAGE FOR CONTRACTING AND - GENERAL MAINTENANCE
الى/ أوريان ديناميكس للإنشاءات - ذ.م.م - ش.ش.و
URBAN DYNAMICS - CONSTRUCTION - 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: بيريسم للاستثمار-ذ.م.م-ش.و
عنوان الشركة: الدانة ، شرق 0.3 مبنى مجموعة الشرق والغرب العاليةية- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5766002
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ام ام ك لجولبال تدقيق ومراجعة الحسابات-ذ.م.م-ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/03/09، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 2699020400 - تاريخ التعديل: 2026/03/27
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: ايم بي ايس للخياطة والاقمشة-ذ.م.م
عنوان الشركة: بني ياس، بني ياس شرق 0.3 مبنى جمعه علي سيف علي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5663492
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/03/24، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 2699020312 تاريخ التعديل: 2026/03/28
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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: بايشا كافييه- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: الدانة ، شرق 0.11 مبنى ناصر عوض محمد احمد
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4421659
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/03/23، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم : 2305016259 تاريخ التعديل: 2026/03/27
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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مرحبا لتجليد الكتب
رخصة رقم: CN 4351485 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ مرحبا لتجليد الكتب
MARHABA BOOK BINDING
الى/ مرحبا لتجليد الكتب - ذ.م.م - ش.ش.و
MARHABA BOOK BINDING - 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : دي مارس للمقاولات العامة ذ.م.م
رخصة رقم: CN 4332911 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 150000 الى 50000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة علي احمد سالم العويني التكمي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف علي سعيد سالم محمد الجنيبي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ابراهيم سعيد راشد العليم الزعابي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالله سعيد راشد العليم الزعابي
تعديل اسم تجاري من/ دي مارس للمقاولات العامة ذ.م.م
D MARS FOR GENERAL - CONTRACTING L.L.C.L.L.C
الى/ دي مارس للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
D MARS FOR GENERAL - CONTRACTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال ثلاثون 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كشري وفطائر افندينا - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 2969593 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد عادل بوليكانا محمد رفيق بوليكانا 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عاشق فاناكاندي مصطفى كوريسمانتافيدا 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد عادل حسين حسان
تعديل اسم تجاري من/ كشري وفطائر افندينا - شركة الشخص الواحد ذ م م
KOSHER AND PASTRY AFANDINA - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى/ مطعم ايه كي ار فود هب - ذ.م.م
A K R FOOD HUB RESTAURANT L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كلاسيك فيو للمقاولات والصيانة العامة رخصة رقم: CN 4634072 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 الى 50000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة اصغر ابو بكر 49%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سالم عيسى مطر عيسى الفلاحى 51%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ناصر علي محمد علي المنصوري
تعديل اسم تجاري من/ كلاسيك فيو للمقاولات والصيانة العامة
CLASSIC VIEW CONTRACTING AND - GENERAL MAINTENANCE
الى/ كلاسيك فيو للمقاولات والصيانة العامة- ذ.م.م
CLASSIC VIEW CONTRACTING - AND GENERAL MAINTENANCE - L.L.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

إعلاناتكم في

الغد

يرجى الاتصال على

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

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : دريم لايك للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م- ش.ش.و رخصة رقم: CN 5185305 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ دريم لايك للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م- ش.ش.و
DREAM LIKE GENERAL- CONTRACTING AND MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C
الى/ دريم لايك للمقاولات العامة والنقليات - ذ.م.م- ش.ش.و
DREAM LIKE GENERAL CONTRACTING AND - TRANSPORT - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : جبل الموده للخضار و الفواكه رخصة رقم: CN 1110387 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ جبل الموده للخضار و الفواكه
JABAL AL MAWADAH VEGS AND - FRUITS
الى/ جبل الموده للخضار و الفواكه - ذ.م.م - ش.ش.و
JABAL AL MAWADAH VEGS AND - FRUITS - 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 ١٤٧١٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/٢٠

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فيبكس لتنظيم الحفلات والمناسبات - ذ.م.م- ش.ش.و رخصة رقم: CN 5830591 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 50000 الى 150000
تعديل اسم تجاري من/ فيبكس لتنظيم الحفلات والمناسبات - ذ.م.م- ش.ش.و
VIBEX PARTIES AND EVENTS - ORGANIZING - L.L.C - S.P.C
الى/ فيبكس جو للنقليات - ذ.م.م- ش.ش.و
VIBEX GO TRANSPORT - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

تظهر دراسة حديثة أن الحمل يحدث تقلصاً مؤقتاً في المادة الرمادية بالدمغ بنحو خمسة في المئة، مما يعزز قدرة الأم على الارتباط بطفلها ورعايته. وترتبط هذه التغيرات الهرمونية العصبية بتحسين السلوك الأمومي، وتعود جزئياً بعد الولادة، مما يمهّد لفهم أدق للصحة النفسية بعد الإنجاب.



