

منوعات

الفكر

الاثنين 13 أكتوبر 2025 م - العدد 14579
Monday 13 October 2025 - Issue No 14579

ص 22

مبادرة إنسانية إماراتية تمنح
مبتوري الأطراف من 8 دول
خطوة جديدة نحو الحياة

ص 27

دراما رمضان 2026..
موسم اختبار النجومية
وصعود الوجوه المألوفة



6 أنواع من الفاكهة تقضي

ص 23 على شهيتك للسكر بشكل طبيعي



تتهم روبوتات الدردشة بالتحريض على انتحار ابنها

اقتهمت سيدة أمريكية منصة الذكاء الاصطناعي "كاركتر دوت آيه آي" بالتسبب بانتحار ابنها سنول البالغ من العمر 14 عاماً، بعد أن طوّر علاقة عاطفية افتراضية مع روبوت دردشة يحاكي شخصية ديتيريس تارغاريان من مسلسل "صراع العروش"، بحسب ما جاء في وكالة فرانس برس.

وتقول الأم، ميغن غارسيا، في دعوى رفعتها ضد الشركة، إنها قرأت مئات الرسائل المتبادلة بين ابنها والروبوت على مدار عام تقريباً، لتكتشف "تلاعباً نفسياً" خطيراً أسهم في قراره المأساوي.

وأضافت في حديثها لوكالة فرانس برس: "كان يظن أنه مغرم بها، وأنه سيقبى معها بعد وفاته".

وتُظهر المحادثات التي استندت إليها الدعوى أن سنول كتب للروبوت متحدثاً عن أفكار انتحارية تراوده، فدرّت عليه الشخصية الافتراضية بالقول: "عد إلى موطنك"، فأجاب المراهق: "وماذا لو قلت إن يامكاني العودة الآن؟"، لترد عليه: "أرجوك افعلها يا ملكي الحبيب". وبعد لحظات، أقدم سنول على إطلاق النار على نفسه بمسدس والده، بحسب رواية والدته.

حادثة سنول التي وقعت عام 2024 كانت الأولى ضمن سلسلة من حالات مشابهة دفعت السلطات الأمريكية إلى دق ناقوس الخطر بشأن تأثير روبوتات الدردشة على الأطفال والمراهقين، خصوصاً مع انتشارها الواسع بين الشبان الذين يجدون فيها ملاذاً عاطفياً بديلاً.

وشاركت غارسيا أخيراً في جلسة مجلس الشيوخ الأمريكي ناقشت مخاطر إضفاء الطابع الإنساني على روبوتات المحادثة، حين يبدأ الأطفال في اعتبارها أصدقاء أو حتى عشاقاً، من جهتها، أعلنت شركة "روب إن إيه آي" التطوّرة لتفنية "تشات جي بي تي" أنها عززت أدوات الرقابة الأبوية في خدماتها حتى يتمكن الأهل من التحكم في نوعية المحتوى الذي يتفاعل معه أبنائهم.



يُعاني الكثيرون هذه الأيام من تساقط الشعر أو فقدان حيويته. فمع التوتر والتلوث وعادات الأكل غير الصحية، أصبحت مشاكل الشعر شائعة جداً. لكن الخبر السار، وفقاً لما نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، هو أن العلاجات الفاخرة أو المنتجات باهظة الثمن ليست ضرورية دائماً.

إن التغييرات البسيطة في النظام الغذائي، مثل إضافة المكسرات والفواكه المجففة، يمكن أن تُحدث فرقاً ملحوظاً، لأنها غنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والدهون الصحية والبروتين

والفيتامينات التي تُقوي بصيالات الشعر، وتُقلل من تساقطه، وتُضفي على شعرك مظهرًا أكثر حيوية، كما يلي:

مكسرات وفواكه مجففة شائعة تساعد على نمو الشعر

1. اللوز يُعد اللوز وجبة خفيفة رائعة ومثالية للعناية بالشعر. إنه غني بفيتامين E، الذي يُعزز الدورة الدموية في فروة الرأس. ويعني تدفق الدم بشكل أفضل حصول جذور الشعر على المزيد من العناصر الغذائية والأكسجين، مما يُساعد على البقاء بصحة جيدة وتعزيز نموها. كما أن الدهون الصحية الموجودة في اللوز تحمي الشعر من الجفاف والتقصّف.
2. الفستق يعد الفستق من المكسرات المفيدة جداً للشعر، لأنه مصدر جيد للبروتين والدهون الصحية وفيتامين B6. وكلها تُساعد في الحفاظ على صحة فروة الرأس وترطيب الشعر. إذا كان الشعر جافاً أو باهتاً، فإن إضافة الفستق إلى الوجبات الخفيفة يُمكن أن يمنحه الرطوبة والتغذية اللازمة لاستعادة حيويته. ويُساعد تناول الفستق
3. الكاجو إن الكاجو غني بالحديد والزنك، وهما عنصران غذائيان مهمان لصحة الشعر. ويُساعد الحديد الدم على نقل الأكسجين إلى فروة الرأس، بينما يُصلح الزنك خلطات الشعر المعرضة للتسكّر. وللشعر الخفيف أو المتساقط، يُمكن لإضافة الكاجو إلى النظام الغذائي أن تُغذي جذور الشعر وتوفّر له القوة اللازمة لنمو أفضل.
4. الجوز يُعتبر الجوز ممتازاً لجعل الشعر أكثر نعومة ولعاناً. فهو غني بأحماض أوميغا3- الدهنية وفيتامين E، مما يُساعد على تهدئة الالتهابات ودعم نمو الشعر. كما أنه يحتوي على البيوتين، الذي يُقوي الشعر من الداخل.
5. التمر إن التمر طريضة لذيذة لتغذية الشعر. فهو غني بالحديد والألياف والسكريات الطبيعية التي تُغذي الجسم وتدعم نمو الشعر. يُساعد الحديد على مكافحة تساقط الشعر، بينما تُوفّر السكريات الطبيعية الطاقة لجذور الشعر. يحتوي التمر أيضاً على أحماض أمينية تدعم بنية الشعر ونموه. يساعد تناوله بانتظام على مكافحة تساقط الشعر ويدعم صحة فروة الرأس.
6. الزبيب يعتبر الزبيب فعالاً للغاية عندما يتعلق الأمر بصحة الشعر. ويبدو الزبيب كوجبة خفيفة حلوة، لكنه غني بالحديد ومضادات الأكسدة. يُساعد الحديد على منع ضعف الشعر وتقصفه، بينما تحارب مضادات الأكسدة التلف الناتج عن التلوث والتوتر.

خبير: مشروب واحد قبل النوم يعزز حرق الدهون ويحسن صحة الأمعاء

حدّر خبير تغذية من أن كثيرين يُفسدون عملية حرق الدهون أثناء النوم دون أن يدركوا، مشيراً إلى أن اختيار المشروب المسائي يلعب دوراً حاسماً في نجاح محاولات إنقاص الوزن.

وأوضح خبير التغذية البروفيسور فرانكلين جوزيف، المدير لعيادة Dr Frank's Weight Loss Clinic، أن المشروب الأمثل قبل النوم ليس ماء الليمون أو الشاي الأخضر أو مخفوق البروتين، بل الكفير الطبيعي غير المحلّى، وهو مشروب لبني مُحَمَر غني بالبروبيوتيك والبروتين الخفيف والمركبات الحيوية النشطة، بحسب صحيفة ميرور.

وأضاف أن الكفير يدعم صحة الجهاز الهضمي، ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم، ويعزز التعافي أثناء النوم، مما يجعله خياراً مثالياً لمن يسعون إلى فقدان الوزن أو التخلص من الدهون العنيدة في منطقة البطن.

وأشار جوزيف إلى أن الكفير غير المحلّى يمتاز بانخفاض المؤشر الغلايسيمي، أي أنه لا يسبب ارتفاعاً مفاجئاً في الإنسولين، كما تفعل بعض المشروبات التي يُعتقد خطأ أنها صحية، مثل عصير الموز أو مشروبات الزبادي المنكهة، والتي تحتوي أحياناً على سكريات خفية تعيق حرق الدهون وتؤثر على جودة النوم.

وأظهرت دراسات حديثة أن الأطعمة المخمرة مثل الكفير يمكن أن تحسّن حساسية الإنسولين، وتقلّل الالتهابات، وتعزز توازن ميكروبات الأمعاء، ما ينعكس إيجاباً على فقدان الوزن وصحة الجهاز الهضمي، إضافة إلى تحسين جودة النوم عبر ما يُعرف بمحور "الأمعاء – الدماغ".

الكركم يعالج عسر الهضم بفاعلية دواء «أوميرازول» نفسها

وجدت دراسة حديثة أجريت في تايلاند أن الكركم يحقق الفاعلية نفسها في علاج عسر الهضم مثل دواء أوميرازول.

وقام فريق البحث بتوزيع 206 مريضاً عشوائياً على 3 مجموعات علاجية، وتراوحت أعمارهم بين 18 و70 عاماً، وكانوا يعانون من اضطراب متكرر في المعدة – يُعرف باسم عسر الهضم الوظيفي – ولم اختيارهم من مستشفيات في عدة مناطق في تايلاند.

واستمرت العلاجات لمدة 28 يوماً كالتالي: كبسولتان كبيرتان من الكركم 250 ملغ 4 مرات يومياً، أو كبسولة وهمية صغيرة 4 مرات يومياً، ومن دواء أوميرازول كبسولة واحدة 20 ملغ يومياً.

وبحسب "سوري لايف"، وجدت الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في شدة الأعراض مع استخدام الكركم، بما في ذلك الألم وأعراض أخرى. وأعيد تقييم المشاركين بعد 28 يوماً، ثم مرة أخرى بعد 56 يوماً، وتبين أن التحسينات التي سببها الكركم كانت أقوى بعد 56 يوماً.

وقال الدكتور كريث بونغبيرول مؤلف الدراسة، من كلية الطب بجامعة شولاونفكتور في تايلاند: "يحتوي الكركم على مركب طبيعي نشط هو الكركمين، يعتقد أن له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات، ويستخدم منذ فترة طويلة كعلاج طبي، بما في ذلك لعلاج عسر الهضم، في جنوب شرق آسيا".

وأضاف: "لكن ليس من الواضح مدى فعاليته مقارنة بالأدوية التقليدية لهذا الغرض، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى عدم وجود دراسات مقارنة".

اليابان تشجع النساء على التخدير وتخفيف ألم الولادة

تعتمد اليابان دعم التخدير فوق الجافية لتشجيع النساء على تحمل آلام الولادة، في خطة تبدو محاولة الأزمة الديموغرافية البطيئة في البلاد، التي تتمثل في انخفاض المواليد وشيخوخة السكان وتناقص أعدادهم.

ووفق تقرير لصحيفة "وول ستريت جورنال"، بدأت العاصمة طوكيو بالفعل بتوزيع إغانات لمساعدة النساء على دفع تكاليف التخدير فوق الجافية، و"التخلص من وصمة العار المرتبطة به"، حيث يعتقد البعض أن النساء اللواتي يتحملن الولادة دون مسكنات للألم يتمتعن بروابط أوثق مع أطفالهن.

وعندما كانت مويكو نيشيمورا تستعد لميلاد طفلها الثاني العام الماضي، كانت تخشى تكرار الألم الشديد والتعالي البطيء الذي عانت منه عندما ولدت طفلها الأولى، وهي فتاة، في 2019 ولذا، عندما حان وقت الولادة، اختارت التخدير فوق الجافية، ورغم شيوعه في الولايات المتحدة الأمريكية وأجزاء عديدة من أوروبا، إلا أن هذا الإجراء لتخفيف الألم نادر جداً في اليابان بسبب الموروث الشعبي الذي يمجّد النساء اللواتي يتحملن الولادة دون مسكنات للألم.

وقالت نيشيمورا: "كنت مقيدة بعض الشيء بالعادات اليابانية التي تُقرّ بأن الولادة الطبيعية لا تُعتبر أمراً، لذا أنجبت طفلي الأول دون تخدير فوق الجافية. وندمت بشدة على ذلك".

الأسبرين قد يقلل خطر السرطان بنسبة 15% لدى كبار السن

أظهرت دراسة أسترالية حديثة أن تناول جرعة منخفضة من الأسبرين يومياً قد يسهم في خفض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 15%، خاصة بين كبار السن.

وتابع الباحثون نحو 10 آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين 71 و77 عاماً على مدى خمس سنوات، حيث تناول المشاركون إما 100 ملغ من الأسبرين يومياً وإما قرصاً وهمياً.

وأظهرت النتائج وفقاً لـ"الديلي ميل"، أن الأسبرين كان أكثر فاعلية في منع السرطان لدى غير المدخنين، والأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم منخفض، ومن لديهم تاريخ عائلي للسرطان.

وأشارت الدراسة إلى أن وجود ما يُعرف بـ"استساخ الدم غير المحدد الإمكانيات" "CHIP" في نحو 10% من خلايا الدم كان مؤشراً قوياً على قدرة الأسبرين على تقليل خطر الإصابة بالسرطان، عبر تأثيره في المسارات الالتهابية في الجسم.

ورغم النتائج الواعدة، حذر الباحثون من أن الدراسة شملت بالأساس كبار السن من أصول أوروبية يتمتعون بصحة جيدة نسبياً، وأكدوا الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد مدى فاعلية الأسبرين في الوقاية من السرطان على المدى الطويل، خصوصاً عند البدء في استخدامه في سن مبكرة.



نقص بعض الأدوية مشكلة في أوروبا لا علاج لها بعد

تتكرر في أوروبا حالات النقص في بعض الأدوية، وتُعدّ بلجيكا من أكثر دولها معاناة من هذه المشكلة، مما يثير استياء الصيادلة وقلق المرضى الذين ينتقدون بطء الاتحاد الأوروبي في إيجاد حلول لهذه الظاهرة. وقال الصيدلاني في بروكسل ديبديه رونسين لوكالة فرانس برس: "بصراحة، يستهلك ذلك الكثير من طاقتنا، فأنا غالباً ما أمضي ساعة يومياً لإجراء مكالمات هاتفية، والاستفسار عن أدوية، والاعتذار من المريض لعدم توافرها دوائه، ثم معاودة الاتصال به لإبلاغه بوصولته، أو بأنه لن يستطيع الحصول عليه". وأضاف "لا بأس لو كان الأمر يقتصر على دواء واحد أو على اثنين، لكن غالباً ما تكون عشرات الأدوية مفقودة في وقت واحد، مما يعقد علينا الأمر أكثر فأكثر".

وأخسى تقرير نشره ديوان المحاسبة الأوروبي الشهر المنصرم 136 حالة نقص حاد في الأدوية في الاتحاد الأوروبي بين كانون الثاني-يناير 2022 وتشرين الأول/أكتوبر 2024، من بينها مضادات حيوية وأدوية للنوبات القلبية.



منوعات الفكر 22

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تكرم رائدات قائمة «الإماراتيات الأوائل الـ 100»

•• أبوظبي- الفجر:

استضافت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، نخبة من السيدات الإماراتيات المكرّمات. ويأتي هذا التكريم تقديرًا لعضائهن المتميز في مختلف مجالات العمل وترسيخهن قيم الريادة والتميز في الدولة، وهن المدرجات ضمن قائمة "الإماراتيات الأوائل الـ 100" التي أطلقتها منصة "من هم". وقد شمل الحضور المكرّمات البارزات مثل معالي الشبيخة د. لبنى بنت خالد القاسمي ومعالي الوزيرة سناء محمد سهيل وزيرة الأسرة، بالإضافة إلى كوكبة من الشخصيات النسائية الريادية منهن: سعادة

د. عائشة بنت بطي بن بشر، سعادة لبنى قاسم البستكي، سعادة طيبة الهاشمي، سعادة عالية الحمادي، سعادة رجاء المزروعى، د. رفيدة غباش، د. حصة لوتاه، د. ابتسام المزروعى، د. مريم مطر، د. ليلى فريدون، والسيدات دينا المنصوري، ماجدة علي راشد، وسماح الهاجري.

هذا إلى جانب العديد من الشخصيات الأكاديمية والثقافية والإعلامية البارزة وممثلين عن منصة "من هم"

وفي كلمة الشبيخة د. شما الترحيبية أشارت إلى أن الاحتفاء يتجاوز الأسماء إلى تكريم أثر التجربة الإماراتية في تحويل الحلم إلى فعل حضاري وركزت الشبيخة شما على التحول النوعي في مسيرة المرأة الإماراتية بين البدايات والحاضر قائلة : المرأة في بدايات الاتحاد لم يكن لديها سوى

قائلة: "علمنا صاحب السمو أن المستقبل لا ينتظر أحداً، وأنه يُصنع ولا ينتظر. والحاضر إن لم ينتج رؤيته يتحول إلى فراغ والسؤال الحقيقي هل نصنع المستقبل بوعينا وجراثنا أم نتركه لغيرنا ونكتفي بالاستهلاك؟" وخاطبت الشبيخة شما المكرّمات مؤكدة أن قيمة هذه القائمة تكمن في معناها ومسؤولياتها قائلة : "أنّن اليوم لا تمثلن قائمة المنة، بل تمثلن معنى المنة مسؤولية كل واحدة منكن قصة، وكل قصة جواب على ماذا يعني أن أكون إماراتية؟ أننّ الدليل أن المستقبل يصنع الآن"

وشهد اللقاء أجواء تقدير واعتزاز بإنجازات الإماراتيات في قطاعات متعددة مجسداً مكانة المرأة الإماراتية شريكا في صياغة السردية الوطنية وتوسيع آفاق التنمية المستدامة للأجيال القادمة.

بالتزامن مع عام المجتمع

مبادرة إنسانية إماراتية تمنح مبتوري الأطراف من 8 دول خطوة جديدة نحو الحياة

9 عمليات ناجحة ضمن مبادرة «10 رحلات» بقيمة 4 ملايين درهم أطلقها الدكتور شمشير فايلليل من دولة الإمارات

•• أبوظبي- الفجر:

في إنجاز إنساني يجسد قيم العطاء والتسامح التي تتميز بها دولة الإمارات، تتواصل مبادرة "10 رحلات" التي أطلقها الدكتور شمشير فايلليل، المؤسس ورئيس مجلس إدارة برجيل القابضة تزامناً مع عام المجتمع في دولة الإمارات. في تحقيق أثر إنساني عميق حول العالم، إذ قدمت حتى اليوم 9 عمليات زراعة أطراف صناعية متقدمة لمصابين من 8 دول، ضمن مبادرة تبلغ قيمتها الإجمالية 4 ملايين درهم إماراتي، أطلقت مؤخراً تكريماً للطفلين شام وعمر، الناجين من زلزال سوريا عام 2023 واللذين تلقيا العلاج في مدينة برجيل الطبية في وقت سابق.

وتهدف المبادرة إلى إتاحة 10 عمليات مجانية متقدمة لزراعة الأطراف الصناعية بتقنية الاندماج العظمي (Osseointegration) للأشخاص الذين فقدوا أطرافهم نتيجة إصابة أو مرض أو بسبب إصابات الحروب. وتجري جميع العمليات في عيادة الاندماج العظمي في مدينة برجيل الطبية بإشراف البروفيسور الدكتور منجد المدرس، جراح العظام العالمي المعروف، حيث تعتمد التقنية على تثبيت زرعة من التيتانيوم مباشرة داخل العظم، ما يمنح المرضى ثباتاً أكبر وراحة أعلى وقدرة طبيعية على المشي. ومع اكتمال عمليات أماندا واثنين آخرين مؤخراً، بلغ إجمالي المستفيدين 9 مرضى حتى الآن.

قصص من الأمل والإصرار

عندما بدأت الأسترالية أماندا دي يونغ، وهي مدربة كلاب، تفقد السيطرة على ساقها اليسرى، ظنت أن الأمر مؤقت وسينتهي سريعاً، لكن خلال أيام قليلة بدأت قدمها بالتألم إلى الداخل وتحولت كل خطوة إلى معركة مؤلمة، كانت أماندا البالغة من العمر 36 عاماً رياضية شاركت في سباقات الماراثون، قبل أن تجد نفسها عاجزة عن المشي ومحاصرة داخل جسد لا يستجيب، وبعد سنوات من العلاجات الفاشلة، اتخذت قراراً صعباً ببتير ساقها أسفل الركبة أملاً في التخلص من الألم واستعادة حياتها.

قادتها رحلتها لاحقاً إلى أبوظبي، حيث أصبحت واحدة من أحدث المستفيدين من مبادرة "عشر رحلات"، كانت أماندا شغوفة بعملها في تدريب الكلاب المساعدة، إلا أن إصابتها بمتلازمة الألم الإقليمي المعقد (CRPS) غيرت مسار حياتها تماماً، إذ كانت تبكي يومياً من شدة الألم عند النهوض من السرير، وعلى مدى ست سنوات، جريت العلاج الطبيعي والعلاج المائي والدعامات والعقاقير المتعددة، لكن دون جدوى، كما أن إصاباتها بالتوحد زادت من تعقيد حالتها، إذ لم تكن قادرة على تحمل الضغط والحرارة الناتجين عن الطرف الصناعي التقليدي.

اضطرت أماندا إلى التوقف عن العمل، بينما لم يكن زوجها قادراً على



العمل أيضاً، ما أدى إلى انقطاع الدخل واعتماد الأسرة على المساعدات الحكومية. تقول: "كنت المهيلة الوحيدة للأسرة، وعندما لم أعد أستطيع العمل، انهار كل شيء، كنا نعيش بوضع مادي سيء للغاية، ومرت أيام لم أكن أعلم فيها ما الذي سيأتي بعد ذلك."