تصبح قادرة على بناء رابطة قوية مع مولودها

تغيرات دماغية خلال الحمل تساعد المرأة على أن تكون أماً أفضل



تتمكن الشجرة من النمو بكفاءة أكبر. في البحث، خضعت 127 امرأة حامل من مدريد وبرشلونة لفحوص تصويرية للدماغ قبل الحمل وأثناءه وبعده. وتحديداً: قبل حدوث الحمل، وخلال الثلثين الثاني والثالث منه، وبعد مرور شهر على الولادة، وبعد ستة أشهر منها. في مرحلة لاحقة، قارن الباحثون نتائج فحوص أمغمة النساء الحوامل مع نتائج فحوص مجموعة مكونة من 32 امرأة غير حامل. أظهرت النتائج أن النساء الحوامل فقدن في المتوسط نحو خمسة في المئة من المادة الرمادية، وقد طاولت هذه التغيرات 94 في المئة من مناطق الدماغ، لا سيما الأجزاء المرتبطة بالإدراك الاجتماعي. كذلك تبين أن النساء اللاتي شهدت أمغمتين تغيرات أكبر كن أكثر إعراباً عن شعورهن بالارتباط القوي مع أطفالهن. علاوة على فحوص التصوير، جمع العلماء عينات من البول واللحاح من المشاركات في خمس مرات مختلفة خلال الدراسة، وتبين أن ارتفاع مستويات هرمون الإستروجين (الهرمون الأنثوي الرئيس الذي يرتفع خلال الحمل) يتوافق بصورة وثيقة مع انخفاض حجم المادة الرمادية. وفي النتيجة، وجد الباحثون أن المادة الرمادية تستعيد جزءاً من حجمها بعد ستة أشهر من الولادة، ولكنها لا تعود إلى مستواها السابق بالكامل. وأظهرت الدراسة أن استعادة جزء من حجم المادة الرمادية خلال فترة ما بعد الولادة ارتبطت "بتراجع المشاعر السلبية أو النفور" تجاه الطفل بعد ستة أشهر من الولادة. وكتب معدو الدراسة: "تشير هذه العلاقة الإيجابية إلى أن التغيرات في الدماغ التي تمر بها الأمهات خلال الحمل ربما تكون عملية تكيفية، تسهم في تعزيز جوانب مختلفة من السلوك الأمومي". كذلك وجد الباحثون أن التغيرات التي تطرأ على بنية الدماغ بعد الحمل تؤثر في الصحة النفسية للأمهات بصورة تدعم الارتباط الأمومي التكيفي مع الطفل. وأظهرت النتائج أن حالة الأم النفسية تؤدي دوراً رئيساً في العلاقة بين تعالي المادة الرمادية في الدماغ وارتباط الأم بطفلها بعد ستة أشهر من الولادة، إذ تفسر أكثر من 50 في المئة من هذه العلاقة. وفي المحصلة، يرى العلماء أن رسم خريطة واضحة للتغيرات العصبية التي يشهدها الدماغ خلال الحمل وما بعد الولادة من شأنه أن يسهم في تحسين الصحة النفسية للأمهات، وبتحديد الفترات التي تكون فيها التدخلات الطبية أو النفسية أكثر فاعلية في دعم استقرار الأم النفسي. نُشرت هذه الدراسة في المجلة العلمية "نيتشر كومونيكيشنز" Nature Communications.

كثيراً ما تشكى الأمهات مما يعرف بظاهرة "دماغ الحمل" Baby Brain، وهي حالة من النسيان المزج وضبابية التفكير قد ترافق فترة الحمل وتجلو في ببطء معالجة الأفكار وصعوبة التركيز وتشتت الانتباه ونسيان أمور بسيطة. فإضاعة المفاتيح، ونسيان المواعيد، وتراجع القدرة على التركيز، أمور شائعة جداً إلى حد أن المصطلح بات تعبيراً شائعاً بين الناس. ولكن بحثاً جديداً يشير إلى احتمال وجود أساس بيولوجي حقيقي وراء ظاهرة "دماغ الحمل". فقد كشفت الدراسة أن حجم المادة الرمادية في الدماغ، أي النسيج المسؤول عن استقبال المعلومات وفهمها وتحليلها واتخاذ القرارات إضافة إلى معالجة العواطف والتعاطف وتوجيه الاستجابات السلوكية لها، ينخفض خلال الحمل بنسبة تقارب خمسة في المئة في المتوسط. صحيح أن فقدان جزء من المادة الرمادية في الدماغ ربما يثير القلق، إلا أن علماء إسبانيا ضمن المشروع البحثي "بي ماذر" (كوني أما) BeMother (يدرس التغيرات البيولوجية والنفسية المصاحبة لتجربة الأمومة)، وجدوا أن هذا التراجع يساعد في تمكين الأمهات من رعاية مواليدهن بصورة أفضل. تحدثت في هذا الشأن البروفيسورة سوسانا كارمونا من "معهد غريغوريو مارانيون للبحوث الصحية" في مدريد، والتي شاركت في قيادة الدراسة، فقالت: "أفضل تشبيه لهذه الظاهرة عملية تقليم الشجرة، إذ تقطع بعض الأغصان كي



9 نصائح للحفاظ على نضارة بشرتك بعد سن 40

تلاحظ النساء بعد بلوغ سن الأربعين تغييرات مختلفة، خاصة على مستوى البشرة، بسبب

انخفاض مستوى الهرمونات، فكيف يمكن المحافظة على نضارة البشرة بعد سن الأربعين؟

وقال موقع "ستيب تو هيلث" الأمريكي في هذا التقرير إنه مع تقدم العمر تنخفض مستويات الإستروجين والبروجسترون، وهما الهرمونات المسؤولان على الحفاظ على نضارة البشرة، مما يجعل بشرتك أقل سماكة وأكثر جفافاً.

8- وضع مكياج أخف من شأن الطبقة السميكة من كريم الأساس والبودرة أن تجعل تجاعيد وخطوط الوجه أكثر وضوحاً، مما يجعلك تبدين أكبر سناً. وتساعد ظلال العينين الفاتحة وأحمر الشفاه الخفيف على إخفاء العيوب. فضلاً عن ذلك، يجب ترطيب البشرة جيداً قبل وضع كريم الأساس، مما يجعل التجاعيد أقل وضوحاً.

9- شرب كميات كبيرة من الماء خلال جميع مراحل الحياة، يعد شرب كميات كبيرة من الماء ضرورياً لصحتك. ومع ذلك، خلال بلوغك سن الأربعين فأنت بحاجة إلى شرب المزيد من الماء أكثر حتى من الكمية المعتادة.

4- استخدام سيروم الوجه في الواقع، لا تستخدم جميع النساء السيروم، رغم أنه يعد من أفضل المواد التي تساعد في الحفاظ على بشرة شابة وناعمة. ضعي السيروم على وجهك قبل المرطب وسترين كيف ستبدو بشرتك أكثر إشراقاً وذات بريق صحي. ومن الأفضل استعمال سيروم ذي تأثير علاجي أو غني بالفيتامينات.

5- الاستفادة من تقشير البشرة يساعد تقشير البشرة على إزالة خلايا الجلد الميتة، وتجديد خلايا البشرة وتأخير الشيخوخة المبكرة. أحسن اختيار مستحضرات التجميل المناسبة لك، ولا تستصح بشرتك أكثر جفافاً بعد سن الأربعين. وحيداً لو تختارين المزيد من المنتجات الزيتية أو المستحضرات المخصصة للبشرة للناضجة.

6- المحافظة على وزنك يتباطأ الأيض عند تقدمك في السن، خاصة بعد سن الثلاثين. وفي حال لم تكثفي وتيرة التدريبات الرياضية الخاصة بك، فمن المرجح أن تكسبي بعض الوزن.

7- الحصول على فيتامينات سي واي من الضروري دمج الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات سي واي في نظامك الغذائي للحفاظ على بشرة شابة في

1- اغسلي وجهك يوميا بمجرد أن تستيقظي، عليك غسل وجهك بالصابون والماء الدافئ. وبعد ذلك، استعملي دوائر القطن ومنظف الوجه لإزالة الشوائب من وجهك إلى أن يصبح نظيفاً تماماً. ومن الأفضل أن تتبعي هذا الروتين في الصباح وفي الليل قبل النوم.

2- الحفاظ على ترطيب البشرة يمثل ترطيب البشرة إحدى العادات المهمة للحصول على بشرة أصغر سناً بعد سن الأربعين. إن الكريمات الليلية مهمة، خاصة تلك التي تحتوي على خصائص مقاومة للشيخوخة. فعلى سبيل المثال، حاولي اختيار كريم يحتوي على الكولاجين وحض الهيالورونيك وفيتامين سي.

3- حماية البشرة من أشعة الشمس تصبح بقع الوجه أكثر شيوعاً بعد سن الأربعين، لذلك من المهم وضع واقي الشمس يوميا. استخدمي واقياً ذا عامل وقاية شمسي يعادل ثلاثين على الأقل، بغض النظر عما إذا كان الطقس مغيماً أو مشمساً. وطبقي المستحضر على كامل وجهك وخط الرقبة، لأنها تكشف



منوعات

الفكر

27

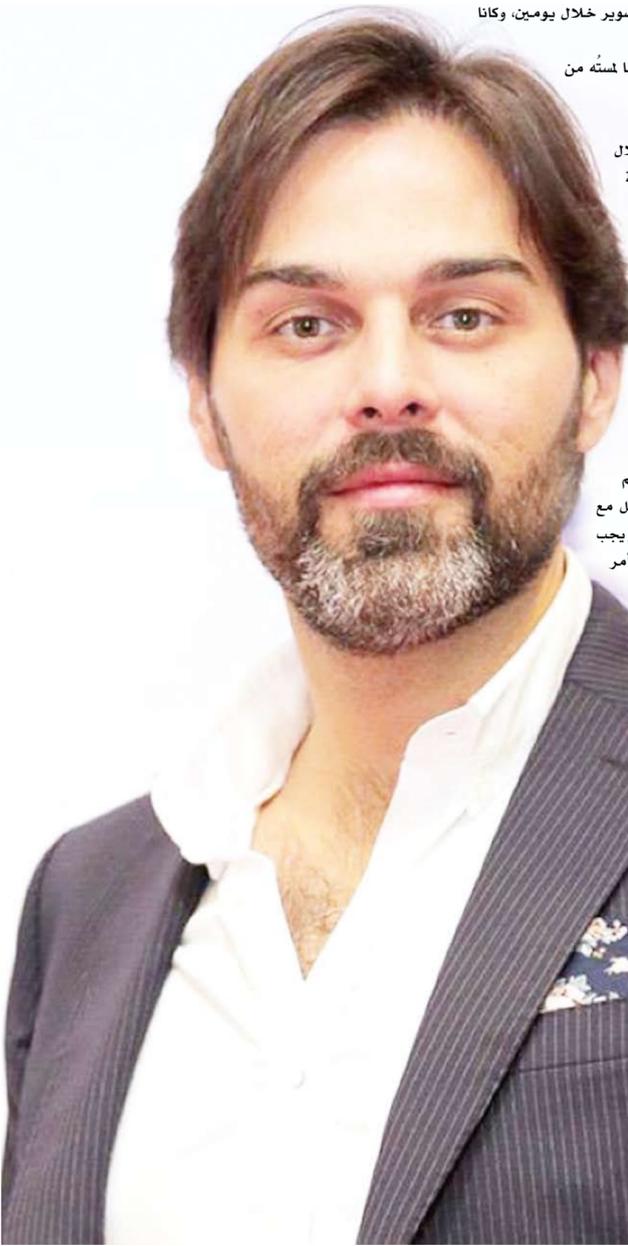
يعاني نجومٌ في الدراما اللبنانية أزمات، ربما لن يكون لها حل في نظر البعض إلا في حال تدخل مباشر من الدولة اللبنانية التي يفترض بها أن تعمل على ملف الدراما اللبنانية من خلال إجراءات من شأنها حماية الممثل والمنتج على حد سواء.