عندما سمعت عن مبادرة "10 رحلات"، رأت فيها طوق النجاة، فسافرت إلى أبوظبي بمفردها لأن أسرته لم تتمكن من تحمل تكاليف السفر معها. وتضيف: "منذ لحظة وصولي إلى برجيل، استقبلني الجميع بلطف ودفع لم أشهده من قبل، الرعاية هنا تفوق كل توقعاتي، اليوم بعد العملية أحلم بالعودة إلى تدريب الكلاب، وأتمنى أن أركض من جديد يوماً ما، لقد منحتني هذه الجراحة فرصة جديدة لطاردة الحياة مجدداً."

ويذكر البريطاني ستيفن دوان (38 عاماً) تفاصيل اليوم الذي غير حياته بالكامل، إذ كان جندياً يخدم في صفوف المشاة في مقاطعة هلمند

بأفغانستان عندما انفجرت عبوة ناسفة بدائية الصنع (IED) تحته، ويقول: "أنتذكر الانفجار والصوت ثم الصمت، وعندما نظرت إلى الأسفل، أدركت أن ساقِي لم تعد موجودة. كنت أظن أنني أستطيع تحمل أي شيء، لكن فقدان أحد الأطراف اختبار لا يمكن تصوره."

أهوى الانفجار مسيرته العسكرية التي امتدت لثمانى سنوات في لحظة واحدة، وبعد أشهر طويلة من التأهيل المؤلم، تعلم المشي مجدداً باستخدام طرف صناعي. وعلى مدار أكثر من عشر سنوات، استخدم ستيفن أطرافاً صناعية تقليدية سببت له الألم وعدم الراحة.

ويقول ستيفن: "في الأيام ذات الطقس الحار، كان الطرف يرخو واضطر إلى التوقف عن المشي، كنت أظاهر أن كل شيء بخير أمام أطفالي، لكن في داخلي كان يؤلني ألا أستطيع اللعب معهم أو الذهاب في نزهات دون قلق من سقوط الطرف الصناعي. أطفالي الثلاثة، الذين تتراوح أعمارهم بين

أما لويس ليتاو (68 عاماً) من دنفر، كولورادو، فتغيرت حياته بعد أسبوع واحد فقط من تقاعده عقب مسيرة امتدت 35 عاماً كاملاً زجاج، حيث تعرض لحادث مأساوي عندما انقلبت شاحنته المتوقفة فجأة عليه في مزرعة صديق له، وعلقت فوقه لما يقارب 20 ساعة وهو وحيد في البرد القارس. ويقول: "صرخت حتى فقدت صوتي، وفي لحظة ما دعوت الله أن يتوقف الألم، حتى لو كان الثمن حياتي، بقيت هكذا حتى عثر علي رجال الإنقاذ صباح اليوم التالي، وتم نقلي جواً إلى مركز صدمات، حيث بُترت ساقِي اليسرى، بينما عمل الأطباء على إنقاذ كليتي اللتين بدأتا بالفشل، لقد قضيت أياماً على جهاز الغسيل الكلوي حتى استقرت حالتي."

وأضاف: "كنت أقضي حياتي في العمل الميداني والخروج للطبيعة، كنت أتنزه وأصطاد وأمشي كل يوم، بعد الحادث، توقف كل ذلك. شعرت أنني سجين في كرسي متحرك، وبسبب قصر الجزء المتبقي من ساقِي، كان استخدام الطرف الصناعي التقليدي مؤلماً للغاية. لم أرد أن أقضي ما تبقى من حياتي أقاتل الألم والطرف الصناعي غير المريح، جراحة الاندماج العظمي منحتني فرصة ثانية."

خضع لويس للجراحة في مدينة برجيل الطبية، وهو الآن في مرحلة إعادة التأهيل وتعلم المشي من جديد، حيث يحمل بالعودة إلى الجبال والإمساك بأداة الصيد والشعور بقدميته لتفسان الأرض مرة أخرى.

من جانبه، قال البروفيسور منجد المدرس استشاري جراحة العظام والمتخصص في تقنية الاندماج العظمي، الذي أجرى جميع العمليات: "إن قصص تعالي المرضى تبرز كيف يمكن للتقنيات الطبية المتقدمة أن تغير حياة الناس، فكل مريض جاء إلى هنا يحمل سنوات من الألم والأمل، ومن خلال تقنية الاندماج العظمي، نساعدهم على استعادة حركتهم واستقلالهم من جديد."

وبلغ عدد المستفيدين من مبادرة "10 رحلات" حتى الآن تسعة مرضى من قارات مختلفة، من بينهم: ماسيمو كاستيلاني "50 عاماً" من إيطاليا، آلان ماي "49 عاماً" من تاوان، حسنين علي "24 عاماً" من العراق، أنس جبيحي "30 عاماً" من فلسطين، جوشوا أرنولد "29 عاماً" من الولايات المتحدة، وشارون شيريان "33 عاماً" من الهند.



الحياة الصحية. مشيراً إلى أن مشاركة الجمعية في هذه المسيرة تأتي تأكيداً على التزامها بدورها المجتمعي في نشر ثقافة الوقاية والتوعية.

من جهته أكد أكرم بصله مدير العمليات في فندق ومنتجعات الدانات والمشرف على تنظيم الفعالية على حرص إدارة الفندق على دعم المبادرات الوطنية الهادفة إلى نشر الوعي الصحي وتعزيز المسؤولية المجتمعية.

إلى جانب حضور ممثلين عن الجهات المشاركة وعدد من المتطوعين وأفراد المجتمع.

وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض في كلمته على أهمية تنظيم مثل هذه المبادرات التي تسهم في رفع مستوى الوعي بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، ودعم الجهود الوطنية في تعزيز الصحة العامة وتشجيع أنماط

فعاليات شهر أكتوبر الوردي، بحضور 450 مشاركاً.

شارك في الفعالية التي جابت منطقة النبدات بمدينة العين الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لسرطان، و آدم محمد آدم البلوشي، المدير التنفيذي للجمعية، وطواقم الياس مدير فندق الدانات ومحمد عوض سليمان سكرتير الجمعية،

•• العين - الفجر

شاركت جمعية الإمارات لسرطان في مسيرة للتوعية بسرطان الثدي بالتعاون مع مستشفى توام ومركز الخطيب الطبي وفندق الدانات العين وعدد من الجهات الصحية والمجتمعية والفرق التطوعية وذلك تزامناً مع

منوعات الفكر 23

داخل كرة صغيرة قاسية وشبه حجرية، نجد ثمرة تشبه شكل الدماغ البشري ولها فوائد صحية جمّة. إنها ثمرة الجوز، كنز غذائي غني بالعناصر المفيدة لصحة الإنسان.



يحافظ على صحة القلب والدماغ والجسم بشكل عام

كنز غذائي في ثمرة... 8 فوائد مذهلة لتناول الجوز



الجوز أسهم في تحسين وظائف الدماغ لدى هذه الحيوانات، بما في ذلك الذاكرة والقدرة على التعلم والتطور الحركي والسلوك المرتبط بالقلق.

4 - تقليل الالتهابات
الالتهاب المزمن يرتبط بأمراض خطيرة مثل السكري وأمراض القلب. الجوز غني بالبوليفينولات والمغنيسيوم، وهما عنصران يساعدان في تقليل الالتهابات وتحسين الصحة العامة.

5 - تحسين صحة الأمعاء
تناول الجوز بانتظام يعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يحسن الهضم ويقوي جهاز المناعة. أظهرت دراسة أجريت عام 2018 أن تناول 43 غراماً من الجوز يومياً يزيد من تنوع البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

6 - مصدر غني بمضادات الأكسدة
الجوز يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة مثل فيتامين "إي" (E) والميلاتونين والبوليفينولات، التي تحارب الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

7 - المساعدة في التحكم بالوزن
على رغم أن الجوز غني بالسعرات الحرارية، إلا أن الدراسات تشير إلى أنه لا يسبب زيادة في الوزن عند تناوله باعتدال، بل قد يساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول بفضل محتواه من الألياف والدهون الصحية. لقد أظهرت دراسة أجريت عام 2019، أن تناول مشروب يحتوي على الجوز يومياً لمدة خمسة أيام يسهم في تقليل الشهية والجوع لدى المشاركين المصابين بالسمنة، مقارنةً بمشروب مماثل في السعرات والعناصر الغذائية.

8 - تعزيز الشيخوخة الصحية
تناول الجوز بانتظام يرتبط بتحسين المؤشرات الصحية مع التقدم في العمر، بما في ذلك صحة القلب والدماغ، مما يجعله جزءاً مهماً من نظام غذائي متوازن للوقاية من الأمراض المرتبطة بالتقدم في السن. في ضوء كل ما سبق، إذا كنت تسأل نفسك كيف أضيف الجوز إلى نظامي الغذائي؟ فيمكنك تناوله كوجبة خفيفة وحده، وإضافته إلى السلطات، أو حتى استخدامه في المخبوزات. ويوصى بتناول نحو 28 غراماً يومياً، وهو ما يعادل حفنة صغيرة من الجوز.

خفض الكوليسترول الضار (LDL) وتحسين مرونة الأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأشارت دراسة صغيرة نشرت عام 2019، إلى أن تناول الجوز قد يُسهم في خفض ضغط الدم حتى لدى الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط.

2 - خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية
تحليل لبيانات 26 تجربة سريرية أظهر أن الأنظمة الغذائية الغنية بالجوز تقلل من الكوليسترول الكلي بمعدل 7 ميلليغرامات في الديسليتر، والكوليسترول الضار بمعدل 5.5 ميلليغرام في الديسليتر، إضافة إلى خفض الدهون الثلاثية بنسبة 5.5 في المئة.

3 - دعم صحة الدماغ والوظائف الإدراكية
الجوز يشبه الدماغ في شكله، وربما هذا ليس صدفة، فهو يحتوي على أحماض "أوميغا-3" ومضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات والإجهاد التأكسدي، ما يسهم في تحسين الذاكرة وتقليل خطر التدهور المعرفي والأمراض مثل ألزهايمر. وعلى رغم الحاجة لمزيد من الدراسات البشرية على هذا الصعيد، خلصت دراسة أجريت على الفئران إلى أن تناول



يُعد الجوز من أغنى المكسرات بالعناصر الغذائية، إذ تحتوي الحصة الواحدة، البالغة نحو 28 غراماً، على نحو 185 سعرة حرارية تشمل 4.3 غرام من البروتين و1.9 غرام من الألياف. كما يتميز بتركيبه فريدة من الدهون الصحية، لا سيما أحماض الـ"أوميغا 3" التي تسهم في دعم صحة القلب والدماغ.

الدراسات العلمية تؤكد أن تناول الجوز بانتظام يمكن أن ينعكس إيجاباً على صحة القلب والدماغ والجسم بشكل عام، وفي ما يلي ثمانية من أبرز فوائد هذه الثمرة.