مازن معظم، أحد أبرز نجوم الدراما اللبنانية يرى أن «الكيل طفح»، لكنه يتحفظ على ذكر الأسباب التي أوصلت الممثل اللبناني إلى هذه الحال، مكتفياً بالقول عندما يسأل عن تفسيره الشخصي لما يحصل «لغاية في نفس يعقوب».



لم يعد هناك شيء اسمه دراما لبنانية

مازن معظم: لا يمكن أن أقبل أي دور لا يتوافق مع قناعاتي



كثيراً، وكذلك الدور، وأنهينا التصوير خلال يومين، وكان يومين رائعين.
العمل جيد والنتيجة رائعة، وهذا ما لست من خلال تواصل مع المخرج والمنتج.
• ماذا عن العروض المقبلة؟
- بصراحة، تلقيت عروضاً عدة خلال الفترة الماضية، لكنها لم تكن في المستوى المطلوب، وأعد الناس بمشاهدتي على الشاشة عندما يصل العرض المناسب، هناك عرض من دولة عربية وقد أعجبني النص وكذلك دوري فيه، وإذا حصل اتفاق بيننا فسيشكل هذا العمل إضافة كبيرة لسيرتي الفنية.
• بخصوص عروض من مصر؟
- الوضع في مصر مختلف، لأن السوق المصرية كبيرة جداً، وهم يفضلون في غالبية الأحيان التعامل مع الممثلين المصريين. من يعمل في مصر يجب أن يقيم فيها لفترة طويلة، وهذا الأمر معتدز عليّ لأنني مرتبط بعائلتي ولا يمكنني الاعتماد عنها لفترة طويلة.

وعلى الدولة أن تتحرك وأن تبرهن أنها موجودة فعلاً، وهذا الأمر لم نلمسه في أي مجال من المجالات.
المطلوب منها حماية الممثل والمنتج في الدراما اللبنانية، وتخصيص ميزانية لها، والاستعانة بالمستثمرين.
لبنان يضم عدداً كبيراً من الأغنياء والممولين، وتالياً لا بد من دعوة هؤلاء للاستثمار في مجال الدراما، وفرض قانون يقضي بأنه مقابل بيع ثلاثة أو أربعة أعمال عربية يجب أن يكون هناك عمل لبناني، إضافة إلى تأسيس صندوق في تلفزيون لبنان لدعم الدراما المحلية.
• خصوصاً أن الدراما تؤمن مصدر دخل للدولة، وهو ما تؤكد عليه الدول التي لديها صناعة درامية حقيقية، أليس كذلك؟
- يوجد الكثير من الأثرياء في لبنان ويدل أن يستثمر كل هؤلاء أموالهم في المطاعم وأماكن السهر، يمكن أن تشجعهم الدولة على الاستثمار في الدراما، لأنها تشكل مصدراً كبيراً للدخل. وهذا الأمر يصب في مصلحة الجميع ومختلف القطاعات.
• ولماذا لا يبادر عدد من الممثلين إلى تأسيس شركة إنتاج تحل مشكلاتهم وأزمة الدراما؟
- الأمر ليس سهلاً؛ فكل واحد منا لديه التزامات وعائلة وأطفال في المدارس. لسنا مرتاحين مادياً. أنا مثلاً لدي أربعة أطفال ومصاريف كثيرة، ولم أعمل منذ ثلاثة أعوام تقريباً.
• هل أنت نادم على العمل في الفن؟
... وماذا يتفق لو لم تكن نفسي أو أعلنت ندمي، فهذا الأمر لن يقدم ولن يؤخر. على العكس تماماً، أفرح كثيراً بحببة الناس لي، والتي ألسها في شكل يومي وفي أي مكان أوجد فيه، كما أن المعاملة التي أحظى بها منهم واستقبالهم الرائع لي يعني لي الكثير، وكل هذا حقيقته بفضل عملي في الفن.
• هذا رصيد معنوي، ماذا عن الرصيد المادي؟
- الظروف المادية صعبة إلى حد ما، ولو أن هناك فرص عمل لكان الوضع اختلف تماماً. وعندما كنا نعمل كل شيء على أفضل ما يرام، كنا سعداء وتشعر بالراحة، ولكن اليوم يعاني الممثل من مشكلة الجلوس في البيت من دون عمل.
• شاركت قبل فترة في حلقة من برنامج «عاطل عن الحرية»؟
- نعم، أرسلوا لي النص من محطة «MTV»، وأعجبني

• هل أنت مغيب عن الإنتاجات اللبنانية، وهل تلعب المحسوبيات دوراً في ذلك كما يؤكد كل الفنانين المبعدين عن الدراما؟
- يبدو أنني مغيب، لكنني لا أعرف السبب. المشكلة أن الصحفيين يسألوننا دائماً هذا السؤال، ولا أعرف لماذا لا يوجهونه إلى المنتجين.
• المنتجون يقولون إنهم يتعاملون مع الأسماء التي تضمن تسويق أعمالهم عربياً؟
- هذا الكلام غير صحيح. نحن ممثلون معروفون ولدينا تاريخ، فأنا لست شخصاً غير مشهور أو مبتدئ يطلب الظهور للمرة الأولى. وأنا أسأل: لماذا تعاملوا مع أشخاص جدد لم نسمع بهم من قبل؟ ولا بد من أن تطرح هذه الأسئلة عليهم.
وإذا أجابوا بأنهم يريدون أسماء تساعد في تسويق أعمالهم، فيجب أن يقال لهم إن فلاناً وفلاناً وفلاناً ممثلون بكون تاريخياً فنياً حافظاً بعشرات المسلسلات، فهل أصبحوا اليوم لا يسوقون؟
• المنتجون لا يذكرون أسماء، بل يتكفون بالقول عند السؤال عن غياب بعض نجوم لبنان عن الدراما التي ينتجونها، إنهم يريدون التعامل مع ممثل يروج العمل عربياً؟
- نحن نتحدث هنا عن «البطل الأول»، ولكن ماذا عن البطولات الثانية، ولماذا لا يستعينون بنا؟
• يوسف الخال استُبعد بسبب خلافاته مع شركات الإنتاج، بينما أنت علاقتك جيدة مع الجميع وتملك تاريخاً وخبرة ورصيداً كبيراً من الأعمال...
- حتى في ما يخص الأخلاق والالتزام بمواعيد التصوير، فمعروف عني حرصي على العمل والالتزام بمواعيد التصوير والعلاقة الجيدة مع الجميع.
• وعندما تحلل الأمر بينك وبين نفسك، إلى أي نتيجة تصل؟
- سأكتفي بالقول: «لغاية في نفس يعقوب».
• وماذا عن مشاركتك في الدراما التركية المعربة؟
- لم أعرض عليّ عمل من هذا النوع حتى الآن.
• وهل ترغب بخوض تجربة مماثلة؟
- طبعاً، لأنها مسلسلات ناجحة، ومدة عرضها طويلة تمتد لأشهر عدة، وتحظى بنسب مشاهدة عالية جداً، وهذا يعني الانتشار.
• ... وأبطالها هم تقريباً أنفسهم نجوم الدراما السورية اللبنانية المشتركة!
- لا شك أن التكرار موجود، كما في كل الأعمال الأخرى.
• كيف تنظر إلى خريطة الدراما العربية التي أصبحت مقسمة بين موسم رمضاني مزدهم بالأعمال، ومسلسل تركي معزب طوال الأشهر الأخرى من السنة، إلى جانب حضور معقول لأعمال المنصات؟
- الممثل هو الحلقة الأضعف، وبعض الممثلين ينفذون ما يطلب منهم. ولكن شخصياً لا أقبل إلا بما أنا مقتنع به ولا يمكنني أن أكذب على نفسي. وأي نص يُعرض عليّ أقرأه، وفي حال اقتنعت به وأحببته وأحببت دوري فيه أوافق عليه، ولا يمكن أن أقبل بما لا يتوافق مع اقتناعاتي.
• وكيف يمكن أن يؤثر كل ما يحصل على مستقبل الدراما عموماً، وعلى مستقبل الدراما اللبنانية في شكل خاص؟
- لم يعد هناك شيء اسمه دراما لبنانية، ونحن وصلنا إلى مرحلة لم نعد قادرين على التحمل أكثر.
هناك سنوات من عمرنا تمر من دون طائل، بينما نحن اليوم في عز عطائنا.