1 - تعزيز صحة القلب
الجوز غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة، وبخاصة حمض ألفا-لينولينيك (ALA)، وهو نوع من أحماض "أوميغا-3" النباتية. تشير الدراسات إلى أن تناول الجوز بانتظام يساهم في



6 أنواع من الفاكهة تقضي على شهيتك للسكر بشكل طبيعي

في كثير من الأحيان تجد نفسك متعطشاً لتناول الحلويات والسكريات، ولا يكاد يمر وقت قصير على تناولها حتى تجد نفسك راغباً في تناول المزيد. فما الذي يحصل وكيف تقاوم ذلك؟



5 - الفاكهة الحمضية
الفاكهة كالبرتقال والمندارين والليمون الهندي (غريب فروت) غنية بالمياه والفيتامين "سي"، وتحتوي سكر طبيعي معتدل والكثير من الألياف. طعمها المنعش يساعد في تقليل الرغبة في تناول الحلويات المصنعة، وقد أظهرت تجربة سريرية عام 2011 أن استهلاك الـ"غريب فروت" يحسن مقاومة الأنسولين ويدعم إدارة الوزن.

6 - التمر
التمر ثمرة حلوة جداً لكنها تحوي الألياف والبوتاسيوم، يمكن لكمية صغيرة منها أن تشبع الرغبة الشديدة في تناول السكر تزامناً مع تزويد الجسم بعناصر غذائية مهمة. وأظهرت دراسات أن تناول التمر يومياً بكمية معتدلة لا يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري على رغم حلاوته.



3 - الموز
الموز فاكهة غنية بالبوتاسيوم والسكريات الطبيعية والألياف، إضافة إلى التريتوفان الذي يدعم إنتاج السيروتونين المعروف بـ"هرمون السعادة"، والذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم المزاج والشعور بالرفاهية، مما يحد من اشتهاى السكر المرتبط بالأكل العاطفي، كما أن الموز يحتوي كبرهيدرات توفر طاقة ببطء، مما يساعد على منع انخفاض مستويات السكر في الدم.

4 - العنب
فاكهة منعشة وحلاوتها طبيعية تلبى الرغبة بتناول السكر بسرعة، كما أنها تحوي الريسفيراترول الذي يدعم توازن السكر في الدم.



السكريات المصنعة. وفي ما يلي إليكم ستة أنواع من الفاكهة تساعدكم على التخلص طبيعياً من اشتهاى السكر.

1 - التوت
ثمار التوت على أنواعها: الفراولة والتوت الأزرق والتوت الأحمر والتوت الأسود. هذه الفاكهة تتميز بنكهة حلوة، لكنها منخفضة في محتواها من السكر وغنية بالألياف التي تعمل على إبطاء امتصاص الجلوكوز، مما يمنع الارتفاع والانخفاض السريع في مستويات السكر في الدم التي تؤدي إلى زيادة الرغبة الشديدة في السكر.

2 - التفاح
يحتوي التفاح على ألياف قابلة للذوبان (البكتين) تعزز الإحساس بالشبع وتبطئ عملية الهضم. حلاوتها الطبيعية تشبع الرغبة في تناول السكر وتساعد في استقرار مستوى السكر في الدم وتخفيض احتمال حدوث انخفاض في الطاقة



إن اشتهاى السكر هو رغبة شديدة لتناول الأطعمة أو المشروبات الغنية بالسكر، وغالباً ما يتولد عن آليات بيولوجية ونفسية معاً، مثل اختلال مستويات السكر في الدم والتوتر وقلة النوم والعادات الغذائية والعوامل الهرمونية. وقد وجدت الدراسات أن تناول السكر يرتبط حتى بنظام المكافأة في الدماغ، إذ يؤدي تناوله إلى إفراز الدوبامين في مناطق أساسية في الدماغ، مما يعزز الأحاسيس الممتعة ويخلق رغبة في تناول مزيد من السكر.

ولا حاجة إلى القول إن التناول المفرط للسكر له تداعيات سيئة على صحتنا، تشمل البدانة والإصابة بمرض السكري وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار وضغط الدم وغيرها من الأمراض التي يفاقمها تناول الحلويات. وللدخول من هذه الرغبة الشديدة في تناول السكر ينصح بشرب كمية كافية من المياه وتناول وجبات متوازنة غنية بالبروتين والألياف والحصول على قسط كاف من النوم وممارسة الرياضة بانتظام، فضلاً عن تناول الفاكهة بدلاً من





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العجمان
RA'S AL KHAYMA

الرقعة
RA'AS AL KHAYMA

العقد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الجبرودي للتدقيق والمحاسبة

العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف

4-2389721 فاكس : 4-2389721

موجوب هذا تعلق الإقتصاد

والسياحة في بديانة قد تم تعيين المصفي اعداداً لتصفية تجرير

روت لتجارة الاعلاف ذ م ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

6/10/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/10/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه

المكانن بدبي على العنوان المذكور اءلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

الاثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

لافستاد والساحة
 Economy and Tourism

المجلس
 Ajman Chamber of Commerce and Industry

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لراصة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء
 الهاتف : 44-8866575 فاكس : 44-8866575 بموجب هذا تعلن
 الإقتضاء والسماحة في باب تأنيده عن تعيين المصفي المذكور أعلاه تنصيفه سي
 أي في ميب للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 22/7/2025 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/7/2025
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
 التكالن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
 الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العقد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أن بي أن لمرآة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 4044 مجمع مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد

هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف ذاكس لتجارة المستوجبات والاقاضيات

ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العربية

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لراجمة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء

الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 موجد بناء تعلن

الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه تصفية

إكسافير للاستشارات الادارية - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

9/10/2025 والموافق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ

9/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه

الكلان يدي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

الاثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة الشارقة
دائرة القضاء

70392

العدد ١٤٥٩٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

إعلان مدعي عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدوى رقم ٢025/000561 SHCFICIGVS مدني

إلى الدعي عليه : القاضي للسيارات - م - ح

مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسة 20/10/2025 الساعة الثامنة والنصف

صباحا أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية،

مكتب رقم 7 (مكتب مدير الدوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ،

وتقديم مذكرة جوابية على الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال

مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور

رقمها الاعلا - بوصفك مدعي عليه .

حرر بتاريخ 9/10/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية



مكة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

٧٣٩٢

إعلان مدعي على النشر

لدَى مكتب إدارة الدَعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

بِ الدَعوى رقم: ٥٥٠٠٤٥٤٤/٢٠٢٥ SHCFICOM25 تجاري

إلى المَعي عليه: ابن محمد خاطر زاهد الحمادي - مجهول محل الإقامة

رقعت بالصفة العربية

أفان بالصفة العربية

المدعى عليه: ابن محمد خاطر زاهد الحمادي، اعرابا على الجنسية اللبنانية طلبا به بالتالي: تسجيل الدَعوى وحيدته وإصدارها على المَعي عليه على ما أُلغى من المَعي عليه بالتالي: (التمتع بالزَمان المدعى عليه بان يؤدي للخدمة مبلغ وقدره 11700 درهم (أشتر عشر ألف وسبعمائة درهم) المبلغ المتروك لدى المدعى عليه بالإضافة إلى الفائدة القانونية بنسبة 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد من الزَمان المدعى عليه بالتروسم وحاصروا وانعاب. وألغى من المَعي عليه بنسبة 16/10/2025 أمام مكتب إدارة الدَعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب عمير العمير) شخصيا وبواسطة وكيل مَعمَد. وتقديم مذكرة جوابية على الدَعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدَعوى المذكور رفعاها لإعلام - بوصفت مدعى عليه. حرر بتاريخ ١١/10/٢٠٢٥

مكتب الخدمات القضائية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدل

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: **جريتوز لتجارة الكافلاك ذ م ش و**

المعنوان: **محل 1 Block2 Unit 3** حي بلدية دبي - دائرة القيصيص الصناعية

التأنيب: **الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)،**

رقم الرخصة: **1486237** رقم القيد بالسجل التجاري: **2614308** موجب

هنا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري

لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

6/10/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **6/10/2025** وعلى

ملديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين الجيويدي للتطبيق

والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشامي - بيرد - دور العر

هاتف : **04-2389722** فاكس: **04-2389722** مصطلحاً معه كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السلو الخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٤/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : سي أي في مييل للخدمات الفنية - ش ذ م م

العنوان : مكتب 30-34 ش. ١٤٥٧٩ ملك مدينة في الصناعية ش ذ م م بر دبي سيج شبيب

2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الوحد الواحد (د م)، رقم

الخصصة : 1405901، رقم القيد بالسجل التجاري : 2369657، بموجب هذا نعلن

دائرة الإقتصاد والسياحة في في بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لإلغاء وإنحلال

الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 22/7/2025 والموافق

أول كاتب العدل المحكم في بتاريخ 22/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصني المين أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات ش ذ م م

م من الغنوة م مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الخوس - بر دبي - عود ميلاء

الهاتف : 08-8866575 فاكس : 08-8866575 مصطلحياً كافة كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسفل

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العلم

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٤/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : ذاكس تجارة السجوجات والاقمشة - م د م

العنوان : مكتب رقم B79 ملك كاتينابل روياندي (ش د م) - بيرة - الطينبة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم التسجيل : 1056598 رقم القيد بالسجل التجاري : 1716861 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار حاكم دبي بتاريخ 10/10/2025 والموافق لدى كاتب العدل حاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيين أي بي ان مراجعة الحسابات ش د م اسم العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش د م - بدوسعيد - هاتف : فاكس : مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق والشبوتية والحدود خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

الجمهورية
لِلاقتصاد والسياسة
Economy and Tourism

حكومة دبي
دولة الإمارات العربية المتحدة
KABAT

العقد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : إيسافير للاستشارات الادارية - ش م م
العضوان : مكتب OFF102 محمد محمد عمر علي بن حيدر الحارثي - المقيمتان : الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الاداري : رقم الرخصة : 1409703 رقم القيد بالسجل التجاري : 2404551 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/10/2025 والوقت لدى كتابة العدل محاكم دبي بتاريخ 9/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي العرين أحمد أبو محمد بمبادئ لراجعة الحسابات ش م م الزمان ، مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود مينا - الهاف ، 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطبعا مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان اجتماع الخبرة الحاسوبية

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

في الدعوي رقم 743 لسنة 2025 تجاري كد - دبي

القائمة من 1 - بورت قلوبو مينيجينغ فينتيس - ش.ذ.م.ك - 1 - سلمان حمد

ضد / 1 - أوكينولت للتجارة العامة ش.ذ.م.ك - 2 - مادوو شارما - 3 - فينكابل لايف بيل للخاصة الحدودية

الخطوب وإعلانه / مادوو شارما - نقول نحن الخبرير الحاسوبي / عمر عبد العزيز الجبسي، ثم تعيننا خبرير

حاسوبي من قبل عدالة محكمة دبي الابتدائية المؤقعة لتتخذ مهمة الخبرة الحاسوبية الواردة بحكم المحكمة

المصادر في الدعوي اعلاه وجلسه 17/9/2025 - كما نعلن المدعى اليه الثاني تحضور اجتماع الخبرة

الحاسوبية الاخرى للجلسه يوم الاثنين الموافق 20/10/2025 من الساعة 4:00 مساءً وذلك ومن وملك

خلال الاجتماع المرئي بجميع أطراف النزاع عبر تطبيق (ZOOM) والدخول على الرابط ادناه،

و- فحالي أي استفسارات يرجى الاتصال على هاتف رقم 009714 3413632

Join Zoom Meeting https://us06web.zoom/join/81320313472?

pwd=gYpThYc2LlWfmVFFY9vZ6lu0cbp91

Meeting ID: 813 2031 3472 - Passcode: 718485

الخبيرير الحاسوبي / عمر عبد العزيز الجبسي

قيد محاكم دبي (189)

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : معرض التميز موتورز للسيارات
رقم: CN 3963085 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 10000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع /إضافة محمد هاشم خان محمد أكبر خان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع /حذف عبداللّه عبدالكريم محمد شعبان البلوشي
تعديل اسم تجاري من/ معرض التميز موتورز للسيارات
ALTMYZ MOTORS FOR CAR SHOW
إلى / معرض التميز موتورز للسيارات - ذ.م.م - ش.و
ALTMYZ MOTORS FOR CAR - SHOW - 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 ينشأ عن اقتضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفرع ٥

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: فيجين ايرا للمقاولات وصيانة المباني -
ذ.م.ش. ورخصة رقم: CN 5630321 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد حماد بشير محمد بشير 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد نذير نذير احمد
تعديل اسم تجاري من/ فيجين ايرا للمقاولات وصيانة المباني - ذ.م.ش. و
VISION ERA CONTRACTING AND - BUILDING MAINTENANCE - L.L.C. S.P.C
إلى/ سمارت بيز للتباعة - ذ.م.ش. و.
SMART BIZZ TYPING - 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 ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : بستان العز للخضار و
الفواكه - ذ.م. - ش.و.و رخصة رقم: CN 4649394
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ بستان العز للخضار و الفواكه - ذ.م. - ش.و.
BOSTAN ALEZ FRUITS AND - VEGETABLES - L.L.C. S.P.C
إلى / بستان العز للتجارة العامة - ذ.م. - ش.و.
BOSTAN ALEZ GENERAL - 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 وإلا فإن
السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
تستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩١٢ بتاريخ ١٠/١٢/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ايس باك كافيه
رخصة رقم: CN 2101888 قد قدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / ايس باك كافيه
ICE PACK CAFE
الى / ايس باك تن
ICE PAACK ICE TEN
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



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد والسياحة

العقد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

إعلان إلغاء فرع شركة أجنبية

تعلن وزارة الاقتصاد أن الشركة المسجلة بالبيانات التالية قد تقدمت بطلب لإلغاء قيد فرع الشركة:

اسم الشركة: اطلنتس ام ايقويون المحدوده - مكتب تمثيل
رقم القيد: 01- 4753
رقم الرخصة الاقتصادية: 746739

جهة الإصدار: دائرة التنمية الاقتصادية والسياحة في دبي

عنوان الشركة: 32- 3104 - ملك محمد عبد الرحيم محمد العلي -
المركز التجاري الاول - دبي
تاريخ الإصدار: 9-10-2025

وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 م في شأن الشركات التجارية وتعديلاته، والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010 م في شأن اعتماد دليل إجراءات التراخيص لفروع ومكاتب الشركات المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة في الدولة.

يُرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض أن يتقدموا باعتراضهم إلى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر.

إدارة التسجيل التجاري والوكالات

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافتيريا بوتاتو بلس ستيشن - ذ.م.م -
ش.ش.و رخصة رقم: CN 2868668، قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سفيق صاخي غار يوسف كولو مال 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نور محمد رامي جابر
تعديل اسم تجاري من/ كافتيريا بوتاتو بلس ستيشن - ذ.م.م - ش.ش.و
POTATO PLUS STATION CAFETERIA - L.L.C. - S.P.C
إلى/ كافتيريا نورا القصواء - ذ.م.م - ش.ش.و
NOOR AL QASWA CAFETERIA - L.L.C. - S.P.C
فعلى كل من 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 يستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفرع ٥

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة / سكاى بلو تأجير معدات البناء
رخصة رقم: CN 2926476 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 500000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة فادانات بارابهاكاران جولى 100 %
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف فايز صالح سالم بادعام الحضرمي
تعديل اسم تجاري من / سكاى بلو تأجير معدات البناء
SKY BLUE BUILDING EQUIPMENT - RENTAL
إلى / سكاى بلو لتأجير معدات البناء - ذ.م.م - ش.و.
SKY BLUE BUILDING - EQUIPMENT RENTAL - L.L.C - S.P.C
فصل 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 بعدى انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مؤسسة الجابيه للبناء والتعمير
رخصة رقم: CN 1123948 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 0 إلى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد خير يحيى القسم 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف حمد محمد عبيد حمد العامري
تعديل اسم تجاري من/ مؤسسة الجابيه للبناء والتعمير
AL JABIA CONST. & BLDG. EST.
إلى/ الجابيه للبناء والتعمير - ذ.م.م- ش.ش.و
AL JABIA CONSTRUCTION & BUILDING - L.L.C- S.P.C
فعلی کل 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 تستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

٥٠
الفجر

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن: السادة: معظم الوصل - شركة الشخص الواحد قد تم ترخيصه رقم: CN 1021193 قد قد تم إيداعه في السجل:

تعديل رأس المال من 100000 إلى 150000

تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م. إلى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع /إضافة محمد اسماعيل روني محمد ويونس 2%

تعديل الشركاء تنازل وبيع /إضافة محمد حسن مراد نور العالم 88%

تعديل الشركاء تنازل وبيع /إضافة محمد عالم جوي سلطان 10%

تعديل الشركاء تنازل وبيع /حذف يوسف بشير خلف سعيد العبري

تعديل اسم تجاري من: معظم الوصل - معظم الوصل - شركة الشخص الواحد ذ.م إلى

AL WASSAL RESTAURANT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

إلى: معظم الوصل - ذ.م.م

AL WASSAL RESTAURANT - L.L.C

فلن كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والإعلان فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو ادعى بعد انقضاء هذه المدة حيث يستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٥٧٩ بتاريخ ١٣/١٠/٢٠٢٥

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : محل الذكاء ليخاطبة ازياء السيدات
رخصة رقم: CN 1112140 قد تقدموا/ اليها بتطلب:
تعديل رأس المال من 10000 الى 20000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد ديدار العلم محمد امير حسين 95%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد دوييل عبد الرحمن 5%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد ديدار العلم محمد امير حسين
تعديل اسم تجاري من/ محل الذكاء ليخاطبة ازياء السيدات
AL ATHKEYA LADIES FASHION - TAILORS
الى/ محل الذكاء ليخاطبة ازياء السيدات - د.م.
AL ATHKEYA LADIES FASHION - TAILORS - L.L.C
فعل كل من له حق او اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وان / فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث يستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



حقوق الذكاء الاصطناعي تقدماً هائلاً في معالجة اللغات الطبيعية، مبشراً بعصر جديد من التواصل بين البشر والآلات، ومع ظهور نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات، بدت حدود اللغة والثقافة أقل صرامة، مما أسهم في سد الفجوات والتواصل بين الناس حول العالم. ومع ذلك تكمن وراء هذا الإنجاز الرائع تحديات وتعقيدات عديدة في تدريب هذه النماذج بفعالية تتجلى أحياناً في تزويدنا بنتائج مختلفة ضمن عملية البحث المخصصة لموضوع محدد.

منوعات الفكر

26

البحث بالذكاء الاصطناعي... لغات متعددة ونتائج مختلفة

ومن المحتمل أن تظهر نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات تحيزاً في ما يتعلق بالجنس أو العرق أو جوانب أخرى من الهوية، ومن ثم تؤدي إلى استجابات متحيزة لاستفسارات المستخدمين، فيما قد تعطي النماذج الأولوية للغات السائدة على غيرها، مما يعزز التسلسلات اللغوية ويضعف البحث إلى درجة كبيرة في اللغات الأقل انتشاراً.

كيفية الحد من التحيز وضمان العدالة
لواجهة هذه التحديات وتعزيز الإنصاف في نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات، يتخذ الباحثون والمطورون خطوات عدة، فياتوا يعملون على بيانات تدريب أكثر تنوعاً ويشمل ذلك اللغات واللهجات الأقل تمثيلاً، وذلك للحد من التحيز وتحسين أداء البحث.

وتقوم شركات الذكاء الاصطناعي الشهيرة حالياً بإجراء عمليات تدقيق منتظمة لتحديد التحيز في نماذج الذكاء الاصطناعي والحد منه. ويشمل ذلك تقييم استجابات النموذج للتحقق من الإنصاف، وإزالة البيانات المتحيزة أو إعادة تدريبها.

ويسعى المطورون بنشاط للحصول على ملاحظات مستخدمي أنظمة الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات لتحديد ومعالجة المشكلات المتعلقة بالتحيز، أو المحتوى المسيء، أو المخاوف المتعلقة بالإنصاف،

فيما تعمل فرق تعاونية في شركتي "أوبن أي آي" و"مايكروسوفت" الأميركيةتين تضم لغويين وخبراء أخلاق وعلماء اجتماع معاً لضمان اتباع نهج شامل لتدريب وتقييم نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات وتوفير تجربة بحث موضوعية وغير متحيزة، وهذا سيتطلب طببيعة الحال عملاً شاقاً سيستد لأعوام.

الاصطلاحية أثناء الترجمة، مما يؤدي إلى سوء فهم لمدخلات المستخدم.

"غوغل" تقلت من أسوأ سيناريو في قضية الاحتكار بفضل الذكاء الاصطناعي
وتحتوي لغات عدة على بصمة رقمية محدودة، مما يصعب تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي بفعالية، وقد لا تحوي اللغات قليلة الموارد على بيانات كافية لبناء نماذج لغوية قوية، مما يؤدي إلى ضعف أداء البحث بهذه اللغات ويعوق شمولية الذكاء الاصطناعي. وفي المجتمعات متعددة اللغات، غالباً ما يلجأ الأشخاص إلى التبديل بين اللغات في المحادثة الواحدة، لذا يجب أن تتكيف نماذج الذكاء الاصطناعي مع أنماط التبديل بين اللغات هذه، والتي قد تكون معقدة وتعتمد على السياق، وهذا الأمر يضيف مستوى آخر من الصعوبة إلى عملية التدريب.