• هل أنت مغيب عن الإنتاجات اللبنانية، وهل تلعب المحسوبيات دوراً في ذلك كما يؤكد كل الفنانين المبعدين عن الدراما؟
- يبدو أنني مغيب، لكنني لا أعرف السبب. المشكلة أن الصحفيين يسألوننا دائماً هذا السؤال، ولا أعرف لماذا لا يوجهونه إلى المنتجين.
• المنتجون يقولون إنهم يتعاملون مع الأسماء التي تضمن تسويق أعمالهم عربياً؟
- هذا الكلام غير صحيح. نحن ممثلون معروفون ولدينا تاريخ، فأنا لست شخصاً غير مشهور أو مبتدئ يطلب الظهور للمرة الأولى. وأنا أسأل: لماذا تعاملوا مع أشخاص جدد لم نسمع بهم من قبل؟ ولا بد من أن تطرح هذه الأسئلة عليهم.
وإذا أجابوا بأنهم يريدون أسماء تساعد في تسويق أعمالهم، فيجب أن يقال لهم إن فلاناً وفلاناً وفلاناً ممثلون بكون تاريخياً فنياً حافظاً بعشرات المسلسلات، فهل أصبحوا اليوم لا يسوقون؟
• المنتجون لا يذكرون أسماء، بل يتكفون بالقول عند السؤال عن غياب بعض نجوم لبنان عن الدراما التي ينتجونها، إنهم يريدون التعامل مع ممثل يروج العمل عربياً؟
- نحن نتحدث هنا عن «البطل الأول»، ولكن ماذا عن البطولات الثانية، ولماذا لا يستعينون بنا؟
• يوسف الخال استُبعد بسبب خلافاته مع شركات الإنتاج، بينما أنت علاقتك جيدة مع الجميع وتملك تاريخاً وخبرة ورصيداً كبيراً من الأعمال...
- حتى في ما يخص الأخلاق والالتزام بمواعيد التصوير، فمعروف عني حرصي على العمل والالتزام بمواعيد التصوير والعلاقة الجيدة مع الجميع.
• وعندما تحلل الأمر بينك وبين نفسك، إلى أي نتيجة تصل؟
- سأكتفي بالقول: «لغاية في نفس يعقوب».
• وماذا عن مشاركتك في الدراما التركية المعربة؟
- لم أعرض عليّ عمل من هذا النوع حتى الآن.
• وهل ترغب بخوض تجربة مماثلة؟
- طبعاً، لأنها مسلسلات ناجحة، ومدة عرضها طويلة تمتد لأشهر عدة، وتحظى بنسب مشاهدة عالية جداً، وهذا يعني الانتشار.
• ... وأبطالها هم تقريباً أنفسهم نجوم الدراما السورية اللبنانية المشتركة!
- لا شك أن التكرار موجود، كما في كل الأعمال الأخرى.
• كيف تنظر إلى خريطة الدراما العربية التي أصبحت مقسمة بين موسم رمضاني مزدهم بالأعمال، ومسلسل تركي معزب طوال الأشهر الأخرى من السنة، إلى جانب حضور معقول لأعمال المنصات؟
- الممثل هو الحلقة الأضعف، وبعض الممثلين ينفذون ما يطلب منهم. ولكن شخصياً لا أقبل إلا بما أنا مقتنع به ولا يمكنني أن أكذب على نفسي. وأي نص يُعرض عليّ أقرأه، وفي حال اقتنعت به وأحببته وأحببت دوري فيه أوافق عليه، ولا يمكن أن أقبل بما لا يتوافق مع اقتناعاتي.
• وكيف يمكن أن يؤثر كل ما يحصل على مستقبل الدراما عموماً، وعلى مستقبل الدراما اللبنانية في شكل خاص؟
- لم يعد هناك شيء اسمه دراما لبنانية، ونحن وصلنا إلى مرحلة لم نعد قادرين على التحمل أكثر.
هناك سنوات من عمرنا تمر من دون طائل، بينما نحن اليوم في عز عطائنا.

سماح أنور: الممثلة مثل القطار لا يتوقف في محطة واحدة

قالت النجمة سماح أنور خلال ندوة تكريمها في اليوم السابع "أنا لا أحب أن أسجن في الماضي، وأرى أن الممثل الحقيقي يجب أن يكون مثل القطار الذي لا يتوقف عند محطة واحدة"، مضيفة "مسلسل حكاية نرجس، حقق عائداً فنياً وروحانياً جعلني أشعر أنني بدأت من جديد".

قصة مسلسل حكاية نرجس

مسلسل حكاية نرجس يسلط الضوء على قضية شائكة نادراً ما تُناقش درامياً بجرأة، حيث تتناول «حكاية نرجس، الأثم الصامت الذي تعانيه النساء بسبب تأخر الإنجاب، وتأثير ذلك على الحياة الزوجية والاستقرار النفسي».

قدمت ريهام عبد الغفور أداءً لافتاً، يعتمد على المشاعر الصادقة والتفاصيل الدقيقة، ما يجعل المشاهد يتعاطف مع الشخصية منذ اللحظة الأولى، ويؤكد مرة أخرى قدرتها على اختيار أدوار إنسانية تلامس الواقع.

أبطال مسلسل حكاية نرجس

وشارك في بطولة مسلسل حكاية نرجس نخبة من النجوم، وهم حمزة العلي، تامر نبيل، سماح أنور، دنيا ماهر، بسنت أبو باشا، أحمد عزمي، وآخرين، إلى جانب فريق عمل متميز من تأليف عماد صبري وإخراج سامح علاء، وإنتاج محمد مشيش.



طارق عبد الحلیم ينتهي من تسجيل أحدث أعماله الغنائية

انتهى المطرب طارق عبد الحلیم من تسجيل أحدث أعماله الغنائية وتحمل اسم ثقيل، وهي من كلمات وألحان تومي، وتوزيع موسيقي، ومن إخراج حسن البوب، ومن المقرر طرحها خلال الأيام المقبلة، وتحمل هدفاً واضحاً وصريحاً.

يذكر أن آخر أعمال طارق عبد الحلیم أغنية انتم مين وهي من كلمات وألحان تومي، وتوزيع محمود دسوقي ومن إخراج إيهاب عبد الواحد. كما طرح خلال الفترة الماضية عدة أغنيات منها: يايا.. يايا من كلمات وليد رياض، ألحان منعم، توزيع مادي، زلاية معسلة من كلمات وليد رياض، ألحان وليد سمارة، توزيع ساسو.

وعلى صعيد التمثيل، شارك طارق عبد الحلیم في عام 2022 في مسلسل أنا وهي، إلى جانب نخبة من النجوم، أبرزهم أحمد حاتم، هنا الزاهد، وأشرف عبد الباقي، وهو من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج سامح عبد العزيز، وينتمي العمل إلى نوعية المسلسلات القصيرة ذات الـ 15 حلقة، وتدور أحداثه في إطار رومانسي كوميدي.



الفكر

مكملات ما قبل التمارين الرياضية تثير قلقا صحيا جديدا يهدد الشباب

تتراوح بين 90 و350 ملغ من الكافيين، أي أكثر بكثير من علبه كوكاكولا التي تحتوي على نحو 35 ملغ، أو فنجان القهوة الذي يحتوي على حوالي 100 ملغ. وأضاف: "النوم غير الكافي قد يؤثر سلبا على النمو والصحة النفسية والأداء الأكاديمي للشباب". ودعا الباحثون أطباء الأطفال وأطباء الأسرة إلى سؤال المرضى الصغار في العمر بانتظام عن استخدامهم للمكملات الغذائية، مشيرين إلى أن تجنب تناول هذه المنتجات قبل النوم بـ 12 إلى 14 ساعة يمكن أن يقلل من آثارها على النوم. وأوضح جاسون: "كثير من الشباب يعتقدون أن مكملات ما قبل التمارين آمنة، لكن من المهم توحيدهم وتوعيتهم وعائلاتهم حول تأثيرها على النوم والصحة العامة". نشرت الدراسة في مجلة علم أوبئة النوم.

هذه المكملات يرتبط بقلّة النوم. وأظهرت النتائج أن رواد الصالات الرياضية الذين استخدموا هذه المكملات كانوا أكثر عرضة بمرتين للنوم خمس ساعات أو أقل في الليلة الواحدة مقارنة بأقرانهم الذين لم يستخدموها، في حين أن المعدل الموصى به لهذه الفئة العمرية هو نحو ثماني ساعات. وقال كاي تي-جانسون، أحد معدي الدراسة: "مكملات ما قبل التمارين، التي غالبا ما تحتوي على مستويات عالية من الكافيين ومكونات شبيهة بالمنبهات، أصبحت شائعة بين المراهقين والشباب الذين يسعون لتحسين أدائهم الرياضي وزيادة طاقتهم". وأضاف: "لكن نتائج الدراسة تشير إلى مخاطر محتملة على الصحة، حيث يمكن أن تؤدي هذه المكونات النشطة إلى تفاقم اضطرابات النوم إذا استخدمت بانتظام". وأشار جاسون إلى أن الجرعات في هذه المنتجات

حذر علماء من أن استخدام مكملات ما قبل التمارين في الصالات الرياضية قد يؤدي إلى انخفاض حاد في عدد ساعات النوم لدى المراهقين والشباب. وأظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة تورنتو في كندا أن الجرعة الواحدة من هذه المكملات تحتوي على كمية من الكافيين تفوق أضعاف ما يحتويه فنجان القهوة العادي، ما يمنح الجسم طاقة إضافية لكنها قد تأتي على حساب النوم. وسأل الباحثون نحو 900 مشارك عن استخدامهم لمكملات ما قبل التمارين خلال السنة الماضية، كما سألوا عن عدد ساعات نومهم خلال الأسبوعين اللذين سبقا مشاركتهم في الاستبيان، ثم قارنوا بين الأمرين لمعرفة ما إذا كان استخدام



الرؤية المزدوجة قد تكون إنذارا مبكرا للإصابة بحالة صحية خطيرة

حذر جراح عيون من أن الرؤية المزدوجة، التي يعتقد كثيرون أنها مجرد إرهاق أو توتر، قد تكون في الحقيقة إنذارا مبكرا للإصابة بحالة صحية أكثر خطورة. والرؤية المزدوجة، التي تعرف طبيا باسم "الشغغ الدماغية"، تعني أن ترى صورتين لشيء واحد، ويمكن أن تصيب عينا واحدة أو كليتهما. وكثير من الناس يعانون منها فجأة ويعتقدون أنها بسبب الإرهاق أو كثرة استخدام الشاشات، لكن الحقيقة قد تكون أخطر مما يتصورون، حيث يمكن أن تشير إلى إصابة السكتة الدماغية.

ويوضح الدكتور نديم علي، استشاري جراحة الحول والرؤية المزدوجة في عيادة لندن للحول، أن الرؤية المزدوجة المفاجئة تستدعي تدخلا طبيا عاجلا، خاصة إذا صاحبها أعراض أخرى كتدلي الوجه، أو ضعف في الأطراف، أو ثقل في الكلام، أو صعوبة في المشي، أو دوخة شديدة. كما أن الصعاع المفاجئ والقوي إلى جانب الرؤية المزدوجة يعتبر علامة خطر إضافية، حيث قد يشير إلى التهاب حاد أو عدوى أو نزيف داخلي. وتكمن العلاقة بين الرؤية المزدوجة والسكتة الدماغية في أن الأعصاب المسؤولة عن حركة العين تنشأ في الدماغ، وعند حدوث السكتة قد يتأثر الجزء المسؤول عن هذه الأعصاب، ما يؤدي إلى عدم تناسق حركة العينين وظهور الرؤية المزدوجة.