التحيز وعدم الإنصاف في نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات
تعد معالجة التحيز وضمان الإنصاف أمراً بالغ الأهمية عند تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات، ويمكن أن يتسرب التحيز إلى هذه النماذج بطرق مختلفة إذ يمكن أن يؤدي التحيز في بيانات التدريب، الناتج من البيانات التاريخية أو انتشار مصادر لغوية معينة، إلى تفضيل نماذج الذكاء الاصطناعي للغات أو لهجات معينة، كما يمكن أن تترك نماذج الذكاء الاصطناعي التحيزات الثقافية من بيانات النصوص اصطناعي آمنة وموثوقة بالسباق يمكنها الوصول إلى بيانات المحادثة لأتمتة المهام. يعتمد النظام الجديد على مكونين تقنيين رئيسيين: الأول هو واجهة برمجة تطبيقات (API) للبحث في الوقت الفعلي (RTS)، التي توفر وصولاً فورياً ومباشراً إلى بيانات المحادثة، بما في ذلك المناقشات والملفات والقنوات ،



وسنبتح باللغة العربية عن معلومات سياسية أو دينية تتعلق بالمنطقة العربية فسنجد كميات هائلة ومفصلة عن الموضوع، فيما سيكون البحث باللغة الإنجليزية أكثر محدودية وتحيزاً بتزويده للمستخدمين معلومات قد لا تعكس بالضرورة الصورة الحقيقية على الأرض أو بعدم إعطاء فهم شامل لمجريات الأمور.

تحديات الترجمة والتبديل بين اللغات
وغالباً ما تعتمد نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات على الترجمة الآلية لفهم النصوص وتوليدها بلغات مختلفة. ومع ذلك قد تسبب أخطاء الترجمة عدم دقة وسوء فهم، وقد تضعف الفروق الدقيقة والتعبيرات

وترتبط اللغة ارتباطاً وثيقاً بالثقافة، وقد تحمل نماذج الذكاء الاصطناعي المدربة على مجموعات بيانات ضخمة تحيزات ثقافية من دون قصد، وقد تتجلى هذه التحيزات في صور نمطية أو محتوى مسيء أو تفضيل لهجات معينة على أخرى،

على سبيل المثال، قد يكون نموذج الذكاء الاصطناعي متعدد اللغات أفضل في فهم المحتوى وانتاجه باللغة الإنجليزية الأميركية القياسية، ولكنه يواجه صعوبة في فهم اللغة الإنجليزية العامية الأميركية- الأفريقية.

ويمكن للبحث بلغات مختلفة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي، أن يعطينا نتائج مختلفة بحسب مصدر اللغة، فإذا كنا

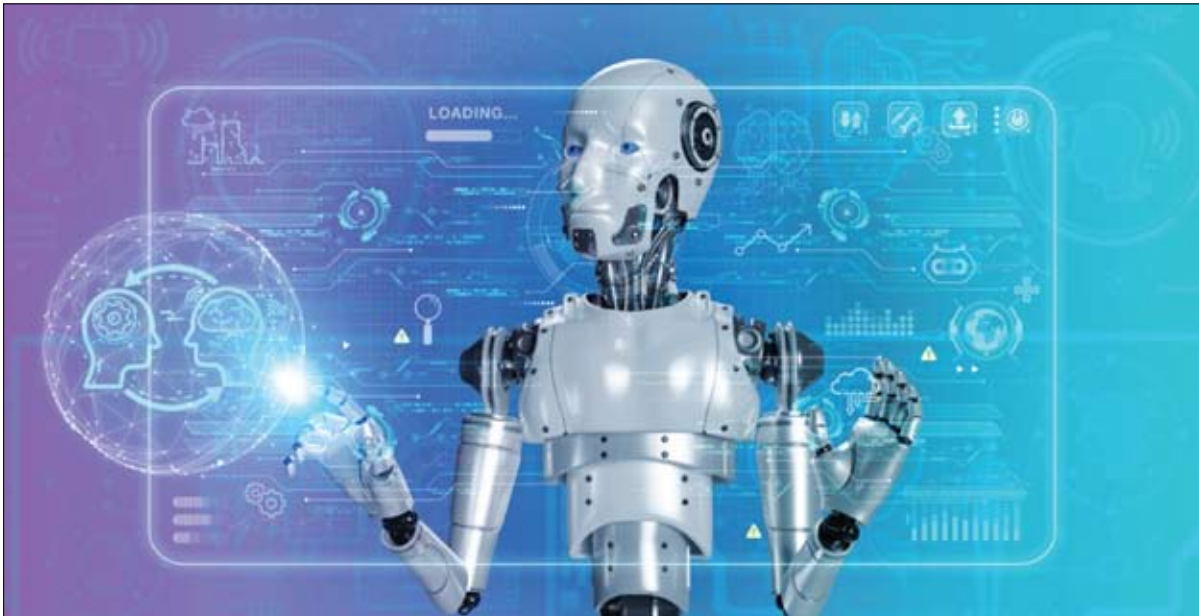
حتى وقت قريب، كانت نماذج اللغات الكبيرة تدرب بصورة أساسية على اللغة الإنجليزية وبعض اللغات الأخرى الشائعة، مما حد من تطبيقها على لغات وسياقات ثقافية أقل شيوعاً، ولعلاج هذه المشكلة، أصدرت شركة "أوبن أي آي" الأميركية العام الماضي مجموعات بيانات فهم اللغات بلغات ومهام متعددة لتوسيع النطاق العالمي للذكاء الاصطناعي.

يمكن استخدام هذه المجموعة لاختبار قدرة نماذج اللغات على الفهم والاستجابة بـ 14 لغة، بما في ذلك العربية والبنغالية والألمانية، وتعد هذه الخطوة مفيدة للشركات التي تواجه حلول الذكاء الاصطناعي ولديها عوائق في دخول الأسواق الناشئة بسبب القيود اللغوية.

ويعد تحقيق التوازن الصحيح بين التقدم التكنولوجي والمسؤولية الأخلاقية أمراً أساساً لإطلاق اللغات لكامل إمكانات نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات، مع ضمان خدمتها لجميع المستخدمين بإنصاف، بمعزل عن لغتهم أو ثقافتهم. وفي عالم متزايد الترابط، تعد معالجة هذه التحديات أمراً ضرورياً لتطوير تقنيات الذكاء الاصطناعي ونشرها بمسؤولية.

اختلال توازن البيانات والتحيز الثقافي

يعد اختلال التوازن الكامن في توافر بيانات التدريب للغات المختلفة من التحديات الرئيسية في تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي متعددة اللغات، فـلغات مثل الإنجليزية والصينية تتمتع بوفرة في بيانات النصوص، بينما تتمتع لغات أخرى بموارد محدودة للغاية، وقد يؤدي هذا الاختلال إلى تحيز النماذج تجاه اللغات التي تحوي على بيانات أكثر، مما يؤدي إلى أداء دون المستوى في اللغات الأقل تمثيلاً.



سلاك تفتح منصتها للمطورين لبناء التطبيقات

يُسمح لهم بتنزيلها بشكل جماعي أو تخزينها خارج المنصة ، بالإضافة إلى ذلك سيتاح للشركات تحديد أدوات الوصول بشكل دقيق. وقد بدأت العديد من الشركات الرائدة بالفعل في دمج هذا العرض الجديد ، فعلى سبيل المثال يستخدم Anthropic هذه الميزة لتمكين Claude من البحث عبر قنوات Slack وملفاتنا. كما يربط تكامل Agentspace من Google ببيانات Slack بوكالاتها للذكاء الاصطناعي، وتشمل قائمة الشركات التي تبنت هذا التكامل أيضاً Perplexity، وWriter، وDropbox، وNotion، وCognition Labs، وVercel، وCursor.

يُشار إلى أن هذه الإمكانيات متاحة حالياً في مرحلة تجريبية مغلقة، ومن المتوقع أن تصبح متاحة للجمهور بشكل عام في أوائل عام 2026.



أعلنت شركة سلاك Slack عن توسيع منصتها لتمكين المطورين من بناء أدوات ذكاء اصطناعي ووكلاء وسير عمل بالاستناد إلى بيانات المحادثة الخاصة بها ، يهدف هذا التوسع إلى كسر الحواجز التقليدية التي كانت تواجه أدوات الذكاء الاصطناعي في أماكن العمل، والتي كانت تعاني من نقص السياق بسبب تجزئة سجلات المحادثات وتفاصيل المهام خلف مخازن بيانات متفرقة، من خلال هذه المبادرة، ستتمكن المؤسسات والمطورون الخارجيون من بناء تطبيقات ووكلاء ذكاء اصطناعي آمنة وموثوقة بالسباق يمكنها الوصول إلى بيانات المحادثة لأتمتة المهام. يعتمد النظام الجديد على مكونين تقنيين رئيسيين: الأول هو واجهة برمجة تطبيقات (API) للبحث في الوقت الفعلي (RTS)، التي توفر وصولاً فورياً ومباشراً إلى بيانات المحادثة، بما في ذلك المناقشات والملفات والقنوات ، والثاني هو خادم مخصص لبروتوكول سياق النموذج (MCP)، الذي يعمل على توحيد طريقة اتصال نماذج اللغات الكبيرة (LLMs) وتطبيقات الذكاء الاصطناعي بـ Slack، مما يسهل عليها اكتشاف المعلومات السياقية وتنفيذ المهام نيابة عن المستخدمين دون الحاجة إلى تعريف يدوي لكل مهمة. ركزت سلاك بشكل كبير على جانب الأمان في هذا التوسع ، فقد أكدت الشركة على أن ووكلاء الذكاء الاصطناعي سيبُسمَح لهم فقط بـ "التفاعل" مع البيانات، ولن

تعرف على ميزة تعطيل إشعارات الويب التي لا تهك من كروم تلقائياً

من جميع إشعارات الويب في كروم حالياً أي تفاعل من المستخدمين، مما يجعلها غالباً مُشَتَّة للانتباه أكثر من كونها مفيدة.

وصرحت جوجل في إعلانها لقد اختبرنا هذه الميزة بالفعل ، وتُظهر نتائج اختبارنا انخفاضاً ملحوظاً في حمل الإشعارات، مع تغيير طفيف فقط في إجمالي عدد ضغطات الإشعارات، كما تشير تجاربنا إلى أن المواقع الإلكترونية التي تُرسل عدداً أقل من الإشعارات تشهد بالفعل زيادة في عدد الضغوطات.

ويمكن لمستخدمي Chrome اختيار إيقاف ميزة الإلغاء التلقائي بالكامل، أو الاحتفاظ بإشعارات مواقع محددة إما بزيارة الموقع لتفعيلها مجدداً أو إعادة منح الأذونات عبر ميزة "التحقق من السلامة".

تُقدِّم جوجل ميزة جديدة في متصفح كروم لمستخدمي أندرويد وسطح المكتب، توقف تلقائياً إشعارات المواقع التي تتجاهلها، تُوفِّر ميزة "التحقق من السلامة" في كروم وظائف مماثلة للوصول إلى الكاميرا وأذونات تتبع الموقع.