وهناك نوعان رئيسيان للسكتة الدماغية: السكتة الإقفارية التي تمثل 80% من الحالات وتحدث بسبب انسداد وعاء دموي يمنع وصول الدم إلى جزء من الدماغ، والسكتة النزفية الأكثر ندرة والتي تحدث نتيجة انفجار وعاء دموي في الدماغ.

وقد تشير الرؤية المزدوجة أيضا إلى ما يعرف بـ "السكتة الصغيرة" أو النوبة الإقفارية العابرة، وهي اضطراب مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ تستمر أعراضه من دقائق إلى ساعات، لكنها غالبا ما تكون تحذيرا مبكرا لسكتة أكبر.

ويشار إلى أن مشاكل الرؤية تعتبر من المضاعفات الشائعة بعد السكتة الدماغية، وذلك وفقا للمعهد الملكي للمكفوفين، حيث يمكن أن تؤثر السكتة على الأعصاب وأجزاء الدماغ المسؤولة عن معالجة المعلومات البصرية، ما قد يؤدي إلى فقدان المجال البصري أو مشاكل في حركة العين أو حتى هلوسات بصرية.

ورغم أن الرؤية المزدوجة قد تكون ناتجة عن أسباب أخرى كمرض السكري أو التصلب المتعدد أو مشاكل الغدة الدرقية أو إجهاد العين، إلا أن الخطر الأكبر يكمن في تجاهل الأعراض المفاجئة.

ويؤكد الدكتور علي أن التدخل المبكر يسمح للأطباء باستبعاد الأسباب الخطيرة بسرعة والبدء في العلاج المناسب، سواء كان ذلك باستخدام عدسات موشورية أو أدوية أو تدخل جراحي.

ويختتم الدكتور علي تحذيره برسالة واضحة: إذا بدأت فجأة ترى بشكل مزدوج، خاصة مع أعراض أخرى، فلا تتردد في طلب المشورة الطبية فوراً، فمن الأفضل دائما أن تضمن بدلا من أن تدم.



الممثلة الأيرلندية جيسي باكلي تتسلم جائزة الأداء المتميز لدورها في فيلم «هامنت»، خلال حفل توزيع جوائز الممثلين السنوي في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الكُمون .. كنز غذائي



أصبحت بذور الكُمون الغنية بالعناصر الغذائية محط اهتمام الباحثين لما تحتويه من مركبات تعزز الصحة العامة.

ويعتقد أن التأثيرات الصحية الإيجابية للكُمون تعود إلى مركبات الفلافونويد، التي تعمل كمضادات

أكسدة قوية تساعد على تحييد الجذور الحرة الضارة التي تسبب تلف الخلايا. ووفقا لموقع WebMD الطبي، فإن هذه العملية قد تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. وفي دراسة نشرتها مجلة Frontiers in Oncology، كشف الباحثون أن مستخلصات الكُمون أظهرت تأثيرات إيجابية على خلايا مصابة بسرطان العظام، حيث ساعدت في شفائها. وأوضحت الدراسة أن هذه النتائج تفتح الباب أمام إمكانية استخدام الكُمون كوسيلة مساعدة في علاج السرطان مستقبلا. كما أشارت أبحاث أخرى إلى دور الكُمون في الحد من مخاطر الإصابة بسرطانات الكبد والمعدة والأمعاء. وذكر الباحثون أن هذه الفوائد ظهرت بشكل رئيسي في دراسات أجريت على الحيوانات، مع الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج على البشر. وأثبت الكُمون فعاليته في خفض مستويات الكوليسترول "الضار" (LDL)، الذي يعد من عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والسكتة الدماغية، حيث أظهرت دراسة نشرت في المجلة الدولية للعلوم الصحية، أن تناول مستخلص الكُمون 3 مرات يوميا لمدة 45 يوما أدى إلى انخفاض كبير في مستويات الكوليسترول الضار.

سؤال وجواب

- استخلص الهنود الجمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
- تامبو
- قال واصفا جحا في احدي كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت اليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
- عباس محمود العقاد
- أي القارات اكثر ارتضاعاً؟
- القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
- العصب الثامن

هل تعلم؟

- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضحك من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمَّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشغغ الكبد وهناك أسباب أخرى لتشغغ الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كوكب زحل هو أكثر كوكب يوجد له أقمار طبيعية في المجموعة الشمسية ويبلغ عددها 82 قمر .
- أصغر قائد في الإسلام هو أسامة بن زيد رضي الله عنه، وتولى قيادة المسلمين ضد الروم بعمر يقارب 18 عام.
- أكثر لون يمتص الضوء هو اللون الأسود، وأقل لون يمتص الضوء هو اللون الأبيض .
- منتخب مصر هو أول منتخب عربي يتأهل إلى كأس العالم لكرة القدم .
- هل تعلم أن العدد صفر يصنف على أنه عدد زوجي .

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق عدو جائزته كبيرة ..كانت الجائزة مطمع لكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة ووظائف الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام يسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن نستطيع ان نكسب لكننا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نتشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم ونتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شين ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين .. ربما هي فكرة مجنونه لكنها قامة معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرأة وقفا معاً ..انهما متطابقان تماما، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل فيتبادل الاثنان مكانهما. وبدأ السباق وارتفع تومي بيدل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكلم غيظا وكلمما جرى القسم بينه وبين نفسه ان يلتفه درسا لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته ..اما روبرت فقد وعى لنفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مثنيا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نبيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