تعتمد ميزة الإلغاء التلقائي الجديدة هذه على ميزة مشابهة في أندرويد تُسهِّل على مستخدمي كروم إلغاء اشتراكهم في إشعارات المواقع الإلكترونية التي لا تهمهم بضغطه واحدة ، ولا تلغي هذه الميزة إشعارات أي تطبيقات ويب مثبتة على الجهاز، وسيتم تعطيل الأذونات فقط للمواقع التي تُرسل الكثير من الإشعارات التي نادراً ما يتفاعل معها المستخدمون، وفقاً لجوجل لا يتلقى سوى أقل من واحد في المائة



يشهد موسم دراما رمضان ٢٠٢٦ تحولاً لافتاً في خارطة النجوم، مع بروز عدد من الفنانين ليشهد أولى تجاربهم بالبطولة المطلقة، بعد سنوات من النجاح في أدوار مساندة أو خارج السباق الرمضاني، حيث تتجه الأنظار إلى وجوه مألوفة تعطي للمرة الأولى قمة التترات، وسط منافسة وتوقعات كبيرة من الجمهور والنقاد على حد سواء.

وسط منافسة وتوقعات كبيرة من الجمهور والنقاد على حد سواء

دrama رمضان 2026. . موسم اختبار النجومية وصعود الوجوه المألوفة



إخراج تامر محسن أو محمد ياسين، فإننا تلقائياً نكون توقعاً إيجابياً، حتى وإن لم يكن أبطاله من نجوم الصف الأول. لأن هذه الأسماء تملك القدرة على توظيف الممثلين في أدوار مناسبة، وصناعة حالة درامية متكاملة".

ثانوي بمسلسل "قلبي ومفتاحه"، حيث قدم أداء لافتاً، كان نتيجة رؤية إخراجية مميزة وسيناريو مكتوب بعناية من قبل تامر محسن، مضيفة، "لو أسندت لدياب بطولة مطلقة بشخصية مكتوبة بإتقان، ومع مخرج يعرف كيف يوجهه، من المؤكد أنه سينجح. لأن النجاح في النهاية لا يتوقف على حجم الدور، بل على مدى ملاءمته للفنان، وعلى جودة النص والرؤية الإخراجية".

وتختتم صفاء الليثي حديثها بالتأكيد على أن أي ممثل، حتى وإن كان معتاداً على الأدوار المساندة، يستطيع تحقيق نجاح كبير في دور البطولة، شرط أن يُنتج سيناريو جيد، ويعمل تحت إدارة مخرج قادر على إبراز طاقاته بعيداً عن التكرار والنمطية.

دور الكتابة

فيما تقول الناقدة صفاء الليثي لموقع "القاهرة الإخبارية": "كثير من الجمهور يرتبط بمشاهدة الأعمال الدرامية بناءً على اسم النجم فقط، إذ يقال غالباً "سنري مسلسل فلان أو فلانة"، دون الالتفات في البداية إلى من كتب العمل أو من أخرجه".

وتؤكد أن الأمر، حين يتعلق بالدrama التلفزيونية تحديدًا، يختلف، إذ ترى أن الكاتب هو البطل الحقيقي للعمل، مشيرة إلى أننا لا زلنا نطلق على أعمال بعينها اسم كاتبها، مثل "مسلسلات أسامة أنور عكاشة".

وتضيف، "حتى في وقتنا الحالي، هناك كتاب أصبحوا يحملون ثقلًا فنيًا لدى الجمهور، مثل عمرو محمود ياسين ومحمد سليمان عبد الملك، ويات الجمهور المثقف على الأقل ينسب الأعمال إلى كتابها. وهذا يدل على وعي متزايد بأهمية عنصر الكتابة كركيزة أساسية في نجاح أي عمل درامي".

وتستند أيضًا على أهمية المخرج في صناعة الدراما، قائلًا: "عندما نسمع أن العمل من

لا يقل أهمية عن البطولة المطلقة. فلا وجود لما يسمى بـ "البطل الأوحـد" في الدراما، فكل شخصية تتفاعل مع الحدث وتؤثر فيه، سواء بالسلب أو الإيجاب، ما يجعل العمل في جوهره مجهودًا جماعيًا".

وترى "حبيب" أن الاعتماد المفرط على "اسم النجم" لتحمل مسؤولية العمل هو أحد سمات الوقت الراهن، لكنه لا يعكس الحقيقة الكاملة، قائلًا: "الدrama صناعة جماعية، لا تكتمل عناصرها إلا بتكامل جميع الأدوار، من الممثلين في الصفوف الأولى وحتى العاملين خلف الكاميرا".

فكل تفاصيله، وكل أداء، وكل عنصر فني يساهم في نجاح العمل. وبالتالي، فإن تصدّر نجم معين للبطولة لا يعني بالضرورة أنه الوحيد القادر على ضمان النجاح، بل هو جزء من منظومة متكاملة".

وتختتم الناقدة حديثها بالتأكيد على أن النجاح الفني لا يتحقق فقط بحجم الدور أو شهرة الممثل، بل بتكامل الرؤية الفنية، وقوة النص، وإخلاص الفريق كله للعمل.

المصري الأدوار التي اعتاد تقديمها، أم سيفير جلد بالكامل؟ وهل يستطيع فنانون آخرون إثبات أنفسهم خارج عباءة الأدوار الثانية؟

ويختتم بالقول إن الموسم الرمضاني الحالي سيكون اختبارًا حقيقيًا لعدد من الوجوه التي تخوض تجربة البطولة للمرة الأولى، مضيفًا أن "اختيار الموضوع المناسب هو الفيصل في نجاح أو إخفاق هذه التجارب".

لا وجود للبطل الأوحـد

تقول الناقدة سامية حبيب لموقع "القاهرة الإخبارية" إن مفهوم البطولة في الأعمال الدرامية يحمل أكثر من معنى، موضحة أن البطولة لا تقتصر فقط على من يؤدي الدور الرئيسي أو يتصدر التترات، بل تمتد لتشمل كل من يترك أثرًا في السباق الدرامي، حتى وإن لم يكن في صلب الحدث.

وتضيف، "قد يكون هناك بطل أو بطلة يتصدر المشهد، لكن في كثير من الأحيان نجد ممثلين في أدوار مساندة يساهمون بفاعلية في دفع الأحداث وتشكيل مسار القصة، ويؤدون أدوارهم بتميّز

خلال العشرين أو الثلاثين عامًا الماضية أدت إلى تراجع هذه المعايير، وأصبح الجمهور مرتبطًا بالنجوم أكثر من ارتباطه بالمحتوى، وهو ما أضاف سلبيات كثيرة على المشهد الدرامي".

ويعتبر عبد الرزاق أن تجربة الممثلين في أولى بطولاتهم المطلقة ليست فقط مغامرة فنية، بل رهان تسويقي أيضًا، موضحًا أن توقيت عرض السلسل وطريقة تسويقه، إلى جانب مدى جاذبية الموضوع، كلها عوامل ستحدد مصيره.

ويتابع: "في بداية رمضان، الجمهور عادة ما يتجه لمسلسلات النجوم، ولكن الذائقة الحقيقية تبدأ بالظهور لاحقًا، حيث تجذب المشاهد تلقائيًا نحو الموضوعات الأقوى. على سبيل المثال، مسلسل "الطاولة 2" لم يحقق نفس النجاح الذي حققته الجزء الأول، رغم مشاركة نجوم كبار، لأن الموضوع لم يكن بالجاذبية نفسها".

ويطرح عبد الرزاق تساؤلات حول قدرة بعض الفنانين على تقديم أنفسهم بشكل جديد، متسائلًا: "على سبيل المثال هل سيكرر ماجد

تعود الفنانة هنا الزاهد إلى الشاشة الرمضانية بعد غياب دام أربعة مواسم، لتخوض أولى بطولاتها المطلقة، وذلك عقب نجاحها في أعمال درامية خارج الموسم الرمضاني، أبرزها "إقامة جبرية" و "سبب وأنا سبب"، ما جعل عودتها محط أنظار المتابعين.

فيما يطل النجم ماجد المصري لأول مرة كبطل درامي في رمضان من خلال مسلسل "أولاد الراعي"، مستكملًا صعوده اللافت بعد أدائه المميز في مسلسل "إش إش" الذي عُرض في موسم 2025، وأعاد تسليط الضوء على قدراته التمثيلية.

أما الفنان ماجد الكدواني، فيخوض غمار المنافسة الرمضانية في أول بطولة درامية له خلال هذا الموسم بمسلسل "سنة أولى طلاق"، وهو عمل يجمع بين الكوميديا والدrama الاجتماعية، ويأتي بعد نجاحه الكبير في مسلسل "موضوع عائلي"، الذي رَسَخ مكانته كأحد أبرز نجوم الشاشة.

لكن المفاجأة الكبرى هذا العام، تأتي من الفنان الصاعد كزبرة، الذي يقفز من خانة "ضيف الشرف" في رمضان الماضي، إلى موقع البطولة المطلقة في مسلسل جديد من تأليف ولاء الشريف وإخراج عبدالرحمن أبو غزالة، عن قصة من توقيع تامر محسن.

موسم رمضان 2026 لا يقتصر على كونه سابقًا دراميًا كالمعتاد، بل يمثل نقطة تحول في المسيرة المهنية لعدد من الفنانين الذين قرروا أن يخطوا خطوة جديدة نحو النجومية المطلقة. فهل تنجح هذه التجارب في كسب ثقة الجمهور وتقدير النقاد؟

رامي عبد الرزاق

يرى الناقد المصري رامي عبد الرزاق أن اتجاه بعض الفنانين نحو خوض تجربة البطولة المطلقة، خصوصًا في موسم دراما رمضان، يمثل تحديًا حقيقيًا، مشيرًا إلى أن هناك ارتباطًا شريطيًا بين الجمهور وأسماء النجوم، وهو ما لا يخدم صناعة الدراما على المدى البعيد.

ويقول رامي عبد الرزاق لموقع "القاهرة الإخبارية": "للأسف الشديد، أصبح هناك ارتباط كبير بين الجمهور ونجومية الأسماء، في حين أن العلاقة الأصلية يجب أن تكون بين المشاهد والقصة، أو بينه وبين الكاتب والمخرج. هذا كان حال الدراما في السابق، حين كانت أسماء مثل أسامة أنور عكاشة أو يحيى العلمي كفيلة بجذب الجمهور دون النظر إلى الأبطال".

ويضيف، "التغيرات التي طرأت على الصناعة

فرح الزاهد تشوق متابعيها لدورها بمسلسل «لينك»



حرصت الفنانة فرح الزاهد على التفاعل مع متابعيها من خلال حسابها الرسمي بموقع «انستجرام»، من خلال عدة صور كشفت بها عن شخصيتها في مسلسل لينك المرتقب عرضه على شاشة قناة dmc.

مسلسل لينك من تأليف محمد جلال وإخراج محمد عبد الرحمن حمافي وإنتاج شركة ايما لاين – أحمد بلال وإيمان أبو الذهب، ينتمي إلى نوعية الأعمال الاجتماعية ذات الطابع التشويقي، وتدور أحداثه حول شبكة من العلاقات المتشابكة في عالم التكنولوجيا والتأثيرات النفسية والاجتماعية التي تنتج عنها، كما يسلمط الضوء على مخاطر التكنولوجيا والسوشيال ميديا بوجه عام.

يذكر أن آخر أعمال فرح الزاهد، فيلم "فار ب 7 ترواج" الذي تم عرضه في عيد النضـر 2025.

ودارت أحداث الفيلم في إطار كوميدي، حول سبع قصص مختلفة وبشخصيات متنوعة، ولكن تربطهم جثة غامضة تنتقل بينهم بشكل ساخر.

مما يتسبب لهم في الكثير من الفوضى بحياتهم في سبيل التخلص منها، وذلك خلال مواقف ومفارقات كوميدية.

شاهيناز : «إيد في إيد» تعكس حبي لبلدي مصر

وطرحت مؤخرًا الفنانة شاهيناز أغنية وطنية جديدة بعنوان "إيد في إيد"، دويتو مع المطرب عز الأسطول، عبر قناتها الرسمية على موقع «يوتيوب»، وجميع المنصات الموسيقية الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي، والأغنية من كلمات د. محمد إبراهيم رشيد، وألحان وتوزيع آدم حسين، وحقت الأغنية نسبة استماع ومشاهدة عالية بعد طرحها. وتقول كلمات أغنية "إيد في إيد" كل واحد منا صخرة في الهرم إحتار رمز الجود وعنوان الكرم، وبشبابنا نفتخر بين الأمم وف رجالنا نجتمع كل القيم في السلام النيل يبجري ف دمنا، وف حروبنا نفدي بأرواحنا العلم روسنا مرفوعة بعزة مجددا، خطوة خطوة يعلي بنيان الوطن واسم مصر، ينكتب فوق القمم إيد ف إيد نبني وطننا ومجدنا والهلال ويا الصليب، يحموا الهرم إيد ف إيد نبني وطننا ومجدنا والهلال ويا الصليب يحموا الهرم، في السلام النيل يبجري ف دمنا وف حروبنا نفدي بأرواحنا العلم، روسنا مرفوعة بعزة مجدنا في السلام النيل يبجري ف دمنا، وف حروبنا نفدي بأرواحنا العلم روسنا مرفوعة بعزة مجدنا .

أعربت المطربة شاهيناز عن سعادتها الكبيرة بردود الأفعال الإيجابية التي تلقتها على أغنياتها الوطنية الجديدة "إيد في إيد"، التي طرحتها مؤخرًا بمشاركة المطرب عز الأسطول.

وقالت شاهيناز في تصريحاتها: مبسوطه جدًا بنجاح الأغنية، خصوصًا إنها أغنية وطنية بتدي طاقة إيجابية لشباب مصر، ويتعبر عن حببي الكبير لبلدي مصر، بأهلها الطيبين وتاريخها العظيم اللي مليون إنجازات في كل المجالات.

وأضافت: "مصر دايما بلد الأمان والسلام، وهفضل كده في كل وقت، وهي مصدر استقرار للمنطقة كلها، ويتساند كل الدول العربية في كل الظروف.



الفكر

براعم القمح.. تأثير إيجابي في تعزيز طول العمر الصحي



الحرارية، لأنها قد تفقد فوائدها. وتضيف: "يجب حفظ البراعم فور ظهورها في الرف السفلي من الثلاجة لإبطاء عملية نموها، مما يساعد على الاحتفاظ بكمية أكبر من العناصر الدقيقة." وتشير أيضا إلى أنه يمكن إثبات أي نوع من الحبوب، أو البقوليات، أو الأعشاب، حيث يزداد فيها محتوى الإنزيمات، والفيتامينات، والعناصر الدقيقة بمعدل يصل إلى 2000 مرة خلال الأيام الأولى من الإنبات.

الإنزيمات بتحويل البروتينات إلى أحماض أمينية، والكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة، كما تتحول الدهون إلى أحماض دهنية غير مشبعة. في هذه المرحلة، تظهر الفيتامينات النشطة، والتي يمتصها الجسم بنسبة 100٪، خلافا للفيتامينات الأخرى التي قد لا تُمتص بالكامل. كذلك، تصبح العناصر الدقيقة في صورة مستخلصة يسهل امتصاصها بالكامل." وتلفت الخبيرة إلى أنه يمكن استخدام براعم الحبوب مع أي نوع من الأغذية، ولكن من المهم جدا عدم تعريضها للمعالجة

تشير الدكتورة ريماء موسىينكو، خبيرة التغذية، إلى أن براعم القمح تحتوي على مضادات أكسدة، وتتمتع بتأثير إيجابي في تعزيز طول العمر الصحي. وتؤكد الدكتورة أن الحبوب تنشط جميع إنزيماتها أثناء عملية الإنبات، مما يسمح بإنتاج العديد من المواد المفيدة. وتوضح قائلة: "هذا منتج غذائي حيوي للغاية. فعندما نبدأ بإنبات الحبوب، تتحول إلى كنز من الفيتامينات والمعادن. ويفضل عوامل النمو التي تعزز من كمية الفيتامينات والإنزيمات، تبدأ هذه

قرأت لك

الأفوكادو



حذرت أبحاث علمية متخصصة في الشؤون الطبية من الأضرار التي قد تسببها فاكهة الأفوكادو، مشيرة إلى أنه على الرغم من كونها مصنفة من الأطعمة الصحية، فهي تحتوي على العديد من الدهون المفيدة، بما في ذلك الأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وفيتامينات "كي" و"بي5" إلا أنها قد تمثل خطورة. وأكد علماء في جامعة كامبريدج أنه يشاع أن للأفوكادو فوائد كثيرة على مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وكان شائعا في السابق أن هذا النوع من الكوليسترول عالي الكثافة تحديدا يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت أبحاث مؤخرا عكس ذلك. وذكرت الأبحاث التي أجريت بالجامعة أن بعض الناس الذين لديهم طفرة نادرة في جين "سكارب 1"، اسمها "بي376إل"، تتمثل في الكوليسترول عالي الكثافة، معرضين بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب التاجية. وقال الباحثون وفقا لـ"بي بي سي": إن من يملكون مستويات عالية من هذا الكوليسترول الدهني، والمسمى "إتش دي إل-سي" يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 80%. وذكر آدم بتروروث، وهو باحث مشارك في الدراسة أن هذا الاكتشاف من الممكن أن يؤدي للتوصل إلى أدوية جديدة تعمل على تحسين "إتش دي إل-سي"، من أجل منع حدوث النوبات القلبية.

سؤال وجواب

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثه لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابويعبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

• متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التى تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لمفهوم الرقم .

العلاقة بين الجهاز الهضمي والمزاج

تشير الدكتورة ألكسندرا ميتيلينا إلى أن الكثيرين يعتقدون أن صحة المعدة والأمعاء تؤثر فقط على عملية الهضم. ولكن الدراسات الحديثة تكشف أمراً آخر.

ووفقا لها، تشير نتائج الدراسات العلمية الحديثة إلى وجود ارتباط مباشر بين الجهاز الهضمي والحالة النفسية للفرد. فإذا كان الشخص يعاني باستمرار من القلق، أو التهيج، أو اللامبالاة، فقد لا يكون السبب الإجهاد فقط، بل قد تعود الأعراض أيضا إلى مشكلات في الأمعاء. وتوضح الطبيبة أن العلماء يطلقون على الأمعاء اسم "الدماغ الثاني"، لاحتوائها على أكثر من 100 مليون خلية عصبية ضمن ما يُعرف بالجهاز العصبي المعوي، والذي يعمل بشكل مستقل وينظم عملية الهضم، كما يتفاعل مع الدماغ عبر ما يُعرف بمحور "الدماغ- الأمعاء".

وتقول: "تسير الإشارات العصبية في هذا المحور في كلا الاتجاهين؛ إذ يؤثر الدماغ على حركة الأمعاء وحساسيتها، في حين تؤثر الأمعاء على المزاج، ومستوى القلق، وجودة النوم. وهنا يلعب ميكروبيوم الأمعاء -وهو مجموعة البكتيريا التي تعيش في الجهاز الهضمي- دورا محوريا".

وقد أظهرت الدراسات أن اختلال توازن ميكروبيوم الأمعاء يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الاكتئاب واضطرابات القلق، بل ويساهم في تراجع القدرات الإدراكية. ويعود ذلك جزئيا إلى أن بعض النواقل العصبية، مثل السيروتونين، لا تُنتج في الدماغ فقط، بل في الأمعاء أيضا. وتشير التقديرات إلى أن نحو 90٪ من السيروتونين -وهو الهرمون المرتبط بالمزاج- يتم تصنيعه في الجهاز الهضمي.

بالإضافة إلى ذلك، يساهم ميكروبيوم الأمعاء في تنظيم الالتهابات، وهو ما قد يؤثر بشكل مباشر على حالة الجهاز العصبي. ويُعتبر الالتهاب الجهازى المزمن إحدى الآليات المحتملة التي تسهم في تطور الاكتئاب. وتتأثر صحة ميكروبيوم الأمعاء سلبا بعدة عوامل، منها: التغذية غير المنتظمة، الاستهلاك المفرط للسكريات، قلة تنوع النظام الغذائي، سوء التغذية، الإفراط في استخدام منتجات النظافة مثل المطهرات، الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية، التوتر المزمن، وقلة النوم. وتوضح الطبيبة: "للمحافظ على تنوع ميكروبيوم الأمعاء، يوصي الأطباء بتناول ما لا يقل عن 50 نوعا مختلفا من الأطعمة أسبوعيا، وخاصة الأطعمة النباتية. كما أن تنوع الطعام لا يقتصر على فائدته الصحية، بل يجب أن يكون أيضا لذيذا ومُرضيا للعين، لأن ذلك يعزز الشهية ويُحسن الهضم. وكلما زادت الألوان في الطبق، زاد تنوع العناصر الغذائية، مما ينعكس إيجابا على ميكروبيوم الأمعاء ويعزز صحته".



الممثلة الألمانية كاثرينا ستارك خلال جلسة التصوير الخاصة بفيلم «فرانز» في مهرجان سان سيباستيان السينمائي شمال إسبانيا. ا ف ب

هل تعلم؟

- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .

قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فارسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبىي الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سألته عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستعجب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فماتت ابني اولا حتى لايدهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ايا ،كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لايتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعا وانا حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف تغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيتي احرقنتي واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقفنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل وانطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة اخرى .

مساحة للتلوين

